



**SURVEI PERAN MASYARAKAT TERHADAP MOTIVASI
DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK PADA WANITA
USIA 40 TAHUN KEATAS YANG BERADA DI ALUN-ALUN
KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2014**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh
**Ibnu Pradana
6101410026**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Ibnu Pradana. 2014. ***SURVEI PERAN MASYARAKAT TERHADAP MOTIVASI DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK PADA WANITA USIA 40 TAHUN KEATAS YANG BERADA DI ALUN-ALUN KABUPATEN PEMALANG***. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci :Survei, Motivasi, Olahraga, Senam Aerobik

Latar belakang masalah yaitu potensi wanita usia 40 tahun keatas dalam melakukan senam aerobik di alun-alun kabupaten Pemalang. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah seperti apakah motivasi dalam melakukan olahraga senam aerobik pada usia 40 tahun keatas di alun-alun kabupaten Pemalang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui respon motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga senam aerobik pada wanita usia 40 tahun keatas di alun-alun kabupaten Pemalang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Instrument penelitian meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dari penelitian ini adalah peserta dan instruktur senam aerobik di alun-alun kabupaten Pemalang.

Hasil penelitian ini adalah motivasi peserta dan instruktur senam aerobik di alun-alun kabupaten Pemalang dapat digolongkan dalam 2 tipe, yaitu tipe motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dari 30 responden, tujuh orang diantaranya memiliki alasan gangguan kesehatan, delapan orang yang memiliki motivasi intrinsik menyatakan melakukan senam aerobik untuk menjaga kesehatan yang sudah tidak muda lagi. Selain itu, senam aerobik memberi mereka kesempatan untuk bertemu dan bersosialisasi dengan masyarakat lain. Dan dua orang yang memiliki motivasi ekstrinsik.

Senam aerobik di alun-alun kabupaten Pemalang sudah bagus dimana peserta antusias mengikutinya dan responden yang merupakan warga Pemalang memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti aerobic. Dimana peserta wanita usia 40 tahun keatas antusias dalam mengikuti senam aerobic di alun-alun kabupaten Pemalang. Dan untuk peningkatan efektifitas senam aerobik peserta senam aerobik mengharapkan kegiatan senam aerobic seperti ini tetap berjalan. Dan bagi penyelenggara para peserta juga berharap dapat mencari tempat senam aerobic didalam ruangan jika hujan turun agar senam aerobic tetap bias dilakukan. Selain itu bagi peserta senam aerobik akan lebih baik jika mengikuti senam aerobik bertahap dari pemanasan, inti dan pendinginan. Sehingga tubuh terkondisi dengan baik dan memberikan efek positif pada kesehatan. Untuk itu perlu latihan rutin setidaknya dua kali dalam seminggu untuk tetap menjaga tubuh tetap sehat.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ibnu Pradana

NIM : 6101410026

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi Dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang Berada Di Alun-alun Kabupaten Pemalang Tahun 2014.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Semarang,
Yang Menyatakan,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Ibnu Pradana

Nim : 6101410026

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

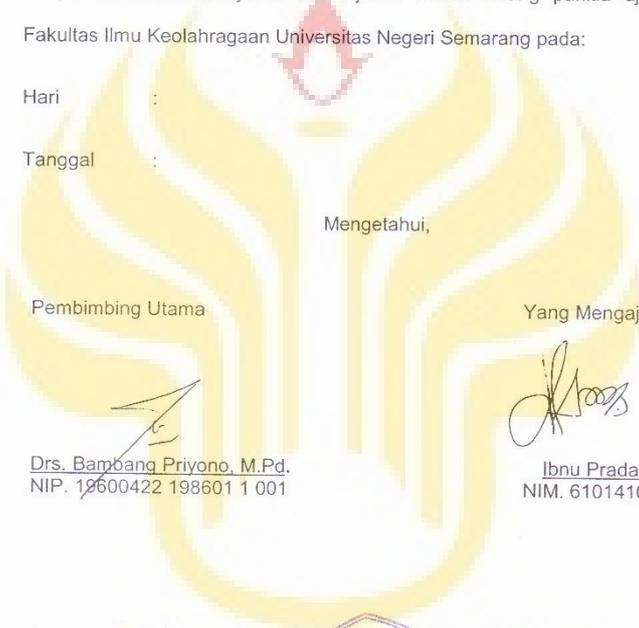
Mengetahui,

Pembimbing Utama

Yang Mengajukan


Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001


Ibnu Pradana
NIM. 6101410026


Ketua Jurusan P.K.R.

Drs. Muqyo Hartono, M. Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002
29/7 2015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Jumat
tanggal : 21 Agustus 2015
pukul : 08.30 WIB
tempat : Laboratorium PJKR meja 1



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia Ujian



Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
KIRUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Supriyono, S.Pd, M.Or
NIP. 19720127 199802 1 001

Dewan Penguji

1. Prof.Dr.Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001
2. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19750825 200812 1 001
3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001

[Handwritten signature] 16/10/2015
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- Jangan menjelaskan tentang dirimu pada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu. (Ali bin Abi Thalib)
- Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kasih kesayangan dan ucapkanlah: “Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil”. (QS. Al-Isra’17:24)

Kupersembahkan untuk :

- Kedua Orang Tua saya, Bapak Akrom dan Ibu Lini Patriana yang telah mencurahkan kasih sayang dan doa yang tidak terkira dan selalu memberikan dukungan sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
- Serta adik saya Ibnu Nadhif Fikri yang selalu mendukung dan mendoakanku.
- Serta Lalitya Nareswari Wibowo yang menasehati dan memberi dukungan serta mendoakanku selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Survei Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Alun-alun Kabupaten Pemalang” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat dan salam disampaikan kepada tauladan terbaik umat manusia Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat safaat-Nya di yaumul akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Berdasar pada hal tersebut pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana pada Senam Aerobik Wanita 40 tahun ke atas di Kabupaten Pemalang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.

4. Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Ketua Pengurus Senam Aerobik Kabupaten Pemalang dan Jajarannya yang telah memberikan rekomendasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Atas segala do'a, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.



Semarang, 30 Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------------|----------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Fokus Masalah | 5 |
| 1.3 Rumusan masalah | 5 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.5.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.5.1 Manfaat Praktis | 6 |
| 1.6 Penegasan Istilah | 6 |
| 1.6.1 Survei | 7 |
| 1.6.2 Motivasi | 7 |
| 1.6.3 Olahraga | 7 |
| 1.6.4 Senam Aerobik | 8 |
| BAB II Landasan Teori | 9 |
| 2.1 Motivasi..... | 9 |
| 2.2.1 Tipe–Tipe Motivasi | 10 |
| 2.2.2 Motivasi Berolahraga | 11 |
| 2.2.3 Prinsip–Prinsip Motivasi | 11 |
| 2.2.4 Teori Motivasi | 14 |
| 2.2.5 Tujuan dan Fungsi Motivasi | 17 |
| 2.2.6 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi | 18 |
| 2.2 Wanita Usia 40 Tahun Keatas..... | 20 |
| 2.2.1 Pengertian Hiperlasia..... | 20 |
| 2.2.2 Faktor Penyebab Hiperlasia..... | 20 |
| 2.2.3 Kelebihan Berat Badan..... | 21 |
| 2.2.4 Gangguan Siklus Haid..... | 22 |
| 2.2.5 Diabetes Melitus..... | 23 |
| 2.3 Olahraga Senam..... | 26 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1 Pengertian Olahraga | 26 |
| 2.3.2 Nilai-Nilai Olahraga | 28 |
| 2.3.3 Pengertian Senam | 36 |
| 2.4 Hakikat Senam | 38 |
| 2.4.1 Pengertian Senam Aerobik | 38 |
| 2.4.2 Persiapan Senam Aerobik | 41 |
| 2.4.3 Tahapan Senam Aerobik | 43 |
| 2.4.4 Zona Latihan Senam Aerobik | 44 |
| 2.4.5 Macam–Macam Senam Aerobik | 45 |
| 2.4.6 Manfaat Senam Aerobik | 46 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 52 |
| 3.1 Pendekatan Penelitian..... | 52 |
| 3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian..... | 52 |
| 3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data..... | 53 |
| 3.3.1 Instrumen Penelitian | 53 |
| 3.3.2 Metode Pengumpulan Data | 53 |
| 3.3.2.1 Observasi | 54 |
| 3.3.2.2 Wawancara | 54 |
| 3.3.2.3 Dokumen | 54 |
| 3.4 Validasi Data..... | 55 |
| 3.5 Analisis Data..... | 56 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 58 |
| 4.1. Hasil Penelitian | 58 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 52 |
| 4.1.2 Gerakan Senam Aerobik di Alun-Alun Kabupaten Pemalang..60 | |
| 4.1.3 Data Hasil Wawancara Mengenai Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik Pada Usia 40 Tahun Keatas Di Alun-alun Kabupaten Pemalang | 64 |
| 4.2. Pembahasan | 78 |
| 4.2.1 Sikap | 80 |
| 4.2.2 Kebutuhan | 81 |
| 4.2.3 Afeksi | 81 |
| 4.2.4 Rangsangan | 82 |
| 4.2.5 Kompetensi | 82 |
| 4.2.6 Penguatan | 82 |
| | |
| BAB V Penutup | 84 |
| 5.1. Kesimpulan | 84 |
| 5.2. Saran | 84 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 86 |
| LAMPIRAN | 88 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Berfikir..... | 51 |
| 2. Analisi Interaktif | 57 |
| 3. Gerakan Senam Aerobik..... | 62 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Persetujuan Judul dan Dosbing..... | 88 |
| 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing..... | 89 |
| 3. Surat Ijin Penelitian..... | 90 |
| 4. Surat Rekomendasi Penelitian | 91 |
| 5. Surat Ijin Penelitian Daerah | 92 |
| 6. Instrumen Penelitian | 93 |
| 7. Pedoman Pertanyaan dan Hasil Wawancara | 96 |
| 8. Identitas Responden | 119 |
| 9. Dokumentasi | 130 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berhentilah makan sebelum kenyang, itu pesan Nabi Muhammad SAW kepada kaum muslim, pesan tersebut mempunyai makna dan arti yang luas, antara lain berkaitan dengan kesehatan. Pada zaman sekarang ini karena kemajuan dalam segala bidang begitu pesatnya, sehingga perekonomian juga berkembang dengan baik, maka pola konsumsi makanan juga berubah yang menyebabkan orang cenderung mengkonsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat membuatnya kelebihan berat badan atau bahkan menjadikan gemuk (obesitas), lebih parah lagi dengan kurangnya kesempatan untuk melakukan olahraga atau gerak badan membuatnya menjadi lebih gemuk lagi (Dinata M, 2004: 1).

