

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA SENAM AEROLOVERS DI
KORONG PASAR USANG, KEC. BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**ANNISA FITRI
NIM: 19086463**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani
Anggota Senam Aerolovers di Korong Pasar Usang
Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Annisa Fitri

NIM : 19086463

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2023

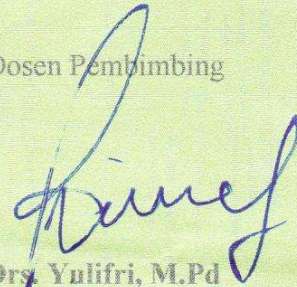
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 198909012014041002

Dosen Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Univeristas Negeri padang

Judul : Tinjauan Pelaksanaan Senam Kebugaran
Jasmani Anggota Senam Aerolovers di Korong
Pasar Usang Kecamatan Batang Anai Kabupaten
Padang Pariaman

Nama : Annisa Fitri

NIM : 19086463

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2023

Tim Penguji

1. Drs. Yulifri, M.Pd

2. Drs. Jonni, M.Pd

3. Rian Resmana, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2023
buat pernyataan



Annisa Fitri
NIM. 19086463

ABSTRAK

Annisa Fitri. 2023. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Anggota Senam Aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah tempat untuk melakukan aktifitas senam jadi sedikit sempit sehingga anggota senam tidak leluasa dalam melakukan gerakan senam. 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%)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kebugaran Jasmani Anggota Senam Aerolovers Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai kab. Padang Pariaman”.

Skripsi ini dibuat melengkapai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Jonni, M.Pd dan Rian Resmana, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Kebugaran Jasmani..... | 8 |
| 2. Senam Aerobik..... | 13 |
| B. Penelitian yang Relevan | 22 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| D. Pernyataan Penelitian | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 25 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 25 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 27 |

| | |
|---|----|
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 28 |
| G. Teknik Analisis Data | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 34 |
| B. Analisis Data Penelitian..... | 34 |
| C. Hasil Penelitian..... | 35 |
| D. Pembahasan | 35 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 41 |
| B. Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 26 |
| 2. Hubungan Waktu Tempuh – Vo2max..... | 31 |
| 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru | 32 |
| 4. Distribusi Data Vo2max..... | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| 2. Histogram Kebugaran Jasmani..... | 34 |
| 3. Pelaksanaan Senam Di Jembatan Layang | 50 |
| 4. Foto Bersama..... | 50 |
| 5. Pengukuran Berat Badan | 51 |
| 6. Pengukuran Tinggi Badan | 51 |
| 7. Tes Rockpost | 52 |
| 8. Menghitung Denyut Nadi | 52 |
| 9. Foto Bersama..... | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Data Mentah Rokcpost Tes Anggota Senam Aeroloves..... | 47 |
| 2. Data Jadi Rockpost Tes..... | 48 |
| 3. Formulir Penelitian..... | 49 |
| 4. Dokumentasi Penelitian..... | 50 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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, 2021:1). Cara hidup sehat adalah dengan berolahraga. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat seseorang mengabaikan pentingnya berolahraga

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 Aprilianti & Fahrizqi dkk (2020:54) 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, 2020:1). 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 UU Nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah dapat diukur dengan prestasi olahraga daerah tersebut. Disisi lain UU Nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan olahraga tidak melulu tentang olahraga prestasi, tetapi ada pula olahraga Pendidikan dan olahraga rekreasi. 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 (2020:4) 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, 2020:9). 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 jasmnai 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, 2016:43). Selanjutnya beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

menurut Shomoro & Mondal (2014:13) 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, 2014:396). 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 aerobic dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan *cardiovascular* (Raomelam dkk, (2016:294). 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, (2012:7). Satu hal yang harus diperhatikan adalah tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolovers di Korong Pasar Usang. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat sehingga dapat meningkatkan kebugaran masyarakat di Korong Pasar Usang dengan adanya senam aerolovers.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada di antaranya :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani
2. Kemampuan dan Keterampilan
3. Sarana dan Prasarana yang tersedia
4. Minat Peserta
5. Program latihan yang di terapkan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolovers di Korong Pasar Usang yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas maka pada kesempatan ini penulis membatasi permasalahan pada tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolovers di Korong Pasar Usang

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalah yaitu bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolover Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai Kab. Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota senam aerolover Korong Pasar Usang Kec. Batang Anai Kab. Padang Pariaman?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang
2. Pengurus, untuk lebih dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota senam aerolovers dan masyarakat
3. Peserta, agar lebih menyadari pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan di perpustakaan