



PERSEPSI DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TERHADAP SENAM KONSERVASI

Nike Arista Verana Sari¹, Soetardji², SetyaRahayu³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2014
Disetujui Agustus 2014
Dipublikasikan
September 2014

Keywords:
*Perception; lecturers ;staffs ;
Gymnastics Conservation;*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi dosen dan karyawan Unnes terhadap: 1) gerakan dan iringan musik, 2) Senam konservasi yang dilaksanakan secara rutin pada hari jum'at, 3) Senam konservasi yang harus dilaksanakan secara kontinyu agar bisa dikenal sebagai karakter asli. Jenis penelitian ini adalah deskriptif eksploratif. Populasi penelitian adalah seluruh dosen dan karyawan yang pernah mengikuti senam konservasi sedangkan sampel penelitian sebanyak 50 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Persepsi dosen dan karyawan terhadap penggunaan gamelan sebagai musik pengiring yaitu menyenangkan. Persepsi terhadap gerakan senam konservasi yaitu kurang baik karena sebagian besar menganggap gerakan senam konservasi tidak mudah. (2) persepsi terhadap senam konservasi yang dilaksanakan secara rutin pada hari jum'at yaitu menyenangkan dan merasa menarik sehingga waktu pelaksanaan senam sudah tepat. (3) Persepsi terhadap senam konservasi yang harus dilaksanakan secara kontinyu agar bisa dikenal sebagai karakter asli yaitu setuju dilanjutkan guna mendukung sebagai kampus konservasi. Simpulan hasil penelitian bahwa dosen dan karyawan Unnes memiliki persepsi yang kurang baik terhadap senam konservasi yang terdiri dari persepsi pada musik, kemudahan gerakan, intensitas gerakan dan waktu pelaksanaan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the perceptions of Unnes's lecturers and staffs to: 1) the movement and the music, 2) conservation Gymnastics implemented routinely on Friday, 3) Conservation Gymnastics which should be carried out continuously in order to be recognized as the original character. This research is a descriptive exploratory. Study population is all lecturers and staffs who attended conservation gymnastics while 50 samples are taken by purposive sampling. The Methods of data collection are using questionnaires and analyzed quantitatively. The results showed that (1) Perception of lecturers and staffs on the use of gamelan as a musical accompaniment is fun. Perception of conservation gymnastic movements is less well because most of the gymnastics movement is not easy. (2) Perception of conservation gymnastics routinely performed on Friday is fun and exciting so that the time is already accurate. (3) Perception of conservation gymnastics that should be implemented regularly to be known as the original character is agreed to continueas the conservation campus. The Conclusion of the research is that Unnes's lecturers and staffs have a poor perception of the conservation gymnastics consists of the perception of music, ease of movement, intensity and timing of the movement.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: nikeikor_82@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Semarang (UNNES) adalah perguruan tinggi negeri yang di Semarang, Jawa Tengah yang telah berdiri sejak tahun 1965. Unnes sekarang ini memiliki delapan fakultas dan satu program pascasarjana yang melaksanakan pendidikan akademik dan profesional dalam sejumlah disiplin ilmu, teknologi, olahraga, seni, dan budaya. Universitas Negeri Semarang yang sebelumnya bernama IKIP Semarang telah dimulai dengan berdirinya berbagai lembaga pendidikan guru di atas SMTA. Dengan terbitnya Keputusan Presiden Nomor 124 tahun 1999 tentang perubahan IKIP Semarang, Bandung, dan Medan menjadi Universitas. (BAPK Unnes, 2013:1)

Universitas Negeri Semarang mempunyai visi, misi dan tujuan yang sesuai peraturan menteri pendidikan Nasional nomor 8 tahun 2011 tentang status UNNES, visi, misi dan tujuan. Salah satunya adalah visi menjadi universitas konservasi, misi mengembangkan kebudayaan dan peradaban bangsa yang menjunjung tinggi nilai konservasi, tujuan menghasilkan kebudayaan dan peradaban bangsa yang berlandaskan nilai konservasi. Salah satu komponen utama yang harus ada adalah sumber daya manusia. Berdasarkan data sampai dengan Desember 2012, UNNES memiliki tenaga pendidik (dosen) PNS sebanyak 989 orang dan Dosen Kontrak sebanyak 63 orang. Sedangkan tenaga Kependidikan PNS sebanyak 503 orang dan Pramubhakti sebanyak 270 orang yang tersebar di 8 fakultas, PPs, dan unit kerja lainnya (BAPK Unnes, 2013)