Kelebihan berat badan dan kegemukan ini terjadi karena kalori yang didapat dari bahan makanan lebih besar dari kalori yang dipakai untuk kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama. Bila dipandang dari segi kesehatan kelebihan berat badan atau gemuk sangat merugikan karena berbagai gangguan di dalam sistem tubuh seperti terjadinya peningkatan kadar kolesterol yang berdampak negatif pada jantung. Sedangkan bila dipandang dari segi psikologi orang yang kelebihan berat badan pada umumnya akan merasa malu dengan penampilannya.

Akibat populasi lanjut usia yang meningkat, maka akan terjadi transisi epidemiologi, yaitu penyakit penyakit degeneratif, diabetes, hipertensi, neoplasma dan penyakit kardiovaskuler (Nascher, 1997; Soejono, 2006).

Bertambahnya usia bukan hanya menambah kebijaksanaan, tapi seringkali meningkatkan resiko penyakit. Meski tak sedikit wanita yang tetap cantik dan bugar di usia 40 tahun keatas, tetapi itu tak menjadi mereka para wanita lebih kebal terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan usia. Olahraga penting dilakukan oleh siapa saja untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pada pasien diabetes, olahraga sangat diperlukan untuk mengontrol gula darah. Olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko penyakit jantung, hingga stroke yang sering kali menjadi komplikasi penyakit diabetes. Berkaitan dengan segala manfaatnya, olahraga rutin tentunya akan menurunkan berat badan bagi diabetes yang obesitas. Sebaiknya olahraga yang melibatkan otot tubuh seperti bersepeda, berenang, lari, yoga, maupun senam aerobik. Agar gula darah terus terkontrol dengan baik, olahraga baiknya dilakukan rutin selama 3-5 kali dalam seminggu. (Dian Maharani, 2015)

Oleh karenanya apabila masyarakat melakukan berbagai aktivitas jasmani diantaranya dengan berolahraga, berekreasi dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh dari orang yang melakukannya.

Kelebihan kalori ini disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak tubuh sehingga dapat menyebabkan bentuk tubuh menjadi kurang sedap dipandang

mata dan membawa peningkatan terhadap penyakit seperti penyakit jantung koroner, diabetes militus serta peningkatan angka kematian. Dalam menurunkan berat badan ini ada yang dilakukan diet yang sangat ketat dan ada yang mencoba dengan melakukan latihan yang sangat keras. Penurunan berat badan yang baik adalah dengan pengurangan kalori dengan cara tidak berlebihan dan melakukan latihan olahraga secara teratur dan bertahap terutama olahraga aerobik seperti senam aerobik (Dinata M, 2004).

Banyak berita olahraga di media massa yang menggambarkan bahwa kegiatan olahraga sudah mendapatkan tempat utama di hampir semua lapisan masyarakat. Masyarakat menilai bahwa olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari, dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari yaitu olahraga. Adapun salah satu jenis olahraga yang sangat digemari di Pemalang saat ini adalah olahraga senam aerobik.

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga semakin meningkat. Senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga rekreatif banyak digemari dan bisa dinikmati sampai ke daerah-daerah seluruh pelosok tanah air, mulai dari lapisan masyarakat bawah, lapisan masyarakat menengah maupun lapisan masyarakat atas. Masyarakat menganggap bahwa senam aerobik merupakan jenis olahraga yang santai, meriah, dan bisa diikuti oleh banyak orang. Selain di sanggar-sanggar senam, di kawasan perumahan dan kantor-kantor baik negeri maupun swasta, hari-hari tertentu diadakan senam aerobik dengan segala macam variasinya, dengan musik yang bisa dinikmati dan gerakan yang benar serta

tarian gerak yang indah, bisa diikuti oleh semua orang, baik muda, tua, perempuan, maupun laki-laki (Sadoso Sumosardjuno, 2001:4).

Senam aerobik di Kabupaten Pemalang merupakan olahraga yang banyak digemari untuk perempuan terutama di alun-alun. Kegemaran masyarakat akan senam aerobik terbukti dengan banyaknya masyarakat yang melakukan senam aerobik di alun-alun Pemalang pada hari minggu pagi. Ketika hujan turun senam aerobik ditiadakan karena tempat senam yang berada di *outdoor*. Senam aerobik di alun-alun Kabupaten Pemalang diadakan seminggu 1 kali pada hari minggu pagi.

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, masyarakat melakukan aktivitas senam aerobik untuk menjaga kesehatan tubuh, mengatur berat badan, menghilangkan stress, dan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Aktifitas senam aerobik yang terjadi di alun-alun Kabupaten Pemalang lebih dominan dilakukan oleh kaum perempuan dari pada laki-laki.

Kabupaten Pemalang merupakan salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Tengah. Ibukotanya adalah Pemalang. Seperti yang terkuip di wikipedia Kabupaten Pemalang berbatasan dengan Laut Jawa di utara, Kabupaten Pekalongan di timur, Kabupaten Purbalingga di selatan, dan Kabupaten Tegal di barat. Kabupaten Pemalang memiliki topografi bervariasi. Bagian utara Kabupaten Pemalang merupakan daerah pantai, bagian tengah merupakan daerah dataran rendah, dan bagian selatan merupakan daerah pegunungan. Di Kabupaten Pemalang yang meliputi Kecamatan Ampelgading, Kecamatan Bantarbolang, Kecamatan Belik, Kecamatan Bodeh, Kecamatan Comal, Kecamatan Moga, Kecamatan Pemalang, Kecamatan Petarukan, Kecamatan Randudongkal, Kecamatan Taman, Kecamatan Ulujami, Kecamatan

Warungpring, Kecamatan Watukumpul dan Kecamatan Pulosari merupakan daerah dataran tinggi dan pegunungan dengan puncaknya gunung slamet (di perbatasan Kabupaten Tegal dan Kabupaten Purbalingga) gunung tertinggi di Jawa Tengah. (BAPEDA) (15/05/2015) (13.44WIB)

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai “Survei Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Alun-alun Kabupaten Pemalang”.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini terdapat fokus masalah yang perlu dicari kebenarannya, yaitu “Survei Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Alun-alun Kabupaten Pemalang”.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah tersebut, terdapat permasalahan yang perlu dikaji dalam penelitian ini, yaitu “Seperti Apakah Motivasi Dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas di Alun-alun Kabupaten Pemalang?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai ataupun diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui respon motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga senam aerobik pada wanita usia 40 tahun keatas di Alun-alun Kabupaten Pemalang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hal penting dari sebuah penelitian adalah manfaat yang dapat dirasakan atau diterapkan setelah terungkap hasil penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian terdahulu terkait peran masyarakat terhadap motivasi dalam olahraga senam aerobik khususnya untuk wanita usia 40 tahun ke atas.

1.5.2 Manfaat praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat menjawab semua pertanyaan yang ada dalam benak peneliti, sehingga dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang motivasi dalam aktivitas senam aerobik.

b. Manfaat Bagi Wanita Pada Usia 40 tahun Keatas

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat senam aerobik, sehingga dapat melakukan aktivitas senam aerobik secara berkelanjutan.

1.6 Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan agar tidak terjadi salah penafsiran. Perlu bagi penulis untuk mempertegas dalam judul “Survei Motivasi Masyarakat dalam Melakukan Olahraga Senam Aerobik pada Wanita Usia 40 Tahun keatas Di Alun-alun Kabupaten Pemalang” tersebut dengan

terlebih dahulu mempertegas batasan pengertian beberapa istilah dalam judul sebagai berikut :

1.6.1 Survei

Menurut Winarto Surakhmad (dalam Arikunto, 2006: 110), mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (atau jangka waktu) yang bersamaan. Jumlahnya biasanya cukup besar.

1.6.2 Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Hamzah B. Uno, 2008: 3). Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita 40 tahun keatas yang melakukan aktivitas senam aerobik di Kabupaten Pematang Jaya.

1.6.3 Olahraga

Olahraga berasal dari dua kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang (Ateng, 1993; dalam Husdarta, 2010: 145). Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik yang dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan, dan kegiatan jasmani yang interaktif untuk memperoleh rekreasi, kesenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Cholik Muthohir, 1992; dalam Samsudin, 2008:02)

1.6.4 Senam Aerobik

Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsure oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh (Adi Trisnawan,2010: 5).



BAB II

Landasan Teori

2.1 Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Pengertian Motivasi dapat diartikan sebagai tujuan atau pendorong, dengan tujuan sebenarnya yang menjadi daya penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya dalam mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif ataupun negatif. Selain itu, pengertian motivasi merupakan suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul adanya gejala perasaan, kejiwaan dan emosi sehingga mendorong individu untuk melakukan atau bertindak sesuatu yang disebabkan karena kebutuhan, keinginan dan tujuan.

Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya, (Hamzah B. Uno, 2008: 3). Menurut Sardiman A.M (2010: 73), berpendapat bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap tujuan.

Berdasarkan beberapa pendapat disimpulkan bahwa motivasi adalah pendorong bagi perbuatan seseorang atau merupakan motif mengapa seseorang melakukan sesuatu. Motivasi juga menyangkut mengapa seseorang berbuat demikian dan apa tujuan sehingga berbuat demikian. Motivasi sebagai suatu perubahan tenaga yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usahanya guna pencapaian tujuan.

2.1.1 Tipe–Tipe Motivasi

Menurut Sri Mulyani dalam Max Darsono (2000: 10), motivasi yang mendasari tingkah laku manusia banyak jenisnya, dan dapat digolongkan berdasarkan latar belakang perkembangannya, motivasi dalam hal ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

a. Motivasi Intrinsik

Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 51) motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Sedangkan menurut Syaiful Bahri (2008: 149), motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari diri seseorang. Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 51) yang dimaksud dengan motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain.

Menurut penjelasan diatas, tipe motivasi ada dua yaitu motivasi instrinsik yang berarti motivasi yang timbul dari diri sendiri dan motivasi ekstrinsik yang berarti motivasi yang timbul dari dorongan orang lain. Namun demikian dalam struktur realitasnya

kedua motivasi tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntuk langkah laku dari individu. Kedua motivasi ini memiliki hubungan saling menambah, menguatkan dan melengkapi satu sama lain.

