

EVALUASI PENINGKATAN GERAK KOORDINASI PADA SENAM KEBUGARAN

Diana Safitri
Pendidikan Olahraga
dianasafitri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi keefektifan durasi yang tepat di lakukan dalam meningkatkan gerak kooordinasi dengan penelitian pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2019 di universitas teknokrat indonesia pada latihan senam kebugaran unsur gerakan yang perlu di perhatikan adalah gerak koordinasi, kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menilai dan mengevaluasi gerakan dari mahasiswa pendidikan olahraga dengan jumlah 28 orang saat melakukan gerakan senam kebugaran dan penelitian yang dilakukan 1 minggu sekali. Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 1 minggu sekali dalam senam kebugaran terdapat 7 orang yang sudah tercapai dan 21 orang yang kesulitan dalam melakukan gerakan awal artinya kurang efektif nya peningkatan gerak koordinasi pada mahasiswa pendidikan olahraga. Kesimpulan dalam peningkatan gerak koordinasi yang di lakukan 1 minggu sekali kurang efektif, untuk meningkatkan gerak koordinasi bisa menambahkan durasi latihan sebanyak 3 kali selama 1 minggu

Kata Kunci: Evaluasi, Gerak koordinasi, Senam kebugaran.

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah suatu kegiatan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga jantung cukup terbebani (Fernando et al., 2021). Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Kita dapat memilihnya sesuai selera atau kebutuhan kita (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Karena setiap jenis olahraga mempunyai manfaat yang berbeda-beda bagi kesehatan (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Kita tidak harus selalu melakukan kegiatan yang berat, cukup dengan aktif beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari, dapat menjaga kesehatan (Gumantan & Mahfud, 2018a). Olahraga merupakan kebutuhan bagi semua orang (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Suatu kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional akan memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu (Sandika & Mahfud, 2021). Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih (Fikri & Fahrizqi, 2021). Olahraga prestasi didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapai akhir yang memuaskan. latihan-latihan olahraga seperti senam kebugaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap perkembangan koordinasi pada diri seseorang (Gumantan & Mahfud, 2018b).

Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bisa melakukan gerakan dengan baik dan benar (FAHRIZQI, 2013). Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah (Gumantan et al., 2020). Kemampuan koordinasi hanya bisa diperbaiki melalui latihan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Oleh karena itu, ketepatan penggunaan metode latihan, pengaturan beban yang tepat dan pemilihan materi latihan yang sesuai akan sangat menentukan peningkatan kualitas koordinasi (Gumantan & Mahfud, 2020). Koordinasi merupakan kemampuan yang kompleks karena tidak hanya ditentukan oleh sistem persyarafan pusat, tetapi juga

ditentukan oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Manfaat melakukan senam kebugaran adalah untuk melatih jantung, paru dan peredaran darah, melatih kekuatan otot –otot tertentu, kelenturan tubuh dan kelincahan melalui melatih komponen-komponen kelincahan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Pada saat ini, Sebagian pekerjaan-pekerjaan yang ada, tidak menuntut kita untuk menggerakkan badan dengan normal sehingga menyebabkan kelincahan menurun dan akan menyebabkan performance menurun dalam melakukan aktivitas, ada berbagai upaya latihan fisik yang harus dilakukan, salah satunya adalah senam kebugaran.melakukan kebugaran yang sudah terprogram selama 5 bulan (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tidak ada perbedaan fleksibilitas, kelincahan dan pada koordinasi gerak tubuh (Pamungkas & Mahfud, 2020).

TINJAUAN PUSTAKA

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendaki dan dihadapi dan merupakan bagian penting untuk melakukan aktivitas fisik (Pangkey & Mahfud, 2020). Kelincahan dibentuk oleh beberapa faktor diantaranya daya tahan aerobik dan kebugaran otot yang meliputi kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan reaksi dan gerak, keseimbangan, power dan koordinasi factor (Mahfud & Yuliandra, 2020). Apabila komponen tersebut terpenuhi, maka kemampuan merubah arah dan posisi akan semakin tinggi dan menyebabkan gerakan semakin lincah saat melakukan aktivitas (Fahrizqi et al., n.d.)

