

MODEL LATIHAN SENAM IRAMA BERBASIS MEDIA KURSI PADA KARYAWAN

Fadlu Rachman¹, Samsudin², Fachmy Fachrezzy³

Universitas Negeri Jakarta

Email: fadlurachman1994@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20 - 40 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang penerapan model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan usia 20 - 40 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D) dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan yang terdiri dari 40 orang. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes Kasch Pulse Recovery Test (KPRT) yang digunakan untuk mengetahui daya tahan *cardiorespiratory* karyawan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan senam irama berbasis media kursi. Tes awal yang dilakukan diperoleh denyut nadi karyawan adalah 104.675 denyut nadi permenit. Setelah diberikan perlakuan model latihan senam irama berbasis media kursi didapatkan denyut nadi karyawan adalah 88.275 denyut permenit. Berdasarkan uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 106.6500 sedangkan mean kelompok eksperimen = 88.2750 menunjukkan selisih dari hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau mean difference = -18.37500, t hitung = -17.054, df= 62.687, dengan p-value= 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan efektif untuk meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* untuk karyawan usia 20 - 40 tahun.

Kata Kunci : Model, Latihan, Senam Irama, Media Kursi, Daya Tahan *Cardiorespiratory*

Abstract

The aim of this research is to produce product model rhythmic gymnastics exercises based chair media for employees age of 20-40 years old. This research was conducted to be able to obtain information about the implementation of model of exercise exercises rhythm cadence based on chair media at employees aged 20-40 years and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses *Research & Development* (R & D) from Borg and Gall. Subjects in this study were employees consisting of 40 people. The stages of this research are: analysis of needs, the expert evaluation (initial product evaluation), testing of small groups, and testing large groups (*field testing*). Test the effectiveness of the model using Kasch Pulse Recovery Test (KPRT) test used to determine the endurance of *cardiorespiratory* employees before and after the treatment of exercise model rhythmic gymnastics exercises based chair media. Pretest were conducted obtained employee pulse rate is 104,675 beats per minute. After being given treatment model rhythmic gymnastics exercises based chair media obtained employee pulse rate is 88,275 beats per minute. Based on the significant test of difference with spss 16 between control group and treatment group obtained mean control group = 106.6500 meanwhile experimental group = 88.2750 shows difference of result of experiment group and control group or mean difference = -18.37500, t count = -17.054, df = 62.687, with p-value = 0.000 < 0.05 it can be concluded there is a significant difference between the experimental group and the control group. With this model rhythmic gymnastics exercises based chair media on effective employee to improve *cardiorespiratory* endurance for employees aged 20-40 years.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Selain berguna untuk menyehatkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan maksimal, olahraga juga menjadi sarana dan salah satu cara pemersatu bangsa.

Kehidupan yang sehat merupakan faktor penting agar setiap individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kehidupan yang sehat dan produktif dapat memerlukan kondisi fisik yang optimal. Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan dikarenakan dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya.

Kebugaran fisik dapat diukur salah satunya dengan mengukur daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan untuk melakukan latihan dinamis menggunakan otot tubuh dengan intensitas sedang hingga tinggi pada jangka waktu yang cukup lama yang berhubungan dengan respon jantung, pembuluh darah, serta paru untuk mengangkut oksigen ke otot.

Daya tahan kardiorespirasi dapat ditingkatkan melalui adaptasi sistem kardiorespirasi terhadap pelatihan fisik yang dilakukan tubuh. Seseorang dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik memiliki jantung yang efisiensi, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik, dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara

kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selama bergerak pada senam otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke dalam otot-otot dan jantung. Akibatnya kerja jantung, sirkulasi maupun sistem pernapasan akan meningkat sesuai kebutuhan yang ditandai oleh detak jantung dan frekuensi nafas meningkat. Pelatihan fisik yang teratur sesuai dengan dosis yang tepat dapat meningkatkan kondisi fisik yang bugar.

senam irama adalah gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dan gerakan yang satu kegerakan lainnya. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Gerakan dapat divariasikan sedemikian rupa disesuaikan dengan iringan musik, nyayian dan hitungan. senam ritmik atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik juga bisa menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai, gada dan juga kursi.