Kebijakan Universitas Negeri Semarang menerapkan Universitas Konservasi merupakan kebijakan yang tepat, tidak hanya sejalan dengan kebijakan Kota Semarang dan Provinsi Jawa Tengah, tetapi juga sejalan dengan kebijakan nasional serta strategi pelestarian dunia. Untuk mendukung visi, misi dan tujuan menjadi universitas konservasi yang telah ditetapkan pada bulan Maret 2010, UNNES membentuk badan Pengembangan Konservasi yang bertugas mengembangkan program-program di bidang konservasi yang salah

satunya adalah memadukan seni budaya dan olahraga dengan membuat Senam Konservasi. Senam Konservasi adalah senam yang dibuat oleh Universitas Negeri Semarang, yang merupakan perpaduan hasil ide dan kreativitas dari dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan musik gamelan hasil kolaborasi dengan Fakultas Bahasa dan Seni.

Senam Konservasi ini diciptakan dengan memadukan antara senam aerobik yang diiringi dengan musik gamelan yang dilakukan secara serentak dari semua pihak universitas, seperti yang dilakukan pada acara pembukaan Dies Natalis Unnes ke 48 pada tanggal 29 Januari 2013 yang diiringi langsung oleh musik gamelan Jawa yang disaksikan dan diikuti oleh Gubernur Jawa Tengah H. Bibit Waluyo (Semarang Metro, 30 Januari 2013)

Senam konservasi diharapkan mampu bertahan dan dapat dikenal oleh masyarakat luas, akan tetapi adanya pro kontra dalam melakukan senam konservasi tersebut, baik dalam gerakan, musik, tingkat keberatan gerakan, karena pada senam ini perpaduan gerakan dengan musik ada ketidaksesuaian serta gerakan yang dilakukan terlalu cepat. Berdasarkan hasil survey sementara mengungkapkan bahwa dalam gerakan senam konservasi tersebut terlalu sulit untuk dihafalkan karena gerakan dengan musik kurang sesuai serta dalam setiap pergantian gerakan terlalu cepat, sehingga menjadikan senam konservasi sulit untuk dihafalkan dan terlaksana dengan baik bahkan untuk mengikutinya juga mengalami kesulitan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian dari Ipang Setiawan, dkk (2013). Penelitian sebelumnya dilakukan untuk mengembangkan senam konservasi yaitu dari gerakan senam dan musik yang digunakan agar semakin sederhana gerakannya, semakin mudah diikuti, musiknya semakin menggugah semangat, dapat dilakukan oleh siapapun, mulai dari dosen, karyawan, mahasiswa, dan masyarakat umum. Sedangkan penelitian sekarang memiliki fokus untuk mengkaji persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi.

Ada yang mengungkapkan bahwa senam konservasi merupakan senam yang patut dilaksanakan untuk menunjang pencapaian menjadi universitas konservasi dengan mengkonservasikan kesenian budaya. Akan tetapi, pelaksanaan senam yang menjadi rutinitas setiap hari jum'at di semua fakultas menjadikan senam tersebut kurang efektif karena sebagian dosen di setiap fakultas belum tentu banyak yang mengikuti karena adanya tugas mengajar mahasiswa, dikarenakan belum adanya dispensasi waktu pelaksanaan senam serta waktu mengajar. Karena waktu mengajar dengan pelaksanaan senam berbarengan, menjadikan senam tersebut tidak dilakukan.