2.1.2 Motivasi Berolahraga

Menurut R. Martens dalam (Singgih D. Gunarsa, 2008:50), ada tiga kebutuhan penting dalam mengikuti aktivitas olahraga, yaitu :

1. Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas, dan ketegangan.
2. Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok.
3. Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu satu dengan lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

2.1.3 Prinsip – Prinsip Motivasi

Mohamad Surya (2004: 25), menjelaskan beberapa prinsip yang berhubungan dengan motivasi sebagai berikut :

1. Prinsip Kompetisi

Yang dimaksud dengan prinsip kompetisi adalah persaingan yang sehat, dimana dengan cara tersebut akan menimbulkan motivasi untuk bertindak secara lebih baik.

2. Prinsip Pemacu

Dorongan untuk melakukan suatu tindakan akan terjadi apabila di dalamnya ada pemacu tertentu. Pemacu tersebut dapat berupa informasi, nasehat, peringatan, dan percontohan. Dengan demikian motif teratur mendorong individu untuk melakukan berbagai tindakan dan untuk kerja yang lebih baik.

3. Prinsip ganjaran dan hukuman

Ganjaran yang diterima individu akan meningkatkan motivasi untuk melakukan tindakan yang menimbulkan ganjaran itu. Setiap unjuk kerja yang baik cenderung meningkatkan motivasi, yang akan mengakibatkan kegiatan tersebut diulangi serta ditingkatkan.

4. Kejelasan dan Kedekatan Tujuan

Makin jelas dan dekat suatu tujuan, maka akan mendorong seseorang melakukan suatu tindakan yang nantinya akan meningkatkan motivasi individu tersebut.

5. Pemahaman Hasil

Dalam prinsip ini bahwa hasil yang dicapai individu akan merupakan balikan dari upaya yang dilakukan, dan itu dapat memberikan motivasi untuk melakukan tindakan berikutnya. Perasaan sukses dan puas akan meningkatkan individu untuk mempertahankan serta memelihara untuk kerjanya lebih lanjut. Pengetahuan tentang balikan, mempunyai kaitan erat dengan tingkat kepuasan. Umpan balik ini akan bermanfaat untuk mengukur derajat ketercapaian suatu motivasi individu.

6. Pengembangan Minat

Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek. Prinsip dasarnya adalah bahwa motivasi individu cenderung meningkat jika individu tersebut memiliki minat yang besar pula.

7. Lingkungan yang Kondusif

Lingkungan kerja yang kondusif, baik lingkungan fisik, sosial, maupun psikologis dapat menumbuhkan dan mengembangkan motif untuk bertindak lebih baik lagi.

8. Keteladanan

Keteladanan merupakan salah satu yang mempengaruhi perilaku yang nantinya akan membawa motivasi ke arah sesuai dengan keteladanan yang diterima individu.

Dari 8 prinsip motivasi tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap prinsip saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Dimana prinsip-prinsip itu memiliki ketergantungan antar prinsip misalnya saja prinsip kompetisi dan prinsip pemaju dimana terjadi kompetisi yang sehat maka individu tersebut akan terpacu untuk melakukan suatu tindakan.

2.1.4 Teori Motivasi

Menurut Sri Mulyani seperti dikutip oleh Darsono (2000:62) teori motivasi dibagi menjadi tiga yaitu: motif berprestasi, motif berafiliasi dan motif berkuasa.

Dalam Dimiyati mengutip pendapat Maslow (2002:80), mengemukakan kebutuhan akan motivasi berdasarkan 5 tingkatan penting yaitu:

1. Kebutuhan fisiologis adalah berkenaan dengan kebutuhan pokok manusia yaitu sandang, papan atau perumahan, pangan.
2. Kebutuhan akan perasaan aman adalah berhubungan dengan keamanan yang terkait fisik maupun psikis, bebas dari rasa takut dan cemas.
3. Kebutuhan sosial adalah diterima dalam lingkungan orang lain yaitu pemilikan harga diri, kesempatan untuk maju.
4. Kebutuhan akan penghargaan usaha menumbuhkan jati diri.
5. Kebutuhan untuk aktualisasi diri adalah kebutuhan individu menjadi sesuatu yang sesuai kemampuan.

Kebutuhan-kebutuhan ini hendaknya dapat dipenuhi. Seseorang yang memiliki kebutuhan akan motivasi, akan merasa nyaman dalam belajar, dapat giat dan tekun karena berbagai kebutuhan dapat terpenuhi.

Catharina (2010:169) banyak teori tentang motivasi mengapa seseorang melakukan sesuatu. Berikut disajikan macam-macam tentang teori motivasi :

1. Teori Behavioral

Konsep motivasi erat hubungan dengan suatu prinsip bahwa perilaku yang diperkuat di masa lalu adalah lebih mungkin diulangi lagi dibandingkan dengan perilaku yang diperkuat atau dihukum.

2. Teori Kebutuhan Manusia

Abraham Maslow merupakan pakar teori kebutuhan manusia yang menjelaskan konsep motivasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan. Setiap manusia termotivasi untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dari hirarki paling bawah mencapai hirarki paling

atas. Dimulai dari kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta kasih, penghargaan dan aktualisasi diri.

3. Teori disonansi

Teori disonansi menyatakan bahwa kebutuhan untuk mempertahankan citra diri yang positif merupakan motivator yang sangat kuat. Kebanyakan perilaku anak diarahkan pada upaya pemenuhan *standart* personalnya.

4. Teori Kepribadian

Motivasi sebagai karakteristik kepribadian yang stabil merupakan konsep yang berbeda dengan motivasi untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu pula.

5. Teori Atribusi

Teori ini berupaya memahami penjelasan dan alasan-alasan perilaku, terutama apabila diterapkan pada keberhasilan atau kegagalan manusia. Ada tiga karakteristik dalam menjelaskan kegagalan dan keberhasilan anak ialah ada pada dalam dan luar individu, bersifat stabil atau tidak, dan dikendalikan atau tidak dapat dikendalikan.

6. Teori Harapan

Motivasi manusia untuk memperoleh sesuatu adalah tergantung pada produk dari estimasinya terhadap peluang mencapai keberhasilan (peluang yang diyakini untuk berhasil), dan nilai yang ditempatkan atas keberhasilan yang dicapai (nilai insentif yang diperoleh atas keberhasilan yang dicapai).

7. Teori Motivasi Berprestasi

Salah satu teori motivasi paling penting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi, yakni kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan, dan melakukan kegiatan yang mengarah pada kesuksesan.

Sedangkan menurut pendapat Husdarta, (2010:35) ada 5 teori motivasi yaitu :

A. Teori Hedonisme

Teori yang beranjak dari pandangan klasik bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula halnya dalam memilih aktivitas olahraga.

B. Teori Naluri

Teori yang menghubungkan perilaku manusia dengan berbagai naluri. Misalnya naluri untuk mempertahankan diri, mengembangkan diri, dan lain-lain. Semua aktivitas dan perilakunya digerakan oleh naluri tersebut.

C. Teori Kebudayaan

Teori yang menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola-pola kebudayaan tempat ia berada.

D. Teori Berprestasi

Teori yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan.

E. Teori Kebutuhan

Teori yang menggagas bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan.

Melalui penjelasan tentang teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap perilaku dan aktifitas manusia disebabkan oleh dorongan, kemauan, kekuatan, ketidakseimbangannya di dalam diri manusia itu kemudian gagasan yang timbul dipraktikkan dalam bentuk aktivitas sesuai dengan kemauan dari diri individu. Semua itu pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mendapat suatu kepuasan.

2.1.5 Tujuan dan Fungsi Motivasi

Oemar Hamalik (2009:175) fungsi motivasi adalah untuk mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan, sebagai pengarah dan sebagai penggerak.

Sedangkan fungsi motivasi menurut Sardiman A.M, (2010:85) ada tiga fungsi motivasi yaitu :

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
2. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan

menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, maka dapat diambil suatu kesimpulan makin jelas tujuan yang ingin diharapkan atau yang akan dicapai, makin jelas pula bagaimana tindakan motivasi itu dilakukan. Tindakan motivasi akan lebih berhasil jika tujuannya jelas dan didasari oleh perbuatan yang dimotivasi serta sesuai dengan kebutuhan orang yang dimotivasi. Oleh karena itu, setiap orang yang akan memberikan motivasi harus mengenal dan memahami benar-benar latar belakang kehidupan, kebutuhan dan kepribadian orang yang akan dimotivasi.

2.1.6 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Perbedaan motivasi antara individu yang satu dengan yang lainnya disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Catharina (2010: 162) Setidaknya terdapat enam faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu:

1. Sikap

Sikap merupakan kombinasi dari konsep, informasi, dan emosi yang dihasilkan oleh predposisi untuk merespon orang, kelompok, gagasan, peristiwa, atau objek tertentu secara menyenangkan atau tidak menyenangkan.

2. Kebutuhan

Kebutuhan merupakan kondisi yang dialami oleh individu sebagai sesuatu kekuatan internal yang memandu manusia untuk mencapai tujuan. Perolehan tujuan merupakan kemampuan melepaskan atau

mengakhiri perasaan kebutuhan dan tekanan. Semua orang merasakan kebutuhan yang tidak akan pernah berakhir.

3. Rangsangan

Rangsangan merupakan perubahan di dalam persepsi atau pengalaman dengan lingkungan yang membuat seseorang bersifat aktif. Rangsangan secara langsung membantu memenuhi kebutuhan manusia.

4. Afeksi

Konsep afeksi berkaitan dengan pengalaman emosional-kecemasan, kepedulian, dan pemilikan dari individu atau kelompok. Perasaan yang ada di dalam dan pada diri individu dapat memotivasi perilaku.

5. Kompetensi

Manusia pada dasarnya memiliki keinginan untuk memperoleh kompetensi dari lingkungannya. Teori kompetensi mengasumsi bahwa manusia secara alamiah berusaha keras berinteraksi dengan lingkungannya secara efektif.

6. Penguatan

Salah satu hukum psikologi paling fundamental adalah prinsip penguatan (*reinforcement*). Penguatan merupakan peristiwa yang mempertahankan atau meningkatkan kemungkinan respon. Para pakar psikologi telah menemukan bahwa perilaku seseorang dapat dibentuk kurang lebih sama melalui penerapan penguatan positif atau negatif.