Senam begitu banyak pengaruh bagi individu bila sering berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*, kebugaran jasmani selain itu senam dapat menyenangkan, menggairahkan memberi banyak pesona, akan merasa yakin dengan diri sendiri dan bangga dengan prestasi yang dapat anda capai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada pegawai Unisma Bekasi serta wawancara dengan beberapa

karyawan yang bekerja didapatkan hasil yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani setiap karyawan. Hal ini dikarenakan karyawan unisma beksi selalu melakukan pekerjaan di dalam kantor dengan duduk di depan komputer tanpa melakukan aktifitas fisik dalam aktivitas sehari-harinya. Sehingga tingkat kebugaran jasmani para karyawan rendah dan efektifitas dalam melaksanakan kerja di kantor menjadi berkurang karena mereka gampang mengalami kelelahan hal ini mengakibatkan kinerja mereka didalam kantor menjadi terganggu.. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu direktur yayasan mengenai rendahnya kebugaran jasmani pegawai unisma. Direktur yayasan beranggapan kurangnya mereka berolahraga dalam aktivitas mereka sehari-hari, berolahraga senam hanya dalam sebulan sekali dianggap kurang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Permasalahan-permasalahan diatas disebabkan kurangnya mereka berolahraga senam salah satunya.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi ditemukan pada saat observasi dilapangan. Setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu kurang teraturnya mereka berolahraga serta latihan senam yang hanya satu kali dalam sebulan membuat mereka mengalami kebugaran jasmani menurun. dengan melakukan senam secara teratur setiap minggunya salah satunya dengan senam menggunakan media kursi dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta karyawan pun tidak mengalami kejenuhan karena gerakan yang variatif.

Model latihan senam irama berbasis media kursi dengan gerakan

variatif agar dalam proses latihan tidak terjadi kebosanan pada saat latihan berlangsung. Model latihan yang diterapkan juga harus sesuai kebutuhan peserta karena mereka adalah tingkat lanjut usia. Latihan yang dilakukan harus tersusun secara sistematis dimulai dari latihan yang termudah hingga yang tersulit dilakukan secara bertahap. Latihan senam yang dilakukan dari mudah sampai yang tersulit akan menciptakan fondasi kebugaran jasmani yang baik. Seorang pelatih harus menciptakan model latihan dengan baik sesuai kebutuhan peserta dan program latihannya harus memiliki tujuan yang jelas.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif. latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya (Lumintiarso, 2013).

senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan

yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan (Ade Husnul, 2011). *Rhythmic gymnastics is a sport that involves different types of dances, rhythmic movements, and the handling of specific instruments (e.g., rope, hoop, ball, clubs, and ribbon) performed in harmony with music* (Glauber L De Oliviera, 2017).

Pada senam irama kita perlu menguasai teknik gerakan agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu, 1) Irama 2) Kelentukan Tubuh (Fleksibilitas) dan 3) Kontinuitas gerakan. Senam irama terdapat musik yang mempunyai karakteristik tertentu sesuai dengan esensial yang harus dikenali peserta senam. Karena dengan demikian akan menjadi akrab dengan istilah-istilah dasar musik, misalnya beat dan tempo. Tempo dapat diajarkan sebagai kecepatan musik. Tempo dapat berupa irama yang konstan dapat berupa irama yang bertambah cepat secara bertahap (percepatan) atau bertambah lama secara bertahap perlambatan. Beat dapat diajarkan sebagai ketukan/hentakan. Musik dengan beat yang kentara lebih mudah diikuti peserta senam.