Senam konservasi diharapkan dapat menjadi salah satu pengembangan budaya olahraga yang diminati oleh berbagai pihak termasuk dosen dan karyawan dengan perpaduan gerakan dan musik yang indah serta intensitas yang disesuaikan dengan usia. Namun, berdasarkan survey dari penelitian bahwa ada dosen dan karyawan yang tertarik dan tidak tertarik dengan senam tersebut.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif eksploratif yakni hanya bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena yang terjadi di lapangan. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat lampau (Nana Syaodih S, 2006: 55), sedangkan penelitian eksplorasi adalah penelitian yang berusaha menggali pengetahuan baru untuk mengetahui suatu permasalahan (Arikunto, 2006:7). Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini seluruh dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 orang yang terdiri dari 25 perempuan dan 25 laki-laki. Variabel dalam penelitian ini adalah persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi yang

dilihat dari 6 komponen/indikator yaitu musik, kemudahan gerakan, derajat keberatan/intensitas, isi gerakan, waktu pelaksanaan senam dan manfaat gerakan senam.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan Analisis data kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi. Dalam penelitian ini data yang terkumpul dari angket berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskriptif dengan analisis deskriptif prosentase.

PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Senam konservasi Unnes merupakan salah satu senam aerobic yang terdiri dari :

- 1) Tahap pemanasan dalam senam konservasi Unnes

Gerakan ini sangat perlu dilakukan dengan tujuan menaikkan suhu badan untuk menyiapkan kondisi fisik mencapai target latihan serta diharapkan dapat menghindari terjadinya cedera pada saat melakukan senam tersebut. Pada pemanasan senam Konservasi terdapat tahapan yaitu 1) Tahap Isolasi. 2) Tahap ke seluruh arah. 3) Tahap Peregangan (peregangan statis dan dinamis).

- 2) Tahap Latihan Inti

Tahap latihan inti pada senam konservasi Unnes, gerakannya merupakan gabungan dari *low impact* dan *high impact aerobic* atau disebut dengan *mix impact* . Pada awal latihan inti sudah melakukan variasi low dan high impact, dilanjutkan high impact pada puncak latihan

dan diakhiri dengan gerakan *low impact*. Dari low dan high impact tersebut muncullah *mix impact* (gabungan benturan keras dan ringan).

3) Tahap Pendinginan

Pada tahap pendinginan senam konservasi Unnes dibagi menjadi latihan penguatan otot/pembentukan dan rileksasi. Pada latihan penguatan otot, dilakukan pada setiap bagian tubuh dari lengan, bahu, punggung, dada, perut, pinggang, dan tungkai yang berfungsi untuk mengencangkan kembali otot-otot bagian tubuh. Setelah melakukan latihan penguatan otot, untuk mengakhiri latihan senam dilakukan gerakan rileksasi, dengan melakukan gerakan peregangan diiringi musik keroncong yang pelan.

Senam konservasi Unnes menggunakan music pengiring berupa music keroncong dengan durasi waktu kurang lebih 16 menit. Pada dasarnya gerakan senam konservasi tidak jauh beda dengan gerakan senam aerobic lainnya, yang membedakan adalah musiknya. Gerakan-gerakan pada senam konservasi menganut dasar-dasar senam aerobic yaitu dasar langkah kaki : *marching, single step dan double step,*

lunges, hell touch, knee up, V step, Toe touch, Lunge back, Leg curl, Squat, Diagonal, Mambo, For walk dan back walk, knee up cross, jumping jack, jogging. gerakan dasar lengan : *bicep curl, tricep curl, up right row, chest pres, butterfly/open the window, flexex, shoulder press up, arm swing, pumping, chess cross over, lateral raise, rowing.* Gabungan langkah kaki dan lengan : Dari gerakan-gerakan dasar tersebut di atas, selanjutnya digabungkan antara gerakan kaki dengan gerakan lengan menjadi satu rangkaian gerakan seperti pada senam konservasi.

Persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi dalam penelitian ini diukur dalam 6 indikator yaitu musik, kemudahan gerakan, derajat/intensitas, isi gerakan, waktu pelaksanaan, dan manfaat gerakan. Secara keseluruhan persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi diukur dengan 41 pertanyaan. Berdasarkan pemberian skor dengan skala antara 1 sampai 5, maka kategorisasi jawaban responden secara akumulasi dapat disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Persepsi Dosen dan Karyawan Terhadap Senam Konservasi

| Interval Skor | perception | Frequency | Persentase (%) |
|---------------|-------------|-----------|----------------|
| 153-208 | Baik | 22 | 44 |
| 97-152 | Kurang Baik | 28 | 56 |
| 41-96 | Tidak Baik | - | - |
| | Jumlah | 50 | 100 |

Sumber: Angket Penelitian diolah, 2014

Tabel di atas, menunjukkan bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi sebanyak 22 responden (44%) memiliki persepsi yang baik, sedangkan sebanyak 28 responden (56%) memiliki persepsi kurang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden yang memiliki persepsi kurang baik terhadap senam konservasi Unnes.

Persepsi dosen dan karyawan Unnes terhadap senam dalam penelitian ini dibagi

menjadi dua yaitu persepsi umum dan persepsi khusus. Persepsi umum yaitu (1) Sebanyak 52% dosen dan karyawan menyatakan perlu senam konservasi untuk menjaga kesehatan; (2) pelaksanaan senam konservasi dihari jum'at sebanyak 78% dosen dan karyawan menyatakan menyenangkan; (3) daya tarik senam konservasi pada hari jum'at sebanyak 70% menyatakan menarik; (4) pelaksanaan senam konservasi harus dilakukan pada setiap even penting universitas sebanyak 40%; (5) senam konservasi

memberikan manfaat bagi kesehatan sebanyak 68%; (6) senam konservasi yang menggunakan iringan music gamelan adalah menyenangkan sebanyak 56%; dan (7) senam konservasi harus dilanjutkan untuk mendukung sebagai kampus konservasi sebanyak 68%.

Persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi secara khusus terdiri dari persepsi terhadap musik, kemudahan gerakan, derajat/intensitas, isi gerakan, waktu pelaksanaan, dan manfaat gerakan. Rata-rata persepsi dosen dan karyawan terhadap senam konservasi adalah baik (nilai rata-rata 153) dimana ada sebanyak 27 responden (54%) memiliki persepsi yang baik 23 responden (46%) memiliki persepsi kurang baik.

Hasil penelitian persepsi dosen dan karyawan Unnes terhadap: (1) Persepsi terhadap musik dengan nilai rata-rata 21,4 yang artinya persepsi dosen dan karyawan terhadap music senam konservasi adalah kurang baik dengan rincian 80% memiliki persepsi yang kurang baik, sebanyak 18% memiliki persepsi baik dan 2% memiliki persepsi tidak baik. (2) Persepsi terhadap kemudahan gerakan dengan nilai rata-rata 25,5 artinya bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap kemudahan gerakan senam konservasi kurang baik dengan rincian 70% memiliki persepsi yang kurang baik dan 30% memiliki persepsi baik. (3) Persepsi terhadap derajat/intensitas dengan nilai rata-rata 24,5 yang artinya bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap intensitas gerakan senam konservasi adalah kurang baik dengan rincian 80% memiliki persepsi yang kurang baik, sedangkan sebanyak 20% memiliki persepsi baik. (4) Persepsi terhadap isi gerakan dengan nilai rata-rata 27,1 yang artinya bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap isi gerakan senam konservasi adalah baik dengan rincian 48% memiliki persepsi yang kurang baik, sedangkan 52% memiliki persepsi baik. (5) Persepsi terhadap waktu pelaksanaan dengan nilai rata-rata 24,9 yang artinya bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap waktu pelaksanaan senam konservasi adalah kurang baik dengan rincian 78% memiliki persepsi yang kurang baik, sedangkan sebanyak 18% memiliki persepsi baik

dan sisanya 4% memiliki persepsi tidak baik. (6) Persepsi terhadap manfaat gerakan dengan nilai rata-rata 30 yang artinya bahwa persepsi dosen dan karyawan terhadap manfaat senam konservasi adalah baik dengan rincian 96% memiliki persepsi yang baik, sedangkan 4% memiliki persepsi kurang baik.

Tujuan dari senam adalah untuk mencapai kebugaran fisik yang maksimal. Oleh karena itu tata urutan senam dikemas sedemikian rupa sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kebugaran. Hal itu dapat kita lihat dari gerakan atau latihan-latihan senam yang kaya akan variasi dan melibatkan hampir semua komponen biomotorik di dalamnya.