2.2 Wanita Usia 40 Tahun Keatas

2.2.1 Pengertian Hiperplasia

Adalah suatu kondisi di mana lapisan dalam rahim (endometrium) tumbuh secara berlebihan. Kondisi ini merupakan proses yang jinak (*benign*), tetapi pada beberapa kasus (hiperplasia tipe atipik) dapat menjadi kanker rahim. Kanker merupakan bentuk kelainan progresif pada usia lanjut. Kejadian ini diawali dengan adanya hipertrofi atau pun hiperplasia. Hipertrofi adalah bertambahnya isi/volume suatu jaringan atau alat tubuh, bertambah besarnya alat tubuh terjadi oleh karena masing-masing sel yang membentuk alat tubuh tersebut membesar, dan bukan oleh karena bertambahnya jumlah unsur atau sel baru. Bila suatu alat tubuh membesar karena pembentukan atau tumbuhnya sel-sel baru maka disebut hiperplasia. Pada hiperplasia dan hipertrofi kelainan bersifat kuantitatif baik dalam ukuran maupun jumlah daripada sel (FKUI, 1979).

2.2.2 Faktor Penyebab Hiperplasia

Umur adalah variabel yang selalu diperhatikan di dalam penyelidikan-penyelidikan epidemiologi. Angka-angka kesakitan maupun kematian di dalam hampir semua keadaan menunjukkan hubungan dengan umur (Notoatmodjo, 2002).

Menurut Sarwono (2006), dilihat dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa umur aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Risiko terjadinya hiperplasia endometrium bisa tinggi pada usia sekitar menopause meskipun hiperplasia endometrium sebenarnya bisa dialami siapa pun, baik yang sudah memiliki anak maupun belum memiliki anak.

2.2.3 Kelebihan Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Pada remaja, lemak tubuh cenderung meningkat dan protein otot menurun. Pada orang yang oedema dan asites terjadi penambahan cairan dalam tubuh. Adanya tumor dapat menurunkan jaringan lemak dan otot, khususnya terjadi pada orang yang mengalami kekurangan gizi. Ada beberapa jenis alat ukur yang umum digunakan untuk mengukur berat badan baik yang bekerja secara manual maupun dengan sistem digital elektronik. Di Indonesia, alat ukur yang lazim digunakan adalah alat ukur (timbangan) berat badan secara manual.

Terlepas dari jenis alat yang digunakan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan perawat ketika melakukan pengukuran berat badan yaitu alat dan skala alat ukur yang digunakan harus sama setiap kali menimbang, pasien tanpa alas kaki ketika diukur, pakaian pasien diusahakan tidak tebal dan relatif sama beratnya setiap diukur. Selain itu, waktu (jam) dilakukannya penimbangan pasien relatif sama, misalnya sebelum dan sesudah makan siang.

Dalam menilai berat badan perlu mempertimbangkan tinggi badan, bentuk rangka, proporsi lemak, otot dan tulang serta bentuk badan pasien. Selain itu perlu untuk mengkaji kondisi patologi yang berpengaruh terhadap berat badan seperti edema, splenomegali, asites, gagal jantung, atau kardiomegali. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.

Berat badan yang berada di bawah batas minimum dinyatakan sebagai *under weight* atau “kekurusan”, dan berat badan yang berada di atas batas maksimum dinyatakan sebagai “*over weight*” atau kegemukan. Orang-orang yang berada di bawah ukuran berat normal mempunyai resiko terhadap penyakit infeksi, sementara yang berada di atas ukuran normal mempunyai resiko tinggi terhadap penyakit degeneratif (Supariasa, 2002).

2.2.4 Gangguan Siklus Haid

1. Polimenorea

Pada polimenorea siklus haid lebih pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). Perdarahan kurang lebih sama atau lebih banyak dari haid biasa. Hal yang terakhir ini diberi nama polimenoragia atau epimenoragia. Polimenorea dapat disebabkan oleh gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Sebab lain ialah kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis dan sebagainya.

2. Oligomenorea

Di sini siklus haid lebih panjang, lebih dari 35 hari. Apabila panjangnya siklus lebih dari 3 bulan, hal itu sudah mulai dinamakan amenorea. Perdarahan pada oligomenorea biasanya berkurang. Oligomenorea dan amenorea sering kali mempunyai dasar yang sama, perbedaannya terletak dalam tingkat. Pada kebanyakan kasus oligomenorea kesehatan wanita tidak terganggu, dan fertilitas cukup baik. Siklus haid biasanya juga ovulatoar dengan masa proliferasi lebih panjang dari biasa.

3 Amenorea

Amenorea ialah keadaan tidak adanya haid untuk sedikitnya 3 bulan berturut-turut. Lazim diadakan pembagian antara amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer apabila seorang wanita berumur 18 tahun ke atas

tidak pernah dapat haid; sedang amenorea sekunder penderita pernah mendapat haid, tetapi kemudian tidak dapat lagi. Amenorea primer umumnya mempunyai sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahui, seperti kelainan-kelainan kongenital dan kelainan-kelainan genetik. Adanya amenorea sekunder lebih menunjuk kepada sebab-sebab yang timbul kemudian dalam kehidupan wanita, seperti gangguan gizi, gangguan metabolisme, tumor-tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain.

Istilah kriptomenorea menunjuk kepada keadaan di mana tidak tampak adanya haid karena darah tidak keluar berhubung ada yang menghalangi, misalnya pada ginatresia himenalis, penutupan kanalis servikalis, dan lain-lain. Selanjutnya, ada pula amenorea fisiologik, yakni yang terdapat dalam masa sebelum pubertas, masa kehamilan, masa laktasi, dan sesudah menopause.

2.2.5 Diabetes Melitus

Istilah diabetes melitus menggambarkan gejala diabetes yang tidak terkontrol, yakni banyak keluar air seni yang manis karena mengandung gula. Menurut WHO definisi Diabetes Melitus didasarkan pada pengukuran kadar glukosa dalam darah.

1. Transportasi Glukosa dan Peran Insulin

Glukosa masuk ke dalam sel dapat melalui dua cara, yaitu difusi positif dan transport aktif. Insulin berperan sebagai fasilitator pada jar-jar tertentu.

Faktor-faktor Diabetes Melitus pada seseorang adalah :

- Usia di atas 40 tahun
- Kegemukan (obesitas)
- Hipertensi (TD > 140/90 mmHg)
- Adanya riwayat keluarga dengan diabetes melitus

- Riwayat keguguran yang berulang saat kehamilan
- Melahirkan bayi cacat atau melahirkan bayi di atas 4 kg
- Riwayat DM pada kehamilan
- Riwayat kadar gula abnormal
- Penderita dengan riwayat penyakit jantung koronel

Gejala-gejala Diabetes Melitus meliputi adanya yang khas seperti sering buang air kecil terutama di malam hari, sering merasa haus, banyak makan atau mudah lapar, berat badan menurun cepat tanpa sebab yang jelas. Sedangkan keluhan yang tidak khas yaitu sering kesemutan, gatal-gatal di sekitar genitelia, sering keputihan pada wanita, adanya bisul yang hilang timbul, penglihatan kabur, cepat lelah dan mudah mengantuk, luka sukar sembuh dan impoten. Penyakit DM dapat dikendalikan dengan pola / gaya hidup yang sehat seperti diet dan pola gizi seimbang, tinggi serat dan rendah lemak disertai aktifitas fisik / latihan jasmani yang teratur. Apabila tidak berhasil, penderita dianjurkan mengkonsumsi dokter.

Perinsip pengolahan DM secara keseluruhan harus terpadu, langkah pertama melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala, baik dengan penggunaan glukometer atau pemeriksaan laboratorium mentaati pola makanan seimbang, yakni makan sehat pada umumnya. Tidak banyak makanan yang dilarang, tetapi nantinya di batasi sesuai kebutuhan, menurunnya pun dapat sama dengan keluarga dan gula dalam bumbu tidak di larang asal tidak berlebihan. Selain itu penderita wajib untuk makan teratur sesuai jadwal, jumlah dan jenis makanannya, juga menghindari pola makan yang salah yaitu tidak makan sama sekali atau makan terlalu banyak.

Latihan jasmani secara rutin setiap hari olahraga dapat menurunkan kadar glukosa darah karena dapat memperbaiki kerja dari insulin, menurunkan berat

badan yang berlebihan, mencegah kegemukan dan mengurangi terjadinya komplikasi akibat dari diabetes itu sendiri. Olahraga dilakukan sedikitnya dengan frekuensi (3 – 4x seminggu), secara intensif, berdurasi (30-60 menit) dengan jarak lama dan menggunakan alas atau sepatu. Jenis olahraga yang tepat adalah yang berirama, dimana otot-otot berkontraksi secara teratur dengan gerakan selang-seling antara irama (cepat dan lambat). Olahraga ini juga mencakup latihan daya tahan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi seperti jalan, jogging, berenang, bersepeda atau senam aerobik yang ringan. Juga melakukan olahraga cedera utama bagi mereka yang mendapatkan insulin.

Insulin merupakan hormon anabolik utama yang meningkatkan cadangan energi. Pada semua sel, insulin meningkatkan kerja enzim yang mengubah glukosa menjadi bentuk cadangan energi yang lebih stabil. Kekurangan insulin pada jaringan yang membutuhkannya dapat mengakibatkan sel kekurangan glukosa sehingga sel memperoleh energi dari asam lemak bebas dan menghasilkan metabolik keton. Pada jar yang tidak membutuhkan insulin. Kondisi hiperglikimia menyebabkan sel menerima glukosa terlalu banyak dan dapat menyebabkan tanda-tanda awal muncul hipoglikimia seperti keringat dingin, jantung berdebar mual, lemar, pusing dan pandangan kabur. DM sering di sertai komplikasi saat penderit berobat atau masuk rumah sakit seperti kaki busuk (Gangren). Apabila tidak segera ditangani dapat berakibat total dan kaki pun harus di amputasi gangguan aliran darah, ipotensi, penyakit jantung koroner, kerusakan ginjal, stroke, dan pandangan kabur apabila tidak segera diatasi di tangan dan dapat menyebabkan kebutuhan permanen.

2. Diabetus Melitus Tipe-2

Pada penderita DM Tipe-2, terdapat 3 kondisi abnormal yang mungkin di miliki.

- Mutlak kekurangan insulin
- Relatif kekurangan insulin dimana sekresi insulin tidak mencukupi dengan metabolisme yang meningkat
- Resistensi terhadap insulin dan hiper insulinmia

Diabetes Melitus Tipe-2 tidak sama dengan sindrom x, sindrom y dan diabetes tipe-2. Keduanya mempunyai cacat pada jar otot dan adipose, yaitu resistensi insulin. Meskipun demikian, hanya sejumlah kecil penderita terjadi hiperglikemia. Resistensi insulin adalah ketidakmampuan insulin dalam mengatur transport glukosa dari darah ke dalam sel.