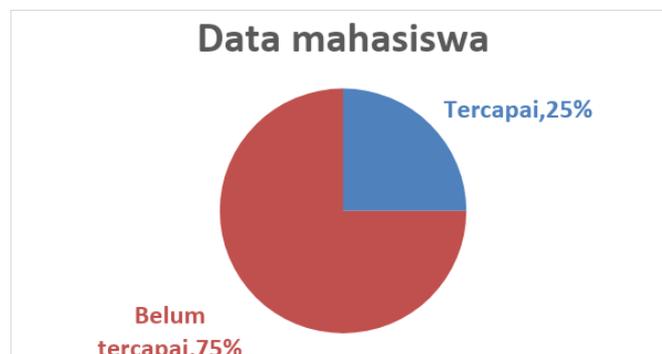
Aktivitas ritmik ataupun senam irama merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia (Gumantan, 2020). aktivitas ritmik atau senam irama sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani khususnya di Sekolah Dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan (Kurniawan et al., 2021). Hal ini dapat diketahui dari sebagian guru mata pelajaran pendidikan jasmani yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik atau senam irama kepada peserta didik sebagaimana yang diharapkan oleh kurikulum (Nugroho et al., 2021). Alasannya bermacam-macam, seperti karena tidak memiliki media pembelajaran pendukung, serta guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di telinga kita, baik itu di lingkungan masyarakat, maupun lingkungan sekolah (Fahrizqi, 2018). Pada dasarnya senam memang sudah ada pada zaman dahulu, tetapi gerakannya masih sangat sederhana dan disesuaikan pada waktu itu (Agus & Fahrizqi, 2020). Akhirnya beliau menciptakan senam secara sistematis dan berurutan. Di dunia internasional, beliau dikenal sebagai Bapak Olahraga Senam(Mahfud & Gumantan, 2020).

Manfaat melakukan senam kebugaran adalah untuk melatih jantung, paru dan peredaran darah, melatih kekuatan otot –otot tertentu, kelenturan tubuh dan kelincahan melalui melatih komponen-komponen kelincahan (Yuliandra et al., 2020). perlakuan senam kebugaran *low impact* pada 53 wanita selama 12 minggu dan setelah 12 minggu perlakuan, kelompok tersebut terdapat peningkatan komponen *functional fitness* (Nugroho & Yuliandra, 2021). *Function Fitness* terdiri dari koordinasi, ketahanan, kardiorespirasi,

kekuatan dan ketahanan, kelincahan, fleksibilitas, lemak tubuh dan keseimbangan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Penelitian lain di University of Miami Medical School pada tahun 1990 pada 24 anak dengan 12 anak pada kelompok kontrol dan 12 anak pada kelompok perlakuan. Anak pada kelompok perlakuan diberi senam kebugaran selama 30 menit selama 8 minggu (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Setelah mendapat senam kebugaran, kelompok perlakuan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan yaitu penurunan *heart rate* dan peningkatan agility dan kebugaran fisik lain (Aguss & Yuliandra, 2021). tetapi pada penelitian lain yaitu yang dilakukan oleh Texas Teach University, USA pada 44 orang instruktur kebugaran dengan menggunakan metode RCT, satu kelompok berhenti untuk melatih dan melakukan senam kebugaran dan satu kelompok tetap melakukan kebugaran yang sudah terprogram selama 5 bulan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tidak ada perbedaan fleksibilitas, kelincahan dan pada koordinasi (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk memperoleh informasi yang di evaluasi yang dilakukan di universitas teknokrat indonesia pada tahun 2021 (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). Pengumpulan data primer dilakukan dengan evaluasi adapun untuk memperdalam dengan tehnik wawancara kepada teman teman yang sudah melakukan Penelitian ini (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a)



Evaluasi terhadap perkuliahan senam kebugaran di jurusan pendidikan olahraga universitas teknokrat indonesia data di atas, dapat dilihat bahwa dari 28 orang mahasiswa yang mengikuti Perkuliahan Dasar Gerak Senam di Jurusan pendidikan olahraga universitas teknokrat indonesia sebanyak 7 (25%) menyatakan bahwa pelaksanaan senam dalam 1 minggu sekali dapat tercapai gerak yang di inginkan; dan 21 (75 %) menyatakan belum tercapai (Aguss & Yuliandra, 2020). Berdasarkan data di atas, ada 7 mahasiswa yang sudah tercapai dan 21 belum tercapai dari 28 mahasiswa universitas teknokrat indonesia diketahui bahwa masih banyak target yang belum tercapai jadi pada indikator faktor ini berada pada kategori yang belum cukup baik (Yolanda et al., 2021).

HASIL PENELITIAN

Mengevaluasi suatu kegiatan kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh akibat dari variabel-variabel yang akan diteliti terhadap variabel terikat. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang penting untuk dipertimbangkan dalam meningkatkan gerak dasar mahasiswa pendidikan olahraga universitas teknokrat indonesia.

SIMPULAN

Simpulan Senam kebugaran berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan atau agility baik pada nilai kelincahan maupun pada kategori kelincahan pada wanita maupun pria. Secara praktis penelitian ini sebagai salah satu indikator untuk menyusun bentuk program latihan fisik yang berhubungan dengan penampilan dari segi agility, menentukan dosis latihan, serta sebagai evaluasi agility dengan menggunakan Agility T-Test setelah program latihan

REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). ANALISIS Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021b). Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughneAguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.ss on concentration when competing for futsal at. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education*,

- Organization, Recreation, and Training*), 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021a). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021b). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. *2(2)*, 39–43.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION (JouPE) PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA*. *2(2)*, 23–28.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018a). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018b). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola

- Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports educatiGumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–5. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push*. 2(2), 29–34.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).

- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Yolanda, F., Yuliandra, R., Indonesia, U. T., Model, P., & Drops, L. (2021). *MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P. B.* 2(2), 35–38.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.