



**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
A NAK-ANAK KOMPLEK MAJAPAHIT KOTA LUBUKLINGGAU**

Wawan Syafutra¹, Sri Marwati², dan Windi Setiawan³

^{1,2,3}Universitas PGRI Silampari, Indonesia

Email: srimarwati1401@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:

01 March 2021

Accepted:

05 March 2021

Published:

30 June 2021

Keywords:

Zig-zag run,

Dribble

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak-anak kompleks majapahit kota Lubuklinggau dengan menggunakan desain penelitian *total sampling*. Sampel yang di pilih menggunakan teknik Random Sampling yang berjumlah 10 orang. Analisis data yang digunakan yaitu statistic uji - t. instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat pengukur Langkah kaki(Pedometer) dan Pluit. Hasil Mean tes awal yaitu 2 orang skor waktu 18.45 berada pada klasifikasi Kurang (K). 3 orang skor waktu 13.46 kategori Sedang (S) dan sebanyak 5 orang skor waktu 12.15 berada kategori Baik (B). Kemudian pada tes akhir terdiri dari 2 orang skor waktu 10.35 berada pada kategori Kurang (K), 3 orang skor waktu 13.00 berada pada dikategori sedang (S), dan sebanyak 5 orang skor waktu 9.30 berada pada kategori baik (B). Dari hasil tersebut memiliki selisih 3 anak yang dengan nilai t hitung 7,679 dan nilai t table 2,0150 dengan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak-anak kompleks Majapahit, Lubuklinggau

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Zumba Gymnastics Exercise on increasing the physical fitness of children in the Majapahit complex, Lubuklinggau city, using a total sampling research design. The sample selected using the Random Sampling technique, amounting to 10 people. The data analysis used is statistical test - t. The instrument used in this study was a pedometer and a Pluit. The results of the initial test mean that 2 people with a time score of 18.45 are in the Poor classification (K). 3 people with a time score of 13.46 in the Moderate category (S) and as many as 5 people with a time score of 12.15 in the Good category (B). Then in the final test consisting of 2 people with a time score of 10.35 are in the Less category (K), 3 people with a time score of 13.00 are in the medium category (S), and as many as 5 people with a time score of 9.30 are in the good category (B). From these results there is a difference of 3 children with a t-count value of 7.679 and a t-table value of 2.0150 with a significance of $0.00 < 0.05$. So it can be concluded that the exercise method influences Zumba gymnastics on increasing the physical fitness of children in the Majapahit complex, Lubuklinggau

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu hal yang penting bagi setiap manusia, yang merupakan integral dalam pembinaan dan pengembangan olahraga yang arahnya lebih dari pada kebugaran jasmani, mental dan rohani serta pembentukan kepribadian bermasyarakat (Hardoyono, Nurkad Pratama, dan Laksana, 2019); Berolahraga selama ini dilakukan hanya dengan pedoman pada tanda-tanda perubahan yang muncul dan dihasilkan oleh tubuh. Faktor lingkungan juga terhadap kondisi tubuh saat melakukan aktifitas olahraga. CORP ini menyajikan alasan untuk penggabungan tes tingkat kerja konstan kedua yang dilakukan pada 10110% dari tingkat kerja yang dicapai pada uji ramp awal untuk menyelesaikan dataran tingkat kerja Vo₂-klasik yang merupakan validasi Vo₂ max yang jelas. Utilitas yang luas dari prosedur ini telah ditetapkan untuk anak-anak, orang dewasa dari berbagai kebugaran, individu yang gemuk, dan populasi pasien. tes latihan kardiopulmoner; latihan tambahan; latihan beban konstan; transportasi oksigen; penyakit kardiorespirasi (Poole & Jones, 2017).

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: a) aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya dan c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri.