2.3 Olahraga Senam

2.3.1 Pengertian Olahraga

Olahraga Secara Umum adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan bagian yang nampaknya tidak bisa dipisahkan dari pendidikan jasmani serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Olahraga cukup mendominasi muatan kurikulum pendidikan jasmani pada semua tingkatan persekolahan. Demikian juga dalam prakteknya, selain bentuk olahraga sering mendominasi, juga olahraga ini sangat digemari baik oleh guru maupun oleh siswanya. Salah satu pengertian olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu Olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang (Ateng, 1993). Olahraga dipakai untuk segala jenis kegiatan fisik, dapat dilakukan di darat, di air,

maupun di udara. Kemal dan Supandi mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya (1990), yaitu (1) *Disport/Disportare*, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri).

Olahraga adalah suatu permulaan dari dan yang menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi). (2) *Field Sport*, mula-mula dikenal di Inggris abad 18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristokrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *Desporter*, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) *Sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) Olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dsb. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh para ahli dalam keputusan ilmiah yang disetujui bersama oleh 120 negara di dunia ini, mengemukakan definisi olahraga sebagai berikut : bahwa sesungguhnya setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam, itu adalah olahraga (Ratal Wijasantosa, 1984 : 22). Olahraga identik dengan *games*, dan *games* identik dengan persaingan dalam suatu pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat Abdul Kadir Ateng (1993) (dalam Husdarta, 2010 : 146), ciri-ciri hakiki olahraga yaitu aktivitas fisik, permainan dan pertandingan. Menpora RI mengungkapkan bahwa olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang

intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (MENPORA RI).

2.3.2 Nilai-nilai Olahraga

Berbicara soal nilai, orang sering melihatnya dari dua sisi yaitu baik dan buruk. Dalam olahraga nilai sekurang-kurangnya berada dalam bagian refleksi nilai dalam masyarakat dimana olahraga ambil bagian di dalamnya. Suatu kultur olahraga yang menekankan nilai-nilai seperti; kerjasama tim, disiplin diri, kerelaan berkorban demi kebaikan tim, atau pentingnya dukungan latihan, semuanya itu merupakan nilai-nilai budaya yang ada dalam masyarakat yang terkandung dalam olahraga. Ada pula nilai-nilai yang kurang baik yang sering muncul dalam olahraga seperti; menyakiti orang lain demi mencapai tujuan, berdusta, curang, intimidasi, dan melukai fisik siswa yang lain. Jadi, nilai-nilai dalam olahraga menjadi sebuah refleksi dari nilai-nilai masyarakat yang mana olahraga dapat mengajari nilai-nilai tersebut bagi para pelakunya atau para partisipannya.

Kegairahan yang mengagung-agungkan olahraga untuk kapasitasnya mengajarkan nilai-nilai kerjasama tim, disiplin diri, dan fairplay akan berguna dalam konteks kehidupannya sendiri. Douglas MacArthur mengatakan bahwa olahraga mengajarkan nilai kerjasama, disiplin, dan fair play dan nilai-nilai tersebut tidak aneh dalam olahraga tetapi relevan dan perlu untuk kehidupan pada umumnya. Adapun orang yang merasa sangat keberatan dengan pernyataan Douglas bahwa nilai-nilai kerjasama, disiplin, dan fairplay merupakan hal yang tidak aneh dalam olahraga adalah *French*. Dia justru merasa telah banyak belajar etika yang ada dalam olahraga. Artinya olahraga

memberi kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan nilai-nilai positif yang terefleksikan dalam pola kehidupan sosial kemasyarakatan.

Ada beberapa pokok persoalan yang berkaitan dengan nilai-nilai olahraga beserta isu dan perdebatannya. Persoalan yang diungkap dalam pembahasan disini mencakup hal-hal sebagai berikut:

a. Nilai Sosial

Konflikasi mengenai isu akan perkembangannya dimasa mendatang menjadi fakta bahwa tidak setiap orang memberi dukungan akan kehadiran ilmu sosiologi olahraga, bahkan seringkali muncul pertanyaan bagaimana kita berbuat dengan ilmu sosiologi olahraga? Namun banyak pula orang yang memanfaatkan model "*scientific expert*" dalam sosiologi olahraga untuk menggiring pekerjaannya, sementara yang lain memmanfaatakannya dengan apa yang disebut "*critical approach*". Penggunaan model *scientific expert* lebih banyak menekankan pada aspek organisasi dan efisiensi, sementara penggunaan *critical approach* menekankan pada unsur transformasi sosial dan pemberdayaan sosial dari kalangan masyarakat yang terpinggir (marginal) dan orang-orang yang tidak memiliki pengaruh. Perbedaan dari kedua pendekatan ini sering kali memunculkan pertanyaan-pertanyaan mengenai hasil dan kegunaannya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut sering pula diperdebatkan dikalangan para ahli yang berkecimpung dalam bidang sosiologi olahraga.

Olahraga telah didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan unsur sebagai berikut : (1) keterampilan fisik, (2) kompetensi institusional, dan (3) kombinasi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada setiap pelaku olahraga. Hal lain yang perlu diingat adalah bahwa olahraga hanya menjadi

sebuah alat yang memungkinkan kita untuk memberikan perhatian pada masalah organisasi sosial, dinamika sosial, dan konsekuensi dari visibilitas yang tinggi mengenai popularitas olahraga di negara-negara di seluruh dunia.

Selain itu juga hal lain yang perlu dicermati adalah sisi lain dari olahraga sebagai wahana bermain, rekreasi, kontes, dan tontonan. Namun, dalam konteks seperti ini olahraga menjadi penting dalam mewujudkan arah hidup manusia yang memiliki hasrat untuk berprestasi. Apabila terwujud dapat dilihat dari hubungan antara olahraga dan kekuasaan dan tanggung jawab dalam masyarakat; dan dapat peduli dengan kontribusi olahraga dalam merubah sesuatu kearah yang lebih positif dalam masyarakat. Seperti seseorang yang mempelajari olahraga di masyarakat, berpikir bahwa pengetahuan dalam bidang sosiologi olahraga cukup banyak dan selalu maju (*progressive*), dan dapat membangun apa yang bisa diketahui saat ini agar dapat mengetahui lebih banyak dimasa datang. Hal ini merupakan suatu tujuan yang cukup beralasan, tetapi perlu untuk diubah sebab olahraga merupakan budaya manusia yang terjadi dalam dunia sosial. Jadi pengetahuan kita mengenai olahraga selalu tidak relevan atau tidak pasti. Sejauh ini, para ahli dalam bidang ilmu sosial telah menemukan bahwa ada cara terbaru dalam melihat dan menganalisis fenomena-fenomena sosial, termasuk olahraga.

Ilmu sosial memberikan beberapa kerangka teori yang dapat digunakan untuk memahami hubungan antara olahraga dan masyarakat. Ada empat kerangka teori yang berhubungan dengan olahraga dan masyarakat, yaitu : (1) fungsionalisme, (2) teori konflik, (3) teori kritik, dan

(4) interaksi simbol. Setiap kerangka teori tersebut dapat membantu dalam memahami olahraga sebagai fenomena sosial. Contoh; teori fungsional yang menawarkan suatu kejelasan mengenai keterlibatan olahraga dalam kehidupan para siswa dan penonton. Teori konflik mengidentifikasi persoalan serius dalam olahraga dan menawarkan suatu penjelasan mengenai bagaimana dan mengapa para olahragawan dan penonton dieksploitasi untuk tujuan bisnis. Teori kritis menyarankan bahwa olahraga berkaitan erat dengan hubungan sosial yang kompleks dimana perubahan-perubahan yang muncul selalu terkait dengan aspek sosial, politik, dan ekonomi. Interaksi simbolik menyarankan bahwa olahraga memerlukan suatu pemahaman akan makna, identitas, dan interaksi yang dipadukan dengan keterlibatannya dalam olahraga.

Kerangka teori tersebut akan memunculkan kebenaran mengenai olahraga. Namun, hal ini akan bergantung pula pada tujuan dari orangnya. Apabila tujuannya adalah untuk lebih memahami mengenai olahraga sebagai fenomena sosial, hal ini cukup bijak untuk menggunakan beberapa pendekatan yang berbeda. Akan tetapi, apabila tujuannya adalah untuk menggunakan pemahaman olahraga sebagai dasar keterlibatannya dalam olahraga dan kehidupan sosial, maka perlu menggunakan sebuah kerangka teori saja. Seperti yang telah diketahui bahwa setiap kerangka teori mempunyai implikasi yang berbeda dalam hal tindakan dan perubahannya.

b. Nilai Masa Silam

Sepanjang sejarah manusia aktivitas olahraga dan bermain selalu berhubungan secara integral dengan aspek sosial, politik, dan ekonomi. Di

negara Yunani, permainan dan kontes didasarkan pada kepercayaan mitologi dan agama. Mereka memfokuskan pada minat para remaja pria dari kalangan masyarakat terpandang. Sebagai produk dari permainan ini berimplikasi terhadap dunia politik di luar even tersebut. Umumnya para siswa direkrut dari masyarakat lapisan bawah dan dibayar atau keikutsertaannya. Proses profesionalisme semacam ini terus berkembang hingga diresmikan asosiasi olahraga profesional pada tahun 1990.

Even-even olahraga bagi masyarakat Romawi lebih menekankan pada hiburan bagi masyarakatnya. Even olahraga tersebut didisain untuk upacara dan persembahan para pemimpin politik dan guna menenangkan atau menentramkan para pegawai dilingkungan pemerintahan. Para siswa yang direkrut untuk even-even tersebut seringkali dipaksa untuk bertempur habis-habisan dalam menghadapi lawannya yang terkadang lawannya itu adalah binatang buas. Tipe olahraga semacam ini berkembang pada zaman kerajaan Romawi.

Aktivitas olahraga di Eropa selama abad pertengahan direfleksikan pada jenis kelamin dan perbedaan status dalam masyarakat. Keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga tersebut lebih mengacu pada perwujudan diri sebagai satria. Bagi kalangan atas atau orang-orang terhormat permainan dan aktivitas olahraga telah berkembang menjadi aktivitas waktu luang. Selama awal revolusi industri, ruang untuk bermain yang secara umum telah membatasi keterlibatan aktivitas olahraga yang hanya dapat dilakukan oleh orang-orang kaya dan orang-orang yang berada di pedalaman. Pola semacam ini mulai berubah di USA selama perengahan

abad 19. Perkembangan lebih jauhnya adalah mulai diorganisasinya dalam bentuk cabang-cabang olahraga yang mengarah pada olahraga prestasi.