Pelatihan senam konservasi yang dilakukan secara kontinyu, sistematis dan berulang akan memberikan efek terhadap organ tubuh yang berkaitan dengan kebugaran fisik sehingga tubuh dapat mencapai penampilan yang optimal. Jika kebugaran fisik meningkat, dengan sendirinya organ-organ tubuh yang ada juga mempunyai kebugaran yang maksimal. Organ tubuh yang dimaksud adalah organ tubuh yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik yaitu jantung dan pembuluh darah, paru-paru sebagai sistem pernapasan, dan otot sebagai sistem pergerakan.

Senam konservasi yang dilakukan oleh dosen dan karyawan Unnes sangat memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan yaitu mengurangi stress. Hasil penelitian ini didukung pula oleh Kushartanti (2002) yang menyampaikan bahwa latihan fisik dapat mengurangi stress dan akibat stres dengan jalan meningkatkan kadar eninefirin di otak. Stres akan mempermudah timbulnya penyakit melalui penekanannya terhadap sistem imunitas (kekebalan) tubuh. Orang yang bergembira mempunyai kadar epinefirin yang tinggi (terlihat pada penderita psikosis manik depresif).

Pelaksanaan senam konservasi juga bermanfaat untuk menghindari berbagai macam penyakit. Hasil penelitian ini didukung oleh pernyataan Murtiwi (2001) yang menyatakan bahwa senam aerobik bermanfaat menghindari penumpukan lemak di tubuh. Timbunan lemak yang berlebih di perut memunculkan berbagai

penyakit. Misalnya diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kadar asam urat tinggi dan tumor. Dari pernyataan di atas memperjelas pada kita bahwa orang yang kurang gerak mudah kena penyakit beresiko tinggi. Untuk mengatasi hal tersebut menurut Sedyawan adalah dengan melakukan latihan senam secara teratur.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Lee, Sesso & Pattenbarger (1999) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik menekan serendah mungkin penyakit kanker paru-paru pada manusia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan memberi ketahanan pada tubuh terhadap penyakit. Oleh Fox & Kirby (1987) yang menyampaikan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur mempunyai potensial untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskuler yang pengaruhnya signifikan terhadap bahaya penyakit kardiovaskuler. Daya tahan tubuh terhadap penyakit memegang peranan penting dalam kehidupan, salah satu hal yang dapat menunjang kesehatan tubuh adalah memperkuat sistem daya tahan tubuh, karena sistem daya tahan tubuh yang baik akan memperkuat tubuh dari gangguan penyakit. Ketahanan tubuh dari penyakit yang baik bisa diperoleh dengan melakukan pelatihan senam konservasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa: Persepsi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang terhadap senam konservasi terdiri dari 3 hal yaitu: (1) Persepsi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang terhadap

gerakan dan iringan musik senam konservasi. Pada dasarnya dosen dan karyawan memerlukan senam untuk menjaga kesehatannya. Penggunaan gamelan sebagai musik pengiring senam konservasi menurut persepsi dosen dan karyawan adalah menyenangkan. Sedangkan pada gerakan senam konservasi dosen dan karyawan juga memiliki persepsi yang kurang baik karena sebagian besar menganggap gerakan senam konservasi tidak mudah. (2) Persepsi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang terhadap senam konservasi yang dilaksanakan secara rutin pada hari jum'at yaitu menyenangkan dan merasa menarik jika hari jum'at diisi dengan kegiatan senam konservasi sehingga hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam pada hari jum'at sudah tepat. (3) Persepsi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang terhadap senam konservasi yang harus dilaksanakan secara kontinyu agar bisa dikenal sebagai karakter asli yaitu setuju dilanjutkan guna mendukung sebagai kampus konservasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV. Ipa Abong
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. 1992. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP.
- Kurnianingsih, Nia. 2009. *Olahraga Seri Ensiklomini Pengetahuan Islam Populer*. Bogor: CV. Regina
- Setiawan, Ipang, dkk. 2013. Pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang Tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Edisi 1. Juli 2013*
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.