JSH : Journal of Sport and Health

Kondisi Kebugaran Kardiorespirasi Anggota Kharisma Aerobic Club Sanggrahan Tahun 2021

Danang Endarto Putro¹, Anung Probo Ismoko²

^{1,2} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI, Pacitan

Penulis yang sesuai : ¹juzz.juzz88@gmail.com, ²ismokoanung@gmail.com²

ARTICLE INFO

Kata Kunci: *Kondisi,
Kebugaran,
Kardiorespirasi,
Sanggrahan*

Keywords: *Condition,
Fitness, Cardiorespiration,
Sanggrahan*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kebugaran kardiorespirasi anggota kharisma aerobik club di desa Sanggrahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan survey. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh anggota aktif klub senam kharisma di desa sanggrahan sebanyak 22 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah *multistage fitness test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan diskripsi persentase dengan mengacu pada kategori norma kebugaran kardiorespirasi untuk wania usia 30-39 tahun. Hasil penelitian kondisi kardiorespirasi anggota senam kharisma aerobik club sanggrahan tahun 2021 adalah terdapat 0 orang (0,00%) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0,00) dalam katategori baik, 0 orang (0,00) dalam kategori sedang, 3 orang (13.6%) dalam katategori buruk, dan sisanya 19 orang (86.4) dalam katategori sangat buruk.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the cardiorespiratory fitness of members of the charisma aerobics club in Sanggrahan village. The method used in this research is a survey approach. Data collection techniques using tests and measurements. The population in the study were all active members of the charisma gymnastics club in the sanggrahan village as many as 22 people. The research instrument used is a multistage fitness test. The data analysis technique in this study used a percentage description with reference to the category of cardiorespiratory fitness norms for women aged 30-39 years. The results of the research on the cardiorespiratory conditions of members of the Sanggrahan club aerobics gymnastics in 2021 were 0 people (0.00%) in the very good category, 0 people (0.00) in the good category, 0 people (0.00) in the moderate category, 3 people (13.6%) in the bad category, and the remaining 19 people (86.4) in the very bad category.

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 virus covid-19 mulai muncul di dataran cina. Banyak manusia di sana yang mulai terpapar virus tersebut. Kasus pertama di Indonesia terkonfirmasi muncul pada bulan maret tahun 2020. Terhitung sejak tahun 2020, ternyata pandemi virus covid-19 di Indonesia telah berlangsung hampir 2 tahun lamanya. Banyak sektor yang terdampak akibat paparan virus covid-19 tersebut, mulai dari dunia pendidikan, ekonomi, budaya maupun sosial masyarakat. Walaupun keadaan masih dalam masa pandemik, akan tetapi upaya yang dilakukan pemerintah selalu dilakukan secara maksimal. Salah satunya adalah dengan pemberian suntik vaksin untuk seluruh masyarakat Indonesia agar secepatnya terjadi kekebalan untuk menangkis virus covid-19.

Akibat covid-19 banyak kegiatan masyarakat menjadi berubah dan dibatasi. Dahulu sebelum terkedat dampak covid-19 masyarakat dapat dengan mudah melakukan berbagai macam aktivitas fisik. Mulai dari berkumpul di balai desa, rapat, ataupun menghadiri berbagai macam kegiatan kemasyarakatan dapat dengan mudah dilakukan. Menurut data dari dinas kesehatan kabupaten pacitan, paparan virus covid-19 pernah berada pada titik tertinggi pada bulan juli-agustus tahun 2021. Banyak masyarakat yang terpapar dan memerlukan tindakan penanganan khusus sehingga kondisi rumah sakit sampai kualahan.

Selama masa pandemi dan diberlakukannya PPKM oleh pemerintah tentunya berdampak pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh warga masyarakat khususnya para ibu-ibu. Ibu ibu yang dimaksud adalah para wanita yang sudah menikah di usia 25-40 tahun. Selama masa pembatasan sosial kemaren, aktivitas yang dilakukan sangat minimalis sekali. Akan tetapi, belakangan banyak dari para ibu-ibu mempunyai inisiatif untuk membentuk kelompok senam aerobik yang dilakukan satu minggu dua kali dan bertempat di bale desa Sangggrahan. Dimana tujuan dari aktivitas itu adalah selain untuk ajang silaturahmi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran tubuh para ibu-ibu.

Aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya tentu akan berdampak pada kondisi kebugaran tubuh. Semakin intens dan rutin seseorang melakukan aktivitas fisik, maka dapat dipastikan kondisi seseorang tersebut diharapkan lebih sehat dan bugar (Nugroho, W, 2020). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai dampak kebugaran yang diterima akibat aktivitas senam aerobik yang dilakukan oleh para ibu-ibu anggota kharisma aerobik club sangggrahan.

Tubuh yang bugar pada dasarnya adalah kondisi dimana seseorang dalam kondisi sehat dan mampu melakukan aktivitas fisik secara efisien, serta dapat mencapai hasil yang diharapkan dengan semangat serta tanpa rasa lelah yang berlebih (Litardiansyah & Hariyanto, 2020). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, yaitu: (1) Daya tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama; (2) Kekuatan dan daya tahan otot, kekuatan otot yaitu kemampuan otot melawan beban dalam suatu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama; (3) Kelentukan, adalah kemampuan persendian bergerak secara luas; (4) Komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentas lemak.

Len Kravitz (2004: 5) menyebutkan bahwa unsur utama yang terpenting dari kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik. Daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator yang cukup tepat untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Orang yang tingkat kebugaran jasmaninya baik, maka baik pula daya tahan aerobik atau kardiorespirasinya. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Tri Atmojo & Bulqini, 2019).. Sebagai contoh aktivitas aerobik tersebut adalah jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, dan olahraga lintas alam.

Kebugaran kardiorespirasi adalah ukuran kemampuan paru-paru jantung dalam mensuplai oksigen dalam darah keseluruh tubuh pada saat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus (Rahman. 2018). Menurut Rusli Lutan dkk (2001) manfaat pembinaan daya tahan kardiorespirasi dapat mengurangi resiko (1) Tekanan darah tinggi, (2) Penyakit jantung coroner, (3) Kegemukan, (4) Diabetes, (5) Kanker, (6) Masalah kesehatan orang dewasa. Pentingnya memiliki kebugaran kardiorespirasi dimana akan terhindar dari resiko berbagai macam penyakit. Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah VO₂Maks. Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas moderat (Wahyudhi & Iskandar, 2017).

Metode

Penelitian deskriptif digunakan dalam keseluruhan rangkaian kegiatan dimana bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran kardiorespirasi anggota klub senam

kharisma di desa sanggrahan. Penelitian ini hanya menggunakan variable tunggal dan tanpa membandingkan dengan variable lainnya. Pendekatannya menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh anggota aktif klub senam kharisma di desa sanggrahan sebanyak 22 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah *multistage fitness test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan diskripsi persentase dengan mengacu pada kategori norma kebugaran kardiorespirasi untuk wania usia 30-39 tahun (Albertus F dan Muhammad Muhyi, 2015: 74) di bawah ini:

Tabel 1. Norma Kebugaran kardiorespirasi Wanita Usia 30-39 tahun

KATEGORI	KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (ml/kg/menit) Wanita Kelompok Umur 30-39 Tahun
Sangat Buruk	<25,0
Buruk	25,0 - 30,1
Sedang	30,2 - 39,1
Baik	39,2 - 48,1
Sangat Baik	>48

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian tentang kondisi kebugaran kardiorespirasi anggota kharisma aerobic club sanggrahan tahun 2021. Secara keseluruhan kondisi kardiorespirasi anggota senam kharisma aerobik club sanggrahan tahun 2021 adalah terdapat 0 orang (0,00%) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0,00) dalam katergori baik, 0 orang (0,00) dalam kategori sedang, 3 orang (13.6%) dalam katergori buruk, dan sisanya 19 orang (86.4) dalam katergori sangat buruk. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel dan histogram di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil penelitian kondisi kebugaran kardiorespirasi