Olahraga telah memberi pengaruh pada kehidupan manusia; tidak pernah sebelumnya orang memiliki waktu luang, dan tidak pernah sebelumnya memiliki aktivitas fisik yang dikaitkan dengan dengan patriotisme, kesehatan pribadi, dan membangun karakter. Organisasi olahraga di Amerika telah menjadi sebuah kombinasi bisnis, hiburan, pendidikan, latihan moral, transfer teknologi, keperkasaan, dan deklarasi politik. Namun demikian, olahraga juga menjadi kontes dimana orang mencari tantangan dan mencari variasi hidup. Segala sesuatu telah menjadikan olahraga sebagai bagian penting dalam fenomena sosial di masa lalu dan sekarang.

c. Nilai Kompetisi

Olahraga kompetisi didefinisikan sebagai suatu proses melalui keberhasilan dimana keberhasilan tersebut diukur secara langsung dengan membandingkan prestasi mereka yang sedang melakukan aktivitas fisik yang sama dengan kondisi dan aturan yang standar. Olahraga kompetisi berbeda dengan kerjasama dan penggunaan standar individu, keduanya merupakan proses alternatif melalui perilaku yang dapat dievaluasi. Kompetisi juga digambarkan sebagai suatu orientasi manusia yang digunakan untuk mengevaluasi dirinya sendiri dan pendekatan yang berhubungan dengan orang lain. Yang sangat penting adalah bahwa orientasi kompetisi tidak dibingungkan dengan orientasi prestasi. Orang yang berorientasi pada prestasi tidak selalu menjadi orang yang kompetitif. Prestasi ditekankan pada kerjasama dan orientasi individu.

Struktur kompetitif dan orientasi kompetitif yang terlingkup dalam olahraga terkait erat dengan struktur budaya dan struktur sosial. Tekanan olahraga pada dimensi kompetitif pada masyarakat kapitalis dimanfaatkan pada keuntungan popularitas. Sedangkan pada masyarakat sosialis, tekanannya pada dimensi kooperatif dalam membangkitkan semangat. Pada masyarakat kapitalis dan sosialis, olahraga diangkat kembali pada aspek ideologi politik dan ekonomi.

Meskipun olahraga dalam beberapa lapisan masyarakat sering menghidupkan peluang untuk memperoleh keuntungan berupa hak-hak istimewa, namun, tidak jarang banyak orang yang mengabaikan atau bahkan menolak dominasi olahraga dengan cara-cara yang berbeda. Sejauh ini, ada keyakinan bahwa keikutsertaan dalam olahraga bisa membentuk karakter untuk menyimpang. Terutama pada olahraga kompetitif, dimana sikap curang karena ingin menang seringkali muncul pada masing-masing siswa. Hal semacam ini bisa dihindari manakala nilai-nilai sportivitas dijunjung tinggi oleh semua pihak.

Akhirnya, olahraga prestasi dipandang sebagai profesi dimana orang atau siswa dipersiapkan untuk bisa hidup melalui olahraga. Selain itu juga orang bisa belajar dari pengalamannya dalam olahraga prestasi dimana olahraga tidak digunakan sebagai metafora hidup. Tekanan olahraga sebagai persiapan hidup sering campur aduk dengan pengalaman kompetisi dalam olahraga terutama dalam konteks belajar dan pencarian jati diri.

d. Nilai Organisasi

Menurut beberapa literatur bahwa keikutsertaan anak-anak dalam program olahraga menjadi model dalam membentuk karakter anak ke arah yang lebih baik. Namun, konsekwensi lain dari keikutsertaan tersebut sering kali memunculkan sikap-sikap yang positif dan negatif pada anak. Hal ini disebabkan karena setiap lingkungan dimana anak itu berolahraga berbeda sehingga pengalaman yang didapatinyapun berbeda pula. Sebenarnya mengorganisasi program olahraga bagi anak-anak merupakan salah satu bentuk pelajaran, khususnya bagi mereka yang tarap ekonominya kurang menguntungkan di negara-negara industri. Program ini memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan fisik, percaya diri, dan status diantara teman sebayanya.

Dan oleh karena wahana bermain terbilang langka, maka program ini dapat membantu anak-anak dalam mencari teman dan bekerjasama dalam aktivitas kelompok. Banyak orang tua yang memberikan suap dan tekanan pada anak-anak mereka agar berprestasi; banyak pelatih yang memperlakukan anak dengan cara yang kurang terpuji; banyak pelaku olahraga menjadi topangan anak-anak; untuk anak yang lainnya olahraga itu sangat membosankan. Dan banyak kasus-kasus lain mengenai orang tuapaham dengan pelatih; wasit dicerca oleh orang tua anak, pelatih, atau penonton; anak cedera karena dikasari oleh lawannya; dan banyak orang dewasa yang lebih menyukai permainan yang menghasilkan skor (seperti; bola basket, base ball, dan football) daripada memperhatikan minat anak. Namun, perubahan adalah memungkinkan. Tentu saja, tidak ada program yang dapat menjamin bahwa hal ini akan membuat anak-anak aktif, tetapi

program-program yang ada setidaknya dapat dirubah guna mengatasi sejumlah persoalan. Yang terpenting adalah bahwa mengorganisasi program olahraga bagi anak-anak dapat membuka hasrat untuk mau berupaya. Dengan demikian saat mereka dewasa dapat melanjutkan minatnya untuk menjadi siswa yang unggul yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negaranya.

2.3.3 Pengertian Senam

Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Agus Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai "... suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual."

Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata "*Gymnastiek*" dalam (bahasa Indonesia), "*Gymnastic*" dalam (bahasa Inggris) "*Gymnastiek*" berasal dari kata "*Gymnos*" (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), "senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Menurut Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran

jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

2.4 Hakikat Senam

Senam menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

Sedangkan menurut para pakar senam dalam Adi Trisnawan (2010:3) gerakan dapat disebut sebagai gerakan senam bila mempunyai ciri-ciri berikut :

1. Gerakan-gerakannya selalu diciptakan dengan sengaja.
2. Gerakan-gerakannya selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu, seperti membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerak, dan meningkatkan kesegaran.
3. Gerakan-gerakannya tersusun dan menggunakan aturan atau cara yang baik (sistematis).
4. Gerakan-gerakannya diulang secara teratur.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, senam didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

2.4.1 Pengertian Senam Aerobik

Kenneth Cooper, memperkenalkan kebugaran atau senam aerobik pada dunia pada tahun 1960-an. Namun, pada tahun 1970-an gerakan atau tarian senam aerobik mengalami perubahan. Hal ini dikarenakan pada tahun tersebut terdapat tarian atau gerakan yang lebih populer di

masyarakat. Dikatakan populer, tarian tersebut sering dipertunjukkan di pusat-pusat rekreasi, sanggar kebugaran dan sekolah-sekolah.

Definisi senam aerobik menurut beberapa para ahli yaitu: (Adi Trisnawan 2010: 5-7)

a. Menurut Marta Dinata

Senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Dengan kata lain, senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan dan musik yang sengaja diciptakan atau dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Menurut Sumanto Y. dan Sukiyo

Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh.

c. Menurut Katch

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi antara 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan sedikit fungsi

kardiovaskular dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi.

d. Menurut Giriwijoyo

Senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan. Menurutny, ciri-ciri umum olahraga kesehatan terpenuhi oleh senam aerobik. Adapun ciri-ciri umum olahraga kesehatan yaitu missal, murah, meriah, mudah dan manfaat.

1. Massal, artinya olahraga kesehatan dapat diikuti oleh sejumlah besar orang secara serentak.
2. Murah, artinya olahraga kesehatan tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya.
3. Meriah, artinya olahraga kesehatan dapat membangkitkan suasana santai dan gembira, bebas stres, bahkan memungkinkan menjalin silaturahmi yang lebih baik.
4. Mudah, artinya olahraga kesehatan gerakannya mudah diikuti, dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa, maupun lanjut usia.
5. Manfaat, artinya olahraga kesehatan mempunyai manfaat yang langsung dapat dirasakan secara nyata, baik jasmani maupun rohani, serta kecil kemungkinan terjadi cedera.

e. Menurut Tangkudung

Senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh dengan

menggunakan iringan musik. Untuk mencapai tujuan tersebut, gerakan-gerakan yang dipilih harus mengandung nilai-nilai berikut :

1. Mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sesuai zona latihan.
2. Memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu.
3. Irama musik sebagai pedoman kecepatan dan menjaga motivasi orang yang melakukan senam aerobik.

Aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendiri atau dengan orang lain. Latihan senam aerobik tidak hanya membantu anda merasa lebih baik tetapi juga membantu tidur lebih nyaman, menghilangkan stress dan memberikan hal yang menyenangkan selama latihan (Lynne Brick, 2002: 7)

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa senam aerobik adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dalam kondisi aerobik. Senam aerobik adalah gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif diiringi musik yang berirama cepat, dan mempunyai gerakan dasar kaki jalan-loncat. Senam aerobik merupakan olahraga yang banyak digemari di masyarakat mulai dari lapisan masyarakat bawah, menengah, maupun atas. Senam aerobik dapat dilakukan secara bersama-sama ataupun sendirian.

2.4.2 Persiapan Senam Aerobik

Adi Trisnawan (2010:8), sebelum melakukan senam aerobik, ada beberapa persiapan yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Kondisi Tubuh

Sebelum melakukan senam aerobik sebaiknya memperhatikan kondisi tubuh sendiri agar tidak terjadi cedera. Berdasarkan kondisi tubuh seseorang sekiranya dapat menentukan sebagai pesenam pemula atau bukan.

2. Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit turut memengaruhi atau menentukan seseorang mampu melakukan senam aerobik atau tidak. Orang yang memiliki riwayat penyakit tertentu harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

3. Kondisi Sendi

Kondisi sendi yang menunjang untuk melakukan senam aerobik yaitu tidak ditemukan atau terdapat kelainan. Singkat kata, kondisi sendi harus baik. Apabila terdapat cacat bawaan, rematik, keropos tulang atau bekas patah tulang, maka orang yang bersangkutan harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

4. Musik

Musik membantu menghitung irama dan membangkitkan semangat atau motivasi. Semangat atau motivasi para peserta senam aerobik semakin meningkat bila jenis musik yang dipilih tepat. Oleh karena itu, kemampuan menganalisis dan memilih musik yang tepat sangat dibutuhkan, terutama oleh instruktur senam aerobik.