Menurut Djoko (2004), “Keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time)”. Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali perminggu. Intensity adalah berat atau ringannya kualitas latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Kebugaran jasmani akan dapat diraih dan ditingkatkan melalui proses latihan teratur, berkesinambungan dan sistematis. Sebagaimana diungkapkan Harsono (1988), latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes Cooper, yaitu lari 2400 meter (Cooper dalam Arsil 1999). Tes ini diciptakan oleh Cooper seorang ahli tes pendidikan Jasmani dan Olahraga. Tujuannya untuk mengukur kondisi fisik kebugaran Jasmani seseorang melalui pengukuran aerobik berlari sejauh 2400 meter. Alat yang digunakan adalah : stopwatch, alat tulis berupa kertas dan pena. Tempat tes : Lintasan Lari dengan keliling 400 meter.

Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 km. Lintasan tes 2,4 km berstruktur datar, tidak bergelombang, tidak licin, tidak terlalu banyak belokan tajam. Garis start untuk mengawali tes dirancang sedemikian rupa hingga jarak finish sama, artinya garis start sama dengan garis finish. Hal ini dilakukan untuk memudahkan pengetes. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dua angka di belakang koma. Waktu tersebut digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran mahasiswa dengan cara mengkonfirmasi dengan tabel tingkat kebugaran jasmani milik Cooper. Tes ini dilakukan untuk kelompok umur:

1. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur di bawah 30 tahun
2. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur 30 tahun sampai 39 tahun
3. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur 40 tahun sampai 49 tahun
4. Kelompok laki-laki dan perempuan berumur di atas 50 tahun

Peserta yang melakukan tes harus dinyatakan sehat dan menggunakan pakaian olahraga yang nyaman dan sopan. Kemudian dilakukan pencatatan denyut nadi. Para peserta tes diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan 10-15 menit. Setelah itu peserta tes berlari 2,4 km ditandai dengan aba-aba pada saat itu stopwatch dihidupkan. Setelah mencapai garis finish dengan

kaki menginjak garis finish, stopwatch dimatikan yang kemudian diukur catatan waktunya dan setelah itu diukur kembali denyut nadinya. Setelah berselang 15 menit diukur kembali denyut nadinya.

Peserta yang melakukan tes harus dinyatakan sehat dan menggunakan pakaian olahraga yang nyaman dan sopan. Kemudian dilakukan pencatatan denyut nadi. Para peserta tes diberi kesempatan untuk melakukan pemanasan 10-15 menit. Setelah itu peserta tes berlari 2,4 km ditandai dengan aba-aba pada saat itu stopwatch dihidupkan. Setelah mencapai garis finish dengan kaki menginjak garis finish, stopwatch dimatikan yang kemudian diukur catatan waktunya dan setelah itu diukur kembali denyut nadinya. Setelah berselang 15 menit diukur kembali denyut nadinya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini tertuju pada pengungkapan suatu keadaan sebagaimana adanya sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1997) yang mengatakan bahwa "penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan". Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menapsirkan data yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani anak-anak komplek Majapahit, Lubuklinggau.

Berdasarkan judul penelitian ini yaitu "Studi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani anak-anak komplek Mahapahit, Lubuklinggau", maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak komplek Mahapahit, Lubuklinggau yang berjumlah 6 orang dan karena jumlah populasi tidak terlalu besar, maka teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 6 orang.

Tes ini diciptakan oleh Cooper seorang ahli tes Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Tujuannya untuk mengukur kondisi fisik kesegaran jasmani seseorang melalui pengukuran aerobik berlari sejauh 2400 meter. Alat yang digunakan adalah: stopwatch, alat tulis berupa kertas dan pena. Tempat tes: Lintasan Lari dengan keliling 400 meter.

Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani, waktu tes yang di tempuh dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

Tata cara pelaksanaan tes keterampilanmeningkatkan kebugaran jasmaniyaitu sebagai berikut:

Tata cara pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut ini :

1. Menyiapkan sarana dan prasarana tes seperti, lapangan, stopwatch, peluit, sound system, formulir TKJI, alat tulis, matras, papan tes loncat tegak, lintasan lari.
2. Melaksanakan pembukaan terlebih dahulu dengan berdoa, kemudian dilanjutkan dengan mengecek kondisi fisik siswa sebelum melaksanakan tes.
3. Kemudian menjelaskan tata pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.
4. Melaksanakan pemanasan terlebih dahulu dengan maksimal untuk mengurangi resiko terjadinya cedera dan hal-hal yang tidak diinginkan.
5. Tes lari 2400 mater dilaksanakan dengan sikap permulaan berdiri dibelakang garis start, kemudian ada aba-aba "SIAP" peserta mulai berdiri untuk persiapan lari dan dilanjutkan dengan aba-aba "YAK" peserta mulai lari sampai garis finish.
6. Pencatatan penilaian berdasarkan aplikasi pedometer yaitu alat pengukur jarak lari berdasarkan waktu pada setiap peserta. Pengukuran dicatat saat aba-aba yak sampai dengan peserta masuk ke garis finish.
7. Setelah seluruh rangkaian tes dilaksanakan maka hasil dari seluruh tes dicatat dengan rapih dan disimpan.
8. Kemudian yang terakhir, setelah rangkaian pelaksanaan tes selesai dilanjutkan dengan pendinginan dan diakhiri dengan doa kembali.

Tabel 1.

Norma Tes Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km
Untuk Laki-laki Dan Perempuan Berdasarkan Kelompok Umur

| Kelompok Umur | Kategori Kebugaran | Jarak Yang Ditempuh (dalam M) Selama 12 Menit | |
|-----------------|--------------------|---|-------------------|
| | | Laki-Laki | Perempuan |
| 18 Tahun < | Sangat Kurang | Lebih dari 18.00 | Lebih dari 18.57 |
| | Kurang | 12.30 s/d 17.13 | 15.47 s/d 18.57 |
| | Sedang | 10.00 s/d 14.24 | 13.26 s/d 15.39 |
| | Baik | 10.20 s/d 12.00 | 10.59 s/d 13.20 |
| | Baik Sekali | Kurang dari 10.17 | Kurang dari 10.55 |
| 19 s/d 29 Tahun | Sangat Kurang | Lebih dari 18.57 | Lebih dari 21.11 |
| | Kurang | 15.45 s/d 18.57 | 17.18 s/d 21.11 |
| | Sedang | 12.57 s/d 15.39 | 14.30 s/d 17.09 |
| | Baik | 10.59 s/d 12.51 | 11.41 s/d 11.24 |
| | Baik Sekali | Kurang dari 10.55 | Kurang dari 11.37 |
| 30 s/d 39 Tahun | Sangat Kurang | Lebih dari 21.11 | Lebih dari 24.00 |
| | Kurang | 17.18 s/d 21.11 | 19.09 s/d 24.00 |
| | Sedang | 13.57 s/d 17.09 | 15.47 s/d 18.57 |
| | Baik | 11.41 s/d 13.51 | 12.30 s/d 15.39 |
| | Baik Sekali | Kurang dari 11.37 | Kurang dari 25.43 |
| 40 s/d 50 Tahun | Sangat Kurang | Lebih dari 22.30 | Lebih dari 25.43 |
| | Kurang | 18.11 s/d 22.30 | 21.26 s/d 25.43 |
| | Sedang | 14.30 s/d 18.00 | 17.18 s/d 21.11 |
| | Baik | 12.05 s/d 14.24 | 13.26 s/d 17.09 |
| | Baik Sekali | Kurang dari 12.00 | Kurang dari 13.20 |

Sumber: <http://Kumpulan.info/ukuran-berat-badan-idean.html>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum sampel diberikan perlakuan, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal (pre test) keterampilan berlari. Berdasarkan tes awal didapatkan data awal keterampilan berlari dari 5 orang sampel, diperoleh nilai yang bisa dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 2.
Tes Awal Peningkatan Kebugaran Jasmani

| Nama | Jumlah jarak | Kategori |
|--------------|--------------|----------|
| Gio Rendra | 12.15 | Baik |
| Ferdy Ismail | 18.45 | Kurang |
| Raffi | 13.45 | Sedang |
| Taufik | 11.27 | Baik |
| Riki Ahmad | 11.46 | Baik |

Setelah anak-anak diberikan latihan senam Zumba variasi selama 4 minggu selama 8 kali pertemuan, selanjutnya anak-anak tersebut diukur kembali Tes kebugaran jasmani.

Dimana pada pengukuran tes akhir ini diperoleh nilai tertinggi yaitu 22,2 dengan kategori Kelebihan Berat Badan. Dengan rata-rata nilai keseluruhan tes akhir yaitu 16,7 dengan kategori kurus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 3.
Tes Akhir Tingkat Penurunan Berat Badan Remaja berdasarkan Norma

| Nama | Jumlah jarak | Katagori | Nama |
|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Gio Rendra | 9.40 | Sangat Baik | Gio Rendra |
| Ferdy Ismail | 13.00 | Sedang | Ferdy Ismail |
| Raffi | 10.35 | Baik | Raffi |
| Taufik | 10.09 | Sangat Baik | Taufik |
| Riki Ahmad | 10.15 | Sangat Baik | Riki Ahmad |

Teknik analisis data ini menggunakan uji statistic parametric yaitu *paired sampel t-test* untuk mengetahui hasil dari pretest dan posttest kebugaran jasmani anak-anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebelum melakukan uji paired sample t-test, perlu melakukan uji normalitas Perhitungan data menggunakan SPSS versi 16.0, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.Uji Tes Normalitas
Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnova | | Shapiro-Wilk | | |
|-----|---------------------|------|--------------|----|------|
| | Statistic | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| aw | .28 | .200 | .78 | | .05 |
| akh | .37 | .02 | .78 | | .05 |

Dari data uji normalitas diatas bahwa nilai signifikansi sig(2-tailed) lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5.
Paired Sample Test Pretest Dan Posttest Hasil Penurunan Berat Badan

| Paired Samples Test | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|--------------------|----------------|------------|---|------|--------------|----|-------------|-------------|
| | | Paired Differences | | | | | Significance | | | |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | One-Sided p | Two-Sided p |
| Lower | Upper | | | | | | | | | |
| Pai | awal | 2.75 | 1.72 | .77 | .61 | 4.90 | 3.56 | | .01 | .02 |
| 1 | akhi | | | | | | | | | |

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh latihan interval terhadap penurunan kadar lemak pada remaja usia 20-21 secara signifikan. Setelah diberikan perlakuan terhadap hasil pretest dan posttest ternyata latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil penurunan kadar lemak. Dengan adanya latihan kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat melakukan dengan baik pula, sehingga dapat meningkatkan penurunan kadar lemak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat Pengaruh latihan lari senam zumba terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak-anak secara signifikan. Setelah diberikan perlakuan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* ternyata latihan senam Zumba dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani. Dengan adanya latihan kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat melakukan dengan baik pula, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

SARAN

Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi dan masih belum sempurna. Maka, untuk peneliti selanjutnya agar lebih bisa mengembangkan lagi ke arah yang lebih baik seperti penambahan jumlah sampel, instrument tes yang digunakan, sarana prasarana yang lebih lengkap maupun mencari bentuk latihan lain yang lebih pas dijadikan acuan dalam meningkatkan kebugaran yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah A. & Agus M. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta. Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Australian Institute of Health and Welfare. (2017). A picture of overweight and obesity in Australia 2017. In Australian Institute of Health and Welfare. <https://doi.org/Cat.no.PHE216>
- Arikunto, S. (1997). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. (Edisi Revisi). Jakarta: Bumi Aksara
- Soemosasmito, S. (1998). Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudijono, A. (1991). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali
- Sudoso. (1990). Tingkat Kesegaran Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Sudarno. (1992). Kesegaran Jasmani dan Daya Tahan. Yogyakarta: Arruzmedia
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005.Sistem Keolahragan Nasional. Bandung : Citra Umbara
- Djoko. (2004). Tingkat Kesegaran Jasmani. Jakarta: Gramedia
- Harsono. (1988). Kesegaran Jasmani dan Daya Tahan. Yogyakarta: Arruzmedi