Katergori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Buruk	<25,0	19	86,4%
Buruk	25,0 - 30,1	3	13,6%
Sedang	30,2 - 39,1	0	0,00%
Baik	39,2 - 48,1	0	0,00%
Sangat Baik	>48	0	0,00%
Jumlah		22	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dideskripsikan kondisi kebugaran kardiorespirasi anggota kharisma aerobik club di desa sanggrahan dalam kondisi sangat buruk. Mayoritas para ibu-ibu kurang melakukan aktivitas fisik lainnya yang dapat mendukung dalam meningkatkan kondisi kebugaran kardiorespirasi. Hal tersebut diperburuk lagi dengan kondisi lingkungan yang tentunya aktivitas sosial juga dibatasi oleh pemerintah. Akibat dari dampak adanya virus covid-19 tentunya sangat mengurangi kegiatan-kegiatan lain yang biasanya dilakukan olah para warga di desa sanggrahan khususnya para ibu-ibu anggota kharisma aerobik club. Dahulu sebelum masa pandemi virus covid-19 para anggota senam masih banyak melakukan berbagai macam aktivitas pendukung lainnya, tetapi adanya pembatasan aktivitas masyarakat yang di himbau oleh pemerintah demi untuk menekan laju penularan virus tentunya sangat berimbas pada kondisi dan sektor lainnya.

Walaupun di akhir tahun 2021 kasus penularan virus covid-19 sudah semakin menurun tentu tidak menyurutkan niat untuk terus selalu menerapkan protocol kesehatan di setiap aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Dengan kembalinya kondisi yang normal, maka diharapkan kedepan aktivitas fisik yang dulunya sering ditinggalkan oleh para anggota kharisma aerobik club di desa sanggrahan untuk dapat dilakukan kembali. Dikarenakan pada prinsipnya semakin bugar kondisi kardiorespirasinya maka dalam melakukan aktivitas harian diharapkan tidak akan terganggu dan membuat seseorang semakin lincah.

Kesimpulan

Hasil penelitian kondisi kardiorespirasi anggota senam kharisma aerobik club sanggrahan tahun 2021 adalah terdapat 0 orang (0,00%) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0,00) dalam katergori baik, 0 orang (0,00) dalam kategori sedang, 3 orang (13.6%) dalam katergori buruk, dan sisanya 19 orang (86.4) dalam katergori sangat buruk.

Daftar Pustaka

- Albertus F dan Muhammad Muhyi. (2015). Tes dan pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan sehat dengan olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kravitz, Len. (2004). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*.
- Lutan, Rusli. (2001). Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga Jakarta: Depdiknas

- Ninzar, K. (2018) "Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang," *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), pp. 738–749. e-ISSN: 2550-0481.
- Nugroho, W. (2020). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Atlet Puslatda Pon XX Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol. 26, No.1, 27–32.
- Rahman, F.J. (2018) "Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode circuit training," *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264.
- Ramos-Campo, D. J. *et al.* (2021) "Effects of Resistance Circuit-Based Training on Body Composition, Strength and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Biology*, 10(5), pp. 377-399..
- Saputro, Y.A. (2021). Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan (Glow In The Dark Gate And Ball) Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Pada Atlet Praporprov Olahraga Woodball Kabupaten Klaten. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.
- Saputro, Y.A. (2022). Pengaruh Program Layanan Terapi Rehabilitasi Cedera Terhadap Tingkat Keberhasilan Penyembuhan Cedera Olahraga Di Kabupaten Klaten (Studi Eksperimen Pengaruh Pemberian Terapi Manual (*Massage*), *Electrotherapy* (Tens), Terapi Latihan Dan *Coldtherapy* (Terapi Dingin) Terhadap Perubahan Derajat Lingkup Gerak Sendi Dan Persepsi Nyeri Pada Cedera *Ankle*). Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.
- Soenyoto, T. 2013. Pengembangan Prototipe Alat Jamur Untuk Cabang Olahraga Senam Artistik Putra di Jawa Tengah. Disertasi. Program Pascasarjana UNJ.
- Tri Atmojo, R., & Bulqini, A. (2019). Analisis Teknik Dasar Passing dan Shooting pada Pertandingan Babak Final Four Pro Futsal League 2018 Tim Vamos Mataram. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Wahyudhi, A. . B. S. W. ., & Iskandar, H. (2017). Pengukuran Anthropometri Terhadap Status Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Untad Angkatan 2016. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 87–100.
- Wilmore, J. H. Dan Costill, D. L. (2011). *Physiology of Sport and Exercise*. Canada: Human Kinetics.