5. Etika Berpenampilan

Perhatian terhadap penampilan ketika berolahraga tetap perlu dijaga. Penampilan dalam olahraga yang diutamakan yaitu mengenai kenyamanan tanpa meninggalkan etika berpakaian atau mengandung unsur kesopanan.

6. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan untuk melakukan senam aerobik harus aman, seperti lantai atau permukaan saat melakukan senam aerobik, sirkulasi udara yang memadai, dan ukuran ruangan luas atau sempit.

2.4.3 Tahapan Senam Aerobik

Latihan senam aerobik hendaknya mengikuti ketentuan yang sudah ada diterima umum, yaitu tidak lepas dari sistematika olahraga. Latihan ini terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, yang dalam hal ini senam aerobik dan pendinginan (*cooling down*) (Marta Dinata, 2004:7)

1. Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan merupakan persiapan emosional, psikologis dan fisik untuk melakukan senam aerobik. Biasanya, gerakan-gerakan untuk pemanasan dimulai perlahan-lahan yang lambat laun akan meningkatkan denyut nadi dan peredaran darah serta melenturkan otot-otot di seluruh tubuh. Pemanasan dilakukan karena menaikkan denyut jantung, melenturkan otot-otot sendi, meningkatkan suhu tubuh, dan meningkatkan sirkulasi cairan dalam tubuh.

2. Latihan atau Kegiatan Inti

Tahap ini merupakan tahap inti dari latihan senam aerobik. Tahap ini bertujuan untuk mencapai training zone. Training zone adalah daerah ideal denyut nadi dalam latihan.

3. Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan adalah gerakan menurun dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah. Pendinginan mempunyai tujuan menurunkan kerja jantung atau denyut nadi, mencegah aliran darah berhenti secara mendadak, dan mencegah pemborosan dalam penggunaan tenaga.

2.4.4 Zona Latihan Senam Aerobik

Zona latihan atau training zone adalah daerah ideal denyut nadi dalam latihan. Zona latihan aerobik dibedakan menjadi enam dengan kode warna yang berbeda, yaitu hijau, biru, ungu, kuning, oranye, dan merah (Lynne Brick, 2002: 57).

1. Zona Hijau

Latihan aerobik dikatakan ke dalam zona hijau karena tingkat kesulitan latihan adalah yang paling mudah. Latihan pada zona hijau disesuaikan dengan kondisi, tingkat dan kemampuan para pesertanya. Latihan pada zona hijau memiliki durasi yang pendek dan berlangsung kurang dari 25 menit.

2. Zona Biru

Latihan aerobik pada zona biru sedikit lebih sulit dari zona hijau. Gerakan-gerakan pada zona ini agak ringan, dengan RPE antara 1 dan 3. Durasi sedikit lebih lama dari durasi latihan pada zona hijau. Pada zona ini menekankan zona latihannya, pemula atau peserta lanjutan.

3. Zona Ungu

Zona ungu merupakan zona untuk latihan yang lebih berat dan lebih rumit daripada latihan zona hijau dan biru. Zona ungu mempunyai tingkat kesulitan yang meningkat. Tingkat RPE 4 dan 6, memiliki durasi latihan 20-40 menit.

4. Zona Kuning

Latihan senam aerobik pada zona kuning mempunyai tingkat RPE antara 4 dan 6. Meskipun demikian, tingkat intensitasnya tidak terlalu mudah atau terlalu keras, dan durasi latihannya lebih lama yaitu 30 menit.

5. Zona Oranye

Latihan pada zona oranye cocok untuk orang atau peserta aerobik lanjutan. Gerakan-gerakan mempunyai tantangan secara mental dan fisik. Zona oranye memiliki tingkat REP antara 7 dan 10. Durasi latihan 35 menit atau kurang.

6. Zona Merah

Latihan pada zona merah merupakan latihan yang paling tinggi kesulitannya. Gerakan-gerakannya mempunyai REP antara 7 dan 10. Durasi latihan pada zona merah 30 menit lebih.

2.4.5 Macam-Macam Senam Aerobik

Gerakan dalam senam aerobik ada yang berintensitas rendah, sedang, dan tinggi. Gerakan yang berintensitas rendah merupakan gerakan yang terdekat dengan tanah. Gerakan yang berintensitas sedang merupakan gerakan yang lebih jauh dari tanah. Gerakan yang berintensitas tinggi merupakan gerakan yang terjauh dari tanah. Macam-macam senam

aerobik yaitu, senam aerobik *low impact* (benturan ringan), senam aerobik *moderate impact* (benturan sedang), dan senam aerobik *high impact* (benturan keras) (Adi Trisnawan, 2010:30).

1. Senam Aerobik *Low Impact* (Benturan Ringan)

Gerakan inti senam aerobik *low impact* tidak memakai lompatan.

Tujuan gerakan ini yaitu meningkatkan daya tahan atau stamina (*endurance*). *Low impact* cocok untuk pemula maupun semua usia.

2. Senam Aerobik *Moderate Impact* (Benturan Sedang)

Senam aerobik *moderate impact* menekankan pada gerakan tumit mengangkat tetapi jari kaki tetap berada di lantai. Orang yang melakukannya merasa seolah-olah melompat padahal sebenarnya tidak.

3. Senam Aerobik *High Impact* (Benturan Keras)

Senam aerobik *high impact* cocok untuk orang yang telah memenuhi syarat-syarat tentang senam aerobik yang cukup memadai, baik kualitas maupun tekniknya. Pada aerobik ini terdapat lompatan-lompatan, karena tujuannya untuk meningkatkan kardiovaskuler.

Adapun gabungan atau kombinasi dari ketiga macam benturan di atas disebut senam aerobik *mix impact*. Manfaat senam aerobik ini yaitu dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan meningkatkan power. Latihan ini harus dilaksanakan dalam waktu dan posisi yang teratur.

2.4.6 Manfaat Senam Aerobik

Menurut Adi Trisnawan (2010:48) senam aerobik yang dilaksanakan secara terus-menerus (*continue*) dan menggunakan teknik yang benar dapat member manfaat bagi tubuh. Di bawah ini beberapa manfaat senam aerobik.

1. Meningkatkan Kesegaran Jantung

Selama senam aerobik, tubuh banyak menggunakan segala hal yang berkaitan dengan jaringan jantung (jantung dan paru-paru). Seseorang dikatakan mempunyai kebugaran atau kesehatan jantung yang baik apabila berbagai sistem dalam tubuh mampu mengambil oksigen dari udara secara optimal, disalurkan atau didistribusikan ke seluruh tubuh dan dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam hal ini, oksigen diambil dari udara oleh paru-paru. Selanjutnya, jantung dan pembuluh darah mendistribusikan ke seluruh tubuh. Jadi, jantung akan memompakan darah dalam jumlah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat. Kapasitas pernapasan paru-paru (masuk dan keluar) bertambah. Penting diketahui, salah satu tanda kebugaran jantung-paru yang baik yaitu mampu melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama. Kelelahan yang tidak begitu berarti segera pulih atau segar kembali setelah melakukan suatu kegiatan jasmani.

2. Meningkatkan kesehatan paru-paru

Aerobik ialah salah satu olahraga yang ideal buat mempertahankan berat badan dan kesehatan. Salah satu manfaat dari senam aerobik adalah dapat meningkatkan kesehatan paru-paru. Aerobik membantu memperluas paru-paru dan meningkatkan stamina

dan kekuatan. Menjaga paru-paru bekerja dengan baik ialah hal yang terpenting untuk dapat menguasai latihan tertentu. Setelah daya tahan terbangun, akan lebih mudah buat menyelesaikan latihan gerakan senam aerobik. Saat melakukan senam aerobik, sirkulasi udara pernafasan kita akan semakin cepat, oleh karena itu secara otomatis fungsi paru-paru juga akan bekerja secara cepat. Dan jika hal ini dibiasakan rutin tiap hari akan sangat bagus untuk menjaga kesehatan paru-paru.

Gerakan aerobik yang berulang-ulang yang kebanyakan pada tangan dan kaki membuat jantung bekerja lebih giat, latihan senam aerobik secara rutin tidak hanya memperkuat anggota gerak tetapi juga memiliki manfaat memperkuat jantung serta memperbaiki penyerapan oksigen oleh paru-paru. Pada saat senam aerobik, sirkulasi udara pernafasan kita akan semakin cepat, sehingga kinerja paru-paru semakin baik. Selain itu senam aerobik juga dapat mencegah berbagai macam penyakit misalnya seperti obesitas, kolestrol, tekanan darah tinggi dan beberapa penyakit lainnya.

3. Meningkatkan Kebugaran Otot

Kebugaran otot terdiri atas kekuatan otot dan daya tahan otot.

a. Kekuatan Otot

Otot-otot harus dilatih melebihi beban normalnya agar lebih kuat (prinsip beban latihan). Otot-otot dilatih dengan melakukan kegiatan atau gerakan yang berintensitas tinggi, dalam waktu yang singkat, menggunkan tenaga yang optimal, dan dilakukan berulang-ulang.

b. Daya Tahan Otot

Banyak cara untuk meningkatkan daya tahan otot, diantaranya dengan melakukan gerakan-gerakan ringan. Gerakan-gerakan ringan yang dimaksud yaitu melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang. Misalnya, gerakan senam aerobik *low impact* dan *high impact* menggunakan semua otot bagian atas dan bawah badan.

4. Meningkatkan Kelenturan Tubuh

Kelenturan adalah kemampuan seseorang mendayagunakan otot dan persendiannya sehingga gerak sendi lebih leluasa. Peregangan dalam senam aerobik dapat meningkatkan kelenturan tubuh sekaligus membantu sirkulasi atau peredaran darah kembali ke jantung. Meningkatkan otot-otot tubuh sifatnya seperti karet, semakin kuat atau sering melakukan peregangan semakin elastis atau lentur otot-otot tersebut.

5. Memperbaiki Penampilan

Setiap gerakan pada senam aerobik diciptakan untuk menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu, seperti paha, pinggang, dada, perut, punggung, lengan, kaki, dan pinggul.

6. Mengatur Berat Badan

Hampir beberapa orang menaruh perhatian terhadap berat badan sebagai hal penting yang mendukung penampilan secara fisik. Salah satunya dengan cara mengatur berat badan. Mengatur berat badan berarti mengatur energi dari jumlah makanan yang masuk harus kurang

dari energi yang dihasilkan. Dengan melakukan senam aerobik, tujuan tersebut dapat tercapai.

- a. Gerakan-gerakan aerobik yang berintensitas rendah hingga sedang dengan durasi 30 menit akan membakar kalori sekitar 250.
- b. Gerakan-gerakan aerobik yang berintensitas rendah hingga sedang dengan durasi selama 20 menit atau lebih akan membakar lemak.
- c. Gerakan-gerakan aerobik yang berintensitas tinggi dan dalam waktu singkat (kurang lebih 20 menit) akan membakar gula.

7. Penyakit Tidak Mudah Menyerang Tubuh

Penyakit penyebab kematian seperti jantung, kanker, dan stroke tidak mudah menyerang. Hal ini dikarenakan sistem dalam keadaan baik yang didapat tubuh dari melakukan senam aerobik.

Senam aerobik yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan performen seseorang menjalani aktifitas sehari-harinya respon dan adaptasi pada jantung, sistem pernafasan, sistem energi, dan respon adaptasi khusus (Dibya, 2003:32).

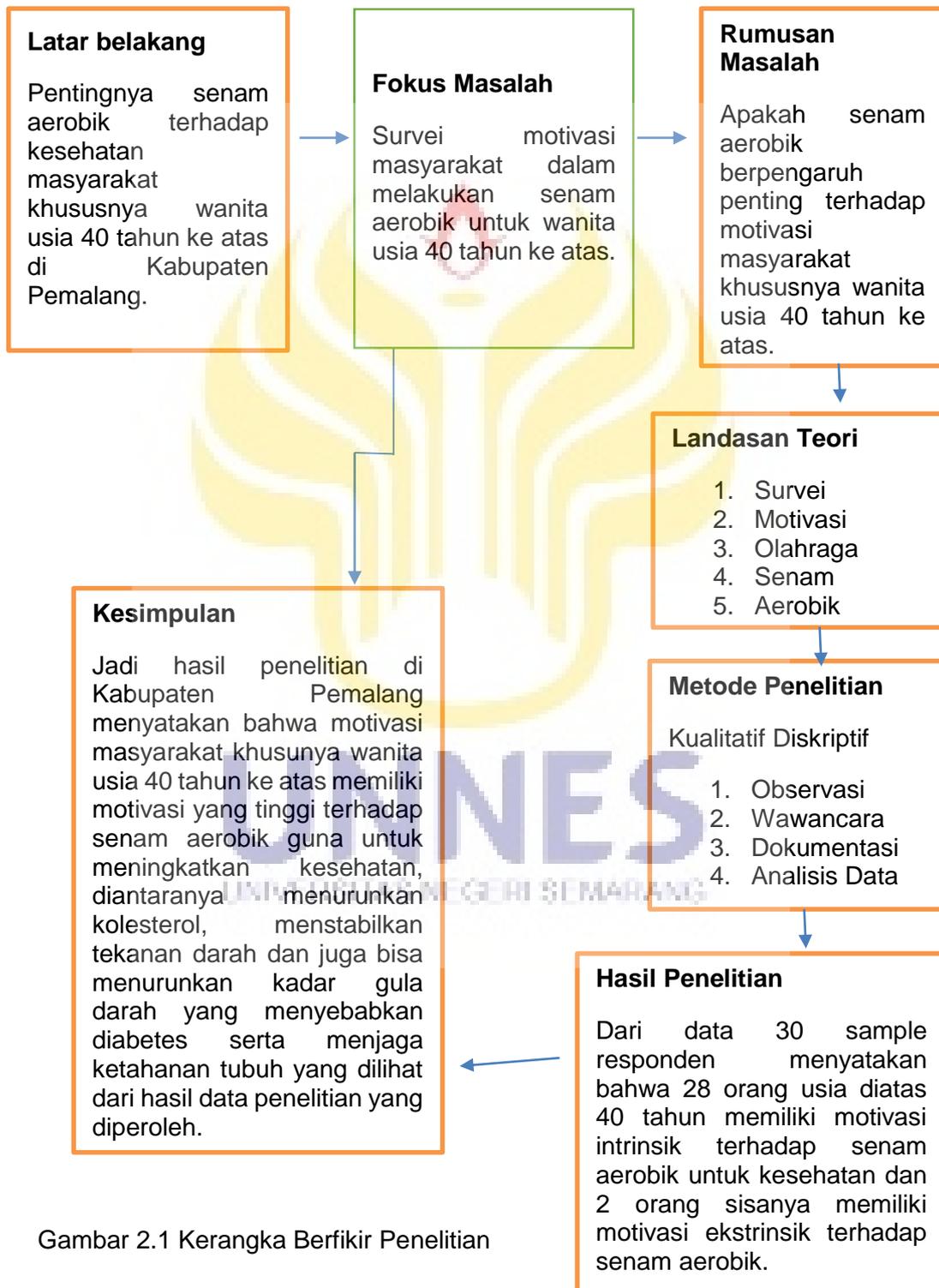
Kesimpulan dari beberapa sumber mengenai manfaat senam aerobik bahwa keuntungan dengan senam aerobik secara kontinyu atau terus menerus, akan memberi dampak atau pengaruh fisik yang didapat dari senam aerobik adalah mengenai jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Semakin jelas bahwa senam

aerobik memberikan banyak sekali manfaat bagi pelakunya. Selain untuk kebugaran jasmani, juga yang tidak kalah penting untuk membentuk tubuh, dan bisa sebagai sarana untuk melepas ketegangan serta pemulihan kejenuhan setelah aktivitas sehari-hari.



8. Kerangka Berfikir Penelitian

Adapun kerangka berpikir penelitian yang dilaksanakan dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil wawancara terhadap peserta aerobik hari minggu, tanggal 8 dan 15 Februari 2015, peneliti menemukan bahwa responden yang merupakan warga Pemalang memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti aerobik. Kesimpulan ini diambil berdasarkan analisis terhadap enam faktor dalam motivasi yaitu sikap, kebutuhan, afeksi, rangsangan, kompetensi, penguatan. Keenam faktor tadi ditanggapi secara positif oleh para responden. Selain itu, responden berharap kegiatan aerobik ini terus berlangsung secara rutin. Menurut responden, mengikuti senam aerobik di alun-alun karena senam aerobik di alun-alun Pemalang membantu menjaga kesehatan tubuh, mengurangi dampak penyakit, serta memberi efek rekreasi karena mempertemukan mereka dengan orang-orang baru setiap kali diadakan senam.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Sebagai penelitian lanjutan, peneliti dapat mengkaji lebih dalam mengenai motivasi dan faktor-faktor yang mungkin dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk mengikuti senam aerobik, maupun kegiatan olahraga lainnya.

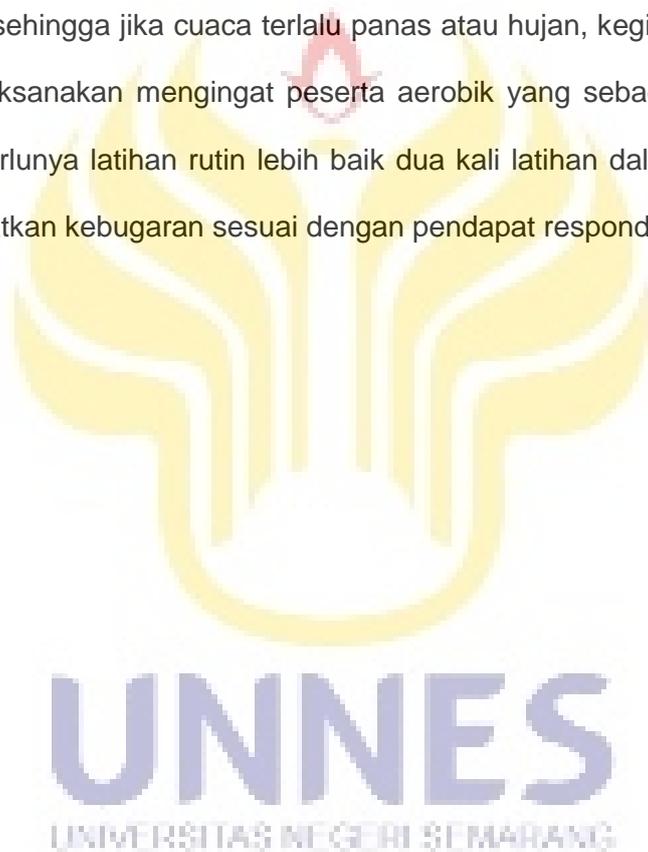
5.2.2 Bagi Peserta Senam Aerobik

Demi peningkatan efektivitas senam aerobik, peserta senam dapat melakukan pemanasan sebelum senam, sehingga peserta lebih siap dalam mengikuti gerakan instruktur. Selain itu, akan lebih baik jika peserta mengikuti

senam dari tahap pemanasan hingga pendinginan, sehingga tubuh terkondisikan dengan baik, dan memberikan efek positif pada kesehatan peserta.

5.2.3 Bagi Penyelenggara Senam Aerobik di Alun-Alun Pemalang

Menurut responden, kegiatan aerobik ini perlu dilanjutkan di masa yang akan datang. Penyelenggara dapat mencari tempat yang berada di dalam ruangan sehingga jika cuaca terlalu panas atau hujan, kegiatan aerobik dapat tetap dilaksanakan mengingat peserta aerobik yang sebagian besar berusia lanjut. Perlunya latihan rutin lebih baik dua kali latihan dalam seminggu agar meningkatkan kebugaran sesuai dengan pendapat responden.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Adi Trisnawan. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang : Aneka Ilmu
- Catharina Tri Anni dkk. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 UNNES PRESS
- Dimiyati. 2005. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta. Depdikbud
- Hamzah B. Uno.2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Hendra Agusta. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- J.Moleong. Lexy. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Persada.
- Lynne Brick. 2002. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Oemar Hamalik. 2009. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- _____. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Mahendra Agus. (2000), *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Marta Dinata. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik* .Jakarta : Cerdas Jaya
- Max Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Semarang PRESS
- Mohamad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung : Bani Quraisy
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan

- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk 1 SMK*. Bandung: Yudhistira.
- Sumardjuno Sadoso.2001.*Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*.Jakarta : KONI Pusat Ilmu Keolahragaan
- Sardiman .2010 .*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- Singarimbun.1991.*Metode Penelitian Survei*.Jakarta:Pustaka LP3ES
- Sugiyono.2009.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.Bandung:Alfabeta
- Trisakti Handayani, Sugiarti. 2008. *Konsep dan Teknik Penelitian Gender*. Malang : UMM Press