Pada prinsipnya senam irama yang dilakukan berulang-ulang dengan intensitas latihan yang tepat akan mengalami peningkatan daya tahan *cardiorespiratory*. Salah satunya dengan melakukan senam irama berbasis media kursi. Kursi berfungsi sebagai alat bantu dalam melakukan setiap gerakan. Gerakan yang dilakukan mulai pemanasan, inti dan pendinginan tidak terlepas dari kursi sebagai media. Gerakan pemanasan

berjalan ditempat, bertepuk tangan, mengayunkan tangan, mendorong tangan. Gerakan inti berjalan memutar kursi, melompat, mengangkat kaki ke kursi, tangan mendorong. Gerakan pendinginan berjalan di tempat, lalu melakukan gerakan statis dan dinamis seperti menahan, menekuk, berputar. Senam irama yang dimodifikasi ini merupakan alat bantu untuk mewujudkan situasi latihan yang efektif dalam mencapai tujuan latihan serta membangkitkan motivasi peserta senam sehingga peserta selalu ingin melakukan senam irama berbasis media kursi.

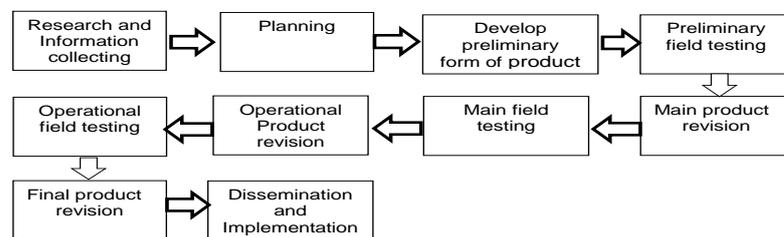
Melakukan senam kursi tidak terlepas dari intensitas latihan. Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan. Menurut American College of Sport Medicine untuk peningkatan daya tahan *cardiorespiratory* dengan efek latihan yang terukur pada sistem fisiologis, intensitas latihan atau kegiatan harus 50%-60% detak jantung maksimal (HRMax), dengan durasi aktivitas 20-60 menit setiap latihan. Melakukan senam irama media kursi yang dengan intensitas latihan sesuai dengan karyawan dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*.

Daya tahan jantung paru ini biasa disebut juga dengan istilah daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*); kapasitas Jantung-Paru daya tahan aerobik, yang dasarnya dapat diartikan sebagai daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama (Djoko Pekik, 2004) yaitu kapasitas untuk mengambil, menyalurkan dan menggunakan oksigen keseluruhan bagian tubuh. Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama.

Seseorang dikatakan mempunyai daya tahan aktu yang cukup lama. Seseorang dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan atau bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (James Tangkudung, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development (R & D)* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa model latihan senam irama berbasis media kursi pada pegawai. Penelitian pengembangan model latihan senam irama berbasis media kursi ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah sebagai berikut :



Gambar. 1. Model Pengembangan Borg and Gall

Sumber: Walter R. Borg ang Meredith D. Gall, *Educational Research : An Intoduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc. 1983).

Sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan senam irama berbasis media kursi ini adalah karyawan perempuan di kota bekasi dengan berusia 20 - 40 tahun dengan diasumsikan agar mempermudah pelaksanaan uji coba. Pada penelitian ini menggunakan bentuk desain penelitian *two group pretest posttest design* terdapat perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang selanjutnya akan dipakai pada saat melakukan latihan senam irama untuk meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan latihan. Penelitian model latihan senam irama berbasis media kursi untuk pegawai secara khusus memiliki beberapa tujuan

diantaranya : (1) Mengembangkan suatu rancangan model latihan senam irama berbasis media kursi yang efektif dan menyenangkan (2) Model senam irama berbasis media kursi ini diharapkan efektif meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* pada karyawan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

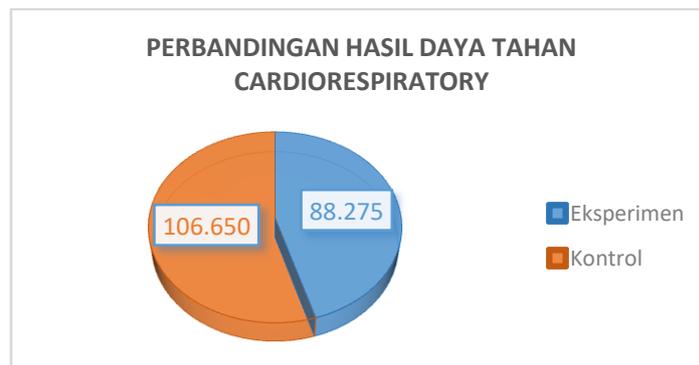
Model latihan senam irama berbasis media kursi ini dikembangkan dengan metode penelitian *Borg and Gall*. Menggunakan sepuluh tahapan dalam pelaksanaannya. Maka dalam bab ini yang dilakukan penulis akan menjelaskan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, Meliputi: (1) penyajian data keseluruhan (Analisis kebutuhan, data evaluasi, data uji coba), (2) efektifitas dan (3) pembahasan. Untuk data dari hasil uji coba kelompok di dapatkan dari karyawan kantor dan

perusahaan, untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 20 karyawan, uji coba kelompok besar/ uji coba lapangan sebanyak 60 orang karyawan yang dibagi dalam dua tempat, dan uji efektifitas berjumlah 40 karyawan.

Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sebagai garis dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen dimana subjek penelitian terdiri dari 40 orang. Dilakukan uji signifikansi perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan spss 16 independent samples t-test berikut hasilnya.

Berdasarkan hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun

layak dan efektif untuk dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* karyawan. Dalam uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 106.650 sedangkan mean kelompok eksperimen = 88.275 menunjukkan selisih dari hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau mean difference = -18.37500, t hitung = -17.054, df= 62.687, dengan p-value= 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.



Gambar 2 Diagram Pie (Perbandingan Efektifitas)

Berdasarkan kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan dari senam irama berbasis media kursi pada karyawan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

a. Perhatikan faktor keselamatan pada saat pelaksanaan latihan untuk menjaga keamanan dan menghindari cedera dalam olahraga.

- b. Pengulangan atau repetisi yang banyak akan lebih membantu dalam penguasaan dalam keterampilan gerak.
- c. Perlu dikembangkan lagi model latihan yang lebih kreatif dan inovatif.
- d. Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Kursi juga diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.
- e. Model latihan senam irama harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu

untuk karyawan sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit.

Model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu instansi pemerintahan atau perusahaan dalam meningkatkan kesehatan para karyawannya yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas pekerjaannya. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan karyawan untuk berolahraga.

Setelah produk ini di evaluasi mengenai beberap kelemahan yang ada dan dilakukan penyempurnaan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini diantaranya :

a. Senam irama berbasis media kursi dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* pada karyawan.

- b. Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit.
- c. Model ini dapat membantu sebagai referensi pelatih dan karyawan untuk menunjang proses latihan senam pada saat sebelum bekerja.
- d. Model latihan akan meningkatkan minat berolahraga dan berlatih karyawan karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan menonton dan membosankan.

SIMPULAN

Berdasarkan perolehan data-data diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan usia 20-40 tahun ini layak digunakan serta efektif dalam meningkatkan denyut nadi karyawan melalui penurunan denyut nadi serta dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Husnul. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta; Wadah Ilmu, 2011.
- Agus Mahendra. *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik* (Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 2008.
- David K Miller. *Measurement by physical educator, Why and How*, New York: McGraw Hill Education, 2006.
- Djoko Pekik, *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset, 2004.
- Glauber Lameira De Oliviera, Dkk, *Assessment of Body Composition, Somatotype and Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts*. *Journal of Exercise Physiology*. February 2017 Volume 20 Number.
- James Tangkudung. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, Jakarta: Cerdas jaya, 2007.
- Johansyah Lubis. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Depok: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Ria Lumintuarso. *Teori Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: LANKOR, 2013.
- Shabeshan Rengasamy. *The Effect of Regular Physical Education Classes In Enhancing Cardiovascular Endurance Among Secondary School Student*. *Jurnal Pendidikan* 2006, Universiti Malaya.
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, *Educational research and introduction*, New York: Logman, 1983.
- Yenni Okta Prasetya, Dkk. *Pengaruh Bermain Sianida (Suara, Irama dan Nada) Terhadap Kecerdasan Musik Anak Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan PraSekolah dan Sekolah Awal*. JI II (2) 2017.