

## Pengembangan Aquajogger sebagai Peluang Bisnis yang Prospektif Dibidang Olahraga Kebugaran

Siti Baitul Mukarromah\*

Diterima: Oktober 2014. Disetujui: November 2014. Dipublikasikan: Desember 2014  
© Universitas Negeri Semarang 2014

**Abstrak** Air telah dikenal sebagai media untuk terapi kesehatan serta pengobatan berbagai macam penyakit. Air memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan, salah satunya memberikan efek pemijatan atau relaksasi secara alami. Fenomena ini kemudian berdampak pada makin tingginya minat dan kesadaran untuk melakukan olah raga air atau secara khusus adalah *Water Fitness (Aquarobic)* yang merupakan bentuk senam tubuh (*Exercise*) yang dilakukan baik dengan musik maupun tanpa musik melalui media air. *Water Fitness (Aquarobic)* bisa dilakukan dikolam renang terbuka maupun tertutup baik pada kolam bagian yang dangkal maupun pada kolam bagian yang dalam, oleh karena itu kemampuan dalam penguasaan berenang bukan merupakan halangan dan prasarat untuk mengikuti latihan ini. Pelampung (*Aquajogger*), dirancang untuk membantu partisipan untuk tetap mengapung di air selama melakukan latihan, serta memungkinkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih variatif. *Water Fitness (Aquarobic)* sebagai bentuk olah raga aerobik sangat efektif untuk melatih jantung dan pembuluh-pembuluhnya, dimana gerakan alaminya relatif sederhana tetapi manfaat dan keuntungannya sangat besar bagi kesehatan, yaitu merangsang otot tubuh untuk terus melakukan gerakan secara aktif dan dinamis.

**Kata Kunci** : Air, *Water Fitness (Aquarobic)*, *Aquajogger*

### PENDAHULUAN

Setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh. Kesehatan adalah harta yang paling berharga tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Latihan olahraga sekarang ini telah banyak dimanfaatkan di bidang kesehatan, baik untuk tujuan preventif, kuratif,

rehabilitatif maupun promotif. Adapun salah satu bentuk olahraga kesehatan yang tidak asing lagi di masyarakat adalah olahraga kesehatan dengan menggunakan media air atau orang awam mengatakan berenang. Upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan (preventif) merupakan langkah yang paling tepat selain upaya kuratif dan rehabilitatif, mengingat upaya kuratif dan rehabilitatif membutuhkan biaya pengobatan dan perawatan yang cukup mahal, maka upaya preventif merupakan solusi yang paling tepat untuk mencegah munculnya berbagai penyakit degeneratif. (McArdle, Katch FI & Febiger 1986)

Saat ini kita harus cukup sadar akan keuntungan dari latihan-latihan yang dilakukan secara teratur dan terencana, karena secara fisik latihan akan memperkuat jantung dan otot-otot, memperbaiki peredaran darah, meningkatkan kapasitas paru-paru dan mengurangi resiko penyakit jantung dan kardiovaskular (Gutin et al. 2002).

Lebih lanjut lagi kesejahteraan fisik sering berarti kesejahteraan psikologis dan dengan melakukan latihan olahraga tidak hanya akan membuat tubuh kita menjadi segar bugar tetapi akan meningkatkan kapasitas kerja. Stress, perasaan cemas dan ketegangan semuanya bisa dikurangi atau akan menjadi lebih baik bila sehat dalam keadaan fisik yang baik (Sang Dol Kim 2014).

Mengingat pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia, maka upaya memasyarakatkan olahraga merupakan gagasan yang memiliki makna sangat penting, gagasan ini akan menciptakan iklim yang kondusif untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya mengubah pola hidup yang kurang bergerak menjadi pola hidup yang aktif bergerak dengan olahraga. *Aquarobic* sebagai salah satu bentuk olahraga kebugaran yang digemari oleh masyarakat adalah olah

\*Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Semarang

raga dalam air, (Georgia K 1980) berenang sebagai alternative pilihan olah raga air yang memberikan efek menyehatkan dan mampu membuat tubuh tampak awet muda dan tidak heran bila olah raga ini diklaim sebagai olah raga yang paling bagus, sebab dalam berenang tidak ada satu organ tubuh yang tidak bergerak.

Kegiatan olah tubuh ini dianggap sebagai olah raga yang benar-benar menguras tenaga meski dilakukan dengan gerakan-gerakan yang lembut. *Water Fitness (Aquarobic)* sebagai salah satu bentuk olah raga kebugaran di air sangatlah efektif untuk melatih jantung dan pembuluh-pembuluhnya, prinsip latihannya sama dengan gerakan aerobik pada umumnya. Pengembangan gerakan-gerakan *Water Fitness (Aquarobic)* ini relatif sederhana namun mempunyai keuntungan yang besar dan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Gerakan-gerakan yang disusun dalam penyusunan koreografi perlu diperhatikan adanya penyesuaian pada ritme/beats musik yang digunakan sebagai pengiring. (William M. Denning 2010) Selain itu keuntungan dari pengembangan kelas *Water Fitness (Aquarobic)* yaitu dapat diikuti oleh setiap orang tanpa terlalu mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin. Melakukan *Water Fitness (Aquarobic)* secara teratur akan meningkatkan kapasitas aerobik setelah beberapa bulan rutin berlatih, salah satunya dapat meningkatkan daya tahan tubuh. (Mukarromah et al. 2013) Sebagai salah satu alternative jenis olah raga kebugaran yang banyak dilakukan di air memiliki banyak keuntungan, diakui para ahli sebagai jenis olah raga aerobik yang baik. (Colado et al. 2009; William M. Denning 2010)

### Respons Fisiologis Air

Adanya interaksi antara air dan tubuh menimbulkan pengaruh fisiologis, adapun faktor-faktor yang berpengaruh antara lain:

Temperatur tubuh, temperatur tubuh mengalami penurunan ketika berada didalam air, suplai darah kekulit mengalami pengurangan dan bila sampai pada tingkatan yang ekstrim akan menimbulkan pucat pada ujung-ujung jari dan bagian tubuh lain dikarenakan berkurangnya sirkulasi darah. (Chewning 2011)

Tekanan air, suplai darah dari kaki dan tangan ke bagian tulang dada, tekanan darah menurun jika airnya hangat atau tekanan meninggi jika airnya dingin. Namun riset secara medis menyatakan bahwa tidak ada hubungan secara langsung antara naik

turunnya tekanan darah dengan latihan yang dilakukan seseorang jika berada didalam air. (Colado et al. 2012)

Gravitasi air, air menyerap 90 % dari pada berat tubuh dan ketegangan pada tulang-tulang sendi juga menurun. Gravitasi akan semakin menghilang jika seseorang melakukan latihan di air yang lebih dalam sehingga akan mulai terasa kehilangan control terhadap gerakan yang dilakukan. (Pape 2010)

### Partisipan dalam *Water Fitness (Aquarobic)*

Salah satu keuntungan *water fitness (Aquarobic)* adalah bahwa olah raga ini dapat diikuti oleh setiap orang, tanpa terlalu mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin, namun bagaimanapun juga dibutuhkan kemampuan untuk menggabungkan antara latihan yang aman, efektif, menyenangkan karena dalam latihan *water fitness (Aquarobic)* tidak menutup kemungkinan adanya olah raga permainan disamping latihan koordinasi gerakan. (Georgia K 1980)

Kemampuan Instruktur, Seorang Instruktur *water fitness (Aquarobic)* hendaknya memiliki dedikasi tinggi pada profesinya dan telah melewati tahap-tahap kualifikasi standar untuk menjadi instruktur.

Kelompok-kelompok Khusus, beberapa kelompok yang biasanya membutuhkan perhatian ekstra dalam mengikuti latihan *water fitness (Aquarobic)* adalah (Georgia K 1980):

Wanita sedang mengandung yang biasanya dalam kondisi suhu badan cukup tinggi, kenaikan detakan jantung dan volume stroke atau otot-otot bagian bawah tubuh yang biasanya melemah. Bagi kelompok ini disarankan untuk memakai penyangga dada yang baik, kondisi detak jantung antara 140-150 bpm dan melatih otot kegel untuk menguatkan otot bagian bawah.

Para manula atau yang berusia lebih dari 50 tahun, dalam masa pengobatan lemah jantung atau penyakit tulang eteu mereka yang merasa kesepian karena terpisah dari kelompok sosial, untuk kelompok ini disarankan untuk selalu menyiapkan obat-obatan yang diperlukan dan melakukan latihan secara bertahap pada kedalaman air yang tidak terlalu dangkal dan melatih otot bagian bawah.

Unfit/Obesitas/kegemukan yang umumnya kelebihan lemak 25% untuk pria dan 35% untuk wanita, atau yang menderita diabetes dan hipertens. Kelompok ini

disarankan untuk mengkondisikan detak jantung dengan tepat, Instruktur bagi kelompok semacam ini diharapkan untuk dapat memberi motivasi para partisipan untuk melakukan gerakan dalam tempo yang cukup nyaman.

Untuk memulai latihan *water fitness (Aquaerobic)* yang cukup baik dan teratur, maka bagi para pelaku atau partisipan perlu memperhatikan beberapa hal (Georgia K 1980; Ohio state medical center 2007).

### 1) Persiapan Perlengkapan

Ikatan Pinggang Pelampung (*Aquajogger*), dirancang untuk membantu partisipan untuk tetap mengapung di air selama melakukan latihan, serta memungkinkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih variatif.

*Dumbbells*, untuk tangan dirancang berbentuk segitiga sebagai beban dengan media tahanan air.

Bola, dalam hal ini bola memiliki fungsi yang sama dengan *dumble* tangan, selain itu dapat digunakan pula sebagai variasi dalam permainan (*game*) dalam air.

Pakaian atau kostum, pakaian yang digunakan sebaiknya adalah kostum khusus untuk berenang dalam kondisi baik serta nyaman dipakai, sehingga tidak menyusahakan pada saat melakukan gerakan didalam air.

### 2) Permainan, formasi dan fun

Untuk memberi kesan menarik pada setiap kelas, sediakanlah waktu khusus dalam latihan inti atau peregangan untuk membuat gerakan permainan, hal ini merupakan salah satu faktor yang dapat membuat kelas tersebut menjadi fun atau menyenangkan. Berikut merupakan alternatif pilihan permainan :

*Water drills/Drills* di air, berjalan dan atau berlarian ke segala penjuru (sudut-sudut) kolam secara teratur berulang-ulang.

Formasi, organisirlah formasi-formasi yang memiliki bentuk berbeda dan bergerak di air.

Permainan Kelompok, ciptakanlah suatu model permainan yang melibatkan dua pihak atau kelompok kecil.

Penggunaan Bola, permainan secara interaktif dengan media bola plastic akan lebih menarik dan menyenangkan.

Faktor-faktor fisik yang berpengaruh, terdapat beberapa faktor fisik yang mempengaruhi pada pelaksanaan program ini, antara lain:

Lokasi Kolam renang, hal yang perlu diperhatikan adalah frekuensi pembersihan dan penggantian air kolam, periksalah kadar kaporit dalam air kolam, apakah terdapat

area dangkal dan dalam ?, kapasitas kolam untuk dapat digunakan sebagai tempat untuk berlatih, perhatikan pengguna kolam lainnya dan dimana letak stop kontak terdekat (untuk menyalakan tape recorder sebagai pengiring gerakan).

Musik, Ilustrasi atau iringan dalam *water fitness (Aquaerobic)* tidak memerlukan musik aerobik, karena tidak dapat diterapkan pada beat yang sama, dalam hal ini kita berkesempatan untuk mengembangkan ide-ide musik kita sendiri. Beat atau irama yang digunakan sebagai pengiring saat bervariasi dari jenis *slow rock*, *rap*, *hip-hop*, *reggae* atau bahkan musik klasik. Gantilah irama lagu-lagu yang digunakan secara variatif agar tidak membosankan.

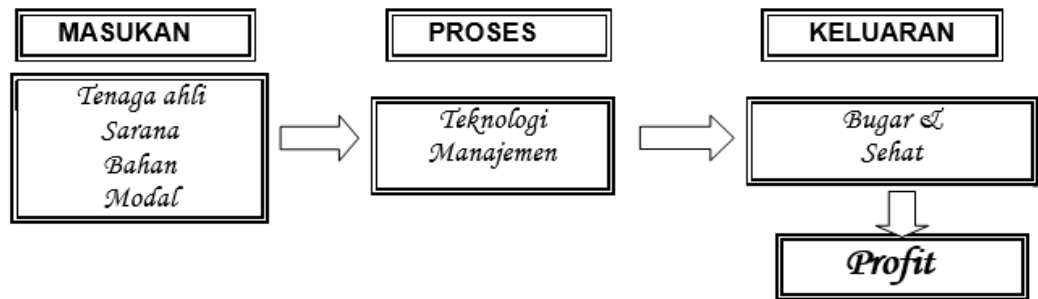
Penggunaan *Aquajogger*, penggunaan *Aquajogger* ini akan sangat membantu partisipan yang tidak mempunyai keahlian berenang, artinya meskipun tidak bisa berenang tidak terbatas kemungkinan untuk melakukan *Aquaerobic*.

Cuaca, Walaupun cukup sulit untuk memperkirakan cuaca, aturlah waktu untuk menunda kelas jika hujan mulai turun atau batalkan segera jika terjadi hal-hal diluar kemampuan kita (*gempa dll*), bila anda memiliki fasilitas kolam renang Indoor maka gangguan sepaerti hujan tidak akan berpengaruh.

### *Water Fitness (Aquaerobic)* dan segi bisnis

Mereka yang bergerak dalam bidang bisnis kesehatan tentunya telah memahami dengan pasti bahwa pengembangan olah raga *water fitness (Aquaerobic)* ini mengacu pada pemberdayaan jasa komersil. Pelaku bisnis kesehatan, sebagai penyedia wahana atau produsen hendaknya mampu mengakomodir animo dan antusiasme konsumen dalam bidang ini. Memulai usaha komersil dalam bidang *water fitness (Aquaerobic)* adalah merupakan suatu keunggulan tersendiri terlebih lagi di Indonesia, karena bisnis ini masih tergolong langka namun prospektif. Hal tersebut merupakan kesempatan emas untuk menjadi pelopor bisnis dalam bidang ini, karena nantinya usaha ini dituntut untuk mampu mengembangkan secara signifikan beberapa terobosan baru yang notabene masih perlu disosialisasikan pada masyarakat luas.

Berikut ini disajikan Gambar 1 yang menggambarkan proses awal bagi pelaku bisnis *water fitness (aquaerobik)* dalam tahapan pengembangan program dan manfaat yang



**Gambar 1.** Bagan proses awal bagi pelaku bisnis water fitness (aquarobik)

dapat diperoleh.

## METODE

Sebelum memulai bisnis *water fitness (aquarobic)* dilakukan pendekatan survey dan kajian pustaka, survey melalui pengamatan langsung terhadap pecinta olahraga air dan klub-klub kebugaran dikota Semarang yang mempunyai fasilitas kolam renang, para praktisi olahraga air dan instruktur kebugaran. Instrumen berupa pedoman observasi, yang dilengkapi dengan data sekunder yang diperoleh melalui wawancara dengan pihak manajemen perusahaan. Pengumpulan data melalui wawancara akan diarahkan melalui pedoman wawancara yang telah disusun sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Penelitian berkala untuk mengetahui minat peserta berdasarkan respons yang diterima, kemudian di susun dalam beberapa program yang melibatkan peserta dan kesempatan ini digunakan untuk mengundang teman, kolega, relasi dari peserta.

Penelitian kedua untuk mencari timing yang tepat, perlu adanya kerjasama dengan tim manajemen untuk memotivasi peserta dalam berlatih, pantauan secara teratur reliabilitas Instruktur untuk selalu siap mengajar kelas dan promosikan program yang telah disusun jauh-jauh hari sebelumnya serta untuk meningkatkan animo peserta dan menjaga agar jumlahnya tidak berkurang, berikan alternatif pengajaran seperti mengundang Instruktur tamu dan peserta diberikan data mengenai fakta kebugaran pada selembur kertas agar secara teori peserta dapat mengerti dan memahami manfaat hidup sehat dan berolahraga.

## PEMBAHASAN

**Uraian singkat (Sifat, Aplikasi, ciri-ciri Khusus/Keistimewaan) dan pengaruh terhadap Industri atau sektor lain**

*Aquarobic* dianggap sebagai olah

raga yang benar-benar menguras tenaga meski dilakukan dengan gerakan-gerakan yang lembut. *water fitness (aquarobic)* sebagai salah satu bentuk olah raga kebugaran di air sangatlah efektif untuk melatih jantung dan pembuluh-pembuluhnya, prinsip latihannya sama dengan gerakan aerobik pada umumnya. Pengembangan *water fitness (aquarobic)* ini relatif sederhana namun mempunyai keuntungan yang besar dan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Gerakan-gerakan yang disusun dalam penyusunan koreografi perlu diperhatikan adanya penyesuaian pada ritme/beats musik yang digunakan sebagai pengiring. Selain itu keuntungan dari pengembangan *water fitness (aquarobic)* yaitu dapat diikuti oleh setiap orang tanpa terlalu mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin namun dalam penyusunan gerakan ini disusun untuk orang dewasa dan bisa dilakukan alam kolam dangkal maupun kolam dalam dengan menggunakan alat bantu pelampung (*Aquajogger*). Keuntungan lain bagi mereka yang bergerak dalam bisnis kebugaran/fitness tentunya lebih memahami dengan pasti bahwa *water fitness (aquarobic)* ini mengacu pada pemberdayaan jasa komersil. Pengembangan ini berhasil menemukan Inovasi alat bantu dalam upaya pelaksanaan pengembangan olah raga kebugaran di air ini, yaitu pelampung (*Aquajogger*) dan *dumbbells* yang terbuat dari spons, buku panduan untuk Instruktur fitness/kebugaran dan kaset panduan sebagai pengiring dari gerakan-gerakan latihan yang telah disusun dalam buku panduan praktis. Sebagai pelopor bisnis dalam bidang ini dituntut untuk dapat mengembangkan secara signifikan beberapa terobosan baru untuk disosialisasikan pada masyarakat umumnya.

**Perbedaan hasil temuan dengan produk jasa yang lain.**

Hasil yang telah ditemukan lebih mudah dan sederhana untuk dikembangkan,



dimana bahan-bahan untuk pembuatan pelampung (*Aquajogger*) dan *dumbbells* lebih mudah didapatkan ditoko-toko bangunan yaitu spons. Untuk mendapatkan pelampung yang original sangat sulit dan harganya pun sangat mahal dikarenakan sejauh ini di Indonesia belum ada yang menjualnya, jadi harus membeli dari luar negeri. Alternatif yang dipilih untuk membuat *aquajogger* yaitu dari spons, lem, pipa pralon dan cetakan untuk mencetak desain yang telah dibuat untuk memotong spons. Setelah dilakukan beberapa percobaan akhirnya ditemukan salah satu alternatif pembuatan *aquajogger* dan *doumble* bisa selesai dalam waktu 1 bulan dimana pada minggu I yaitu observasi untuk bahan yang akan dibuat, minggu II menyelesaikan konsep cetakan, minggu III pembuatan *aquajogger* dan *dumbbells*. Jenis *aquajogger* yang dibuat dalam dua bentuk yaitu *aquajogger* 1 lapis dan *aquajogger* berlapis, sehingga pemakaiannya dapat disesuaikan dengan postur tubuh pengguna. *Aquajogger* ini disusun khusus untuk kolam dalam yaitu sebagai alat bantu mengapung agar tidak tenggelam, sedangkan untuk *dumbbells* bisa dipakai dalam kolam dangkal maupun kolam dalam.

#### **Cara penggunaan Aquajogger dan Dumbbells**

Penggunaan belt pelampung ini relatif sederhana dan lebih mudah, untuk pelampung satu lapis tinggal dipakai pada pinggang dikarenakan belt dengan satu lapis ini tidak bisa diset lapisannya, sedangkan untuk belt pelampung berlapis ini juga bisa diset sesuai dengan kondisi besar atau kecilnya tubuh sipemakai, dimana lapis perlembar dapat dilepas tinggal mengencangkan beltnya. Untuk produk yang dihasilkan yaitu berupa alat pelampung (*aquajogger*), *dumbbells*, kaset dan buku panduan (terbatas) khusus pemula, dari hasil yang dibuat sudah pernah disosialisasikan di kota Semarang dalam bentuk *workshop* dan *coaching clinic*.

#### **Prospektif Hasil Inovasi**

Untuk memulai bisnis ini tidaklah begitu sulit dikarenakan peralatan mudah untuk didapatkan dan dikembangkan, berdasarkan hasil temuan baik alat, kaset dan buku panduan telah disusun sedemikian rupa sehingga dapat digunakan untuk kalangan dewasa. Pembuatan alat ini mengalami beberapa revisi karena dituntut agar alat yang dibuat secara ergonomis, ekonomis dan fleksibel, sehingga dalam penerapannya dilapangan tidak mengganggu gerakan. Berdasarkan kebutuhan pasar gerakan *water*

*fitness (aquarobic)* yang kami susun ini sangat diperlukan sekali bagi para instruktur maupun praktisi olahraga serta pecinta olahraga air, dimana alat dan bahan-bahan yang diperlukan untuk memulai usaha ini sangatlah mudah untuk didapatkan. Hasil produk ini bisa baru dimana di Indonesia baru ada dan dibuat serta disosialisasikan di Semarang.

#### **Hasil Temuan**

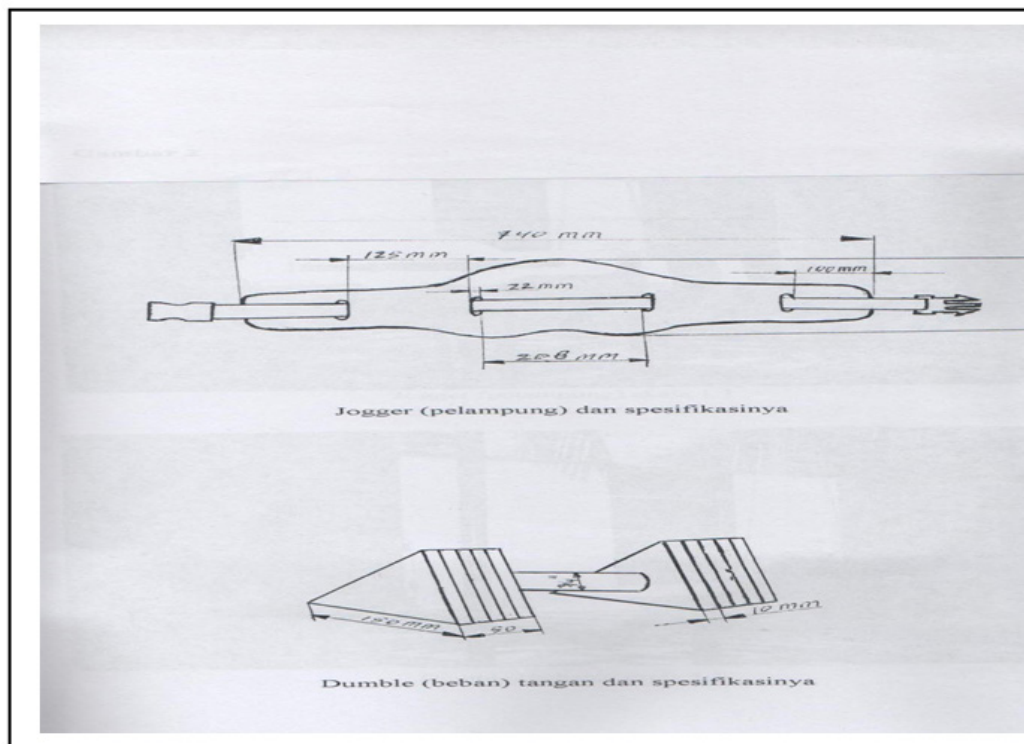
Sudah ada prototype-nya berupa *Aquajogger* dengan bentuk dua macam selapis dan berlapis, *dumbbells* tangan, kaset pengiring dan buku panduan serta bentuk-bentuk gerakan latihan serta formasi permainan yang tertera secara lengkap dalam buku panduan.

#### **Rahasia dari water fitness (aquarobic)**

Bagi pecinta olah raga air *Water Fitness (Aquarobic)* bukanlah latihan yang hanya untuk melatih otot, tapi untuk menjaga tubuh dari kegemukan, program perencanaan *water fitness (aquarobic)* harus dilakukan secara efektif dua hari sekali minimal 45 menit dalam satu minggu akan lebih baik dari pada satu jam latihan sekali dalam satu minggu. (Colado et al. 2009) Sebelum melakukan *water fitness (aquarobic)* periksahlah diri kedokter terlebih dahulu, jelaskan rencana dan kegiatan anda. Banyak orang mulai dan menghentikan programnya karena tidak bisa mengatur waktunya, aturlah secara bertahap dan berkala semua latihan ini bertujuan melatih otot besar dan bermanfaat memperbaiki sistem kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Latihan pengaturan nafas merupakan cara terpenting, nafas yang dalam bisa membantu kita semakin rilek dan ringan, tetapi kebanyakan oksigen juga bisa membuat pusing maka aturlah nafas anda sebaik mungkin pada saat latihan.

#### **Water Fitness (Aquarobic) untuk Kesehatan Jantung**

Semua aktivitas secara umum melibatkan sistem jantung dan pembuluh darah (*Cardiovascular*). Respon jantung dan pembuluh darah dapat terjadi dalam waktu singkat dan relatif kecil, contoh peningkatan denyut jantung seseorang pada waktu bangkit berdiri dari kursi dan berjalan dari satu ruang ke ruang lain. Perubahan aktivitas jantung dan pembuluh darah juga dapat terjadi secara kompleks dan cukup besar pada waktu berolah raga. Perubahan tersebut terjadi akibat aktivitas metabolik otot rangka yang relatif besar, Jantung adalah sebuah otot pemompa



**Gambar 2.** Teknis *Aquajogger* dan *Dumbbells*

yang mengalirkan darah (Oksigen & Nutrisi) melalui sistem sirkulasi (pembuluh darah) ke jaringan-jaringan tubuh. Aliran darah dari jaringan di kontrol oleh klep (katup) arah tunggal menuju ke jantung. Otot kerangka mempunyai peran yang cukup besar dalam membantu memompa darah dari jaringan menuju ke jantung. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa otot kerangka adalah jantung kedua, dengan begitu melatih otot tubuh berarti membantu fungsi kerja jantung. (Han et al. 2011)

#### **Pelaksanaan *Water Fitness (Aquarobic)***

Faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan selain masalah kesehatan dan keselamatan adalah kesenangan dan kenyamanan dalam latihan. Oleh karena itu latihan harus dipilih sesuai dengan minat dan kegemaran masing-masing. Pelaksanaan *Aquarobic* untuk kesehatan jantung harus memperhatikan :

**Prosedur Latihan,** Prosedur latihan secara umum sama dengan pelaksanaan olah raga yang lain, meliputi :1) Latihan pemanasan (*Warm-up*), 2) Latihan Inti (*Exercise*), 3) Latihan pendinginan (*Cool-down*). Latihan harus didahului dengan pemanasan (*Warm-up*) yang terdiri dari latihan peregangan ringan kemudian dilanjutkan dengan gerakan-

gerakan senam ringan (*Calestenis*). Latihan pemanasan ini bertujuan untuk menyiapkan tubuh baik secara fisik maupun psikis untuk memasuki latihan inti. Manfaat lain dari latihan pemanasan adalah untuk mencegah terjadinya cedera. Misalnya dengan meningkatkan fleksibilitas melalui latihan kelenturan dan peregangan (*stretching*), memperbaiki kekuatan dengan latihan-latihan kontraksi otot misalnya: latihan kontraksi otot isotonik, isometrik, isokinetik dsb. (Bompa OT 1994; Pate RR. 1993)

Latihan inti, dilakukan setelah melakukan latihan pemanasan, bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk kesehatan jantung, maka latihan yang diberikan harus dinamis dan bersifat aerobik dengan takaran/dosis (intensitas, durasi dan frekuensi) latihan sesuai dengan kondisinya masing-masing. Latihan penutup (*cool-down*), dilakukan pada akhir latihan setelah latihan inti. Latihan yang dilakukan meliputi gerakan-gerakan ringan (*Calestenis*) diakhiri dengan latihan *stretching*. Tujuan dari latihan *cool-down* adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh kepada keadaan normal, mencegah timbunan asam laktat pada otot, dan mencegah pegal-pegal dan kelelahan otot, secara psikologis dapat menghilangkan ketegangan yang timbul

selama latihan. Bila yang diinginkan relaksasi dan ketenangan, maka dapat ditambah dengan latihan yang dilakukan secara perlahan-lahan yang diikuti dengan pengaturan nafas secara teratur. (Bompa OT 1994; Pate RR. 1993)

**Dosis Latihan untuk Olahraga Kesehatan**, dalam memberikan latihan olahraga kesehatan harus memperhatikan dosis latihan yang benar yang meliputi: Jenis/ Bentuk Latihan, Intensitas Latihan, Durasi Latihan, dan Frekuensi Latihan. Selain dosis yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan olahraga kesehatan adalah harus menyenangkan bagi pelakunya, hindari *stress* yang berlebihan dan *over training*. Stres fisik maupun psikis berat yang berkelanjutan harus dihindarkan karena dapat mengganggu kesehatan. Oleh karena itu dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. (Bompa OT 1994; Pate RR. 1993)

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *aquatic* dengan intensitas ringan-sedang 65%-75% dari denyut jantung maksimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh terhadap penyakit pada orang yang belum terlatih. (William M. Denning 2010; Han et al. 2011) Peningkatan kebugaran jasmani nampak dari meningkatnya kinerja fisik yang dapat dilakukan, Frekuensi latihan yang dianjurkan adalah 2 sampai 5 kali per minggu, dengan durasi setiap latihan minimal 45 menit bagi orang yang belum terlatih. Bagi yang sudah terlatih dapat dilakukan setiap hari dengan durasi latihan disesuaikan dengan kebutuhan. Secara fisiologik, latihan yang dianjurkan adalah hanya sepanjang tubuh mampu untuk beradaptasi. Bila dosis latihan terlalu ringan untuk tubuh adaptasi tidak akan terjadi (tidak memberikan efek), demikian pula kalau latihan terlalu berat maka akan mengakibatkan cedera atau *over training*. (Mukarromah et al. 2013; Georgia K 1980)

Pemeriksaan kesehatan sebelum mengikuti suatu program latihan sangat diperlukan untuk mencegah faktor resiko yang tidak diinginkan. Oleh karena itu harus ada surat jaminan yang berupa keterangan dokter tentang evaluasi kesehatannya yang meliputi: 1) Riwayat Kesehatan, 2) Hasil Tes/Pemeriksaan Kesehatan. Gangguan kesehatan dan kondisi yang mungkin membuat latihan *Water Fitness (Aquarobic)* tidak aman yang harus diwaspadai adalah: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, *asthma*, *emphysema*, *bronchitis kronis*, *arthritis* (radang sendi) dan sebagainya.

Obat-obatan yang diberikan dokter selama perawatan kesehatan maupun obat-obat lain juga dapat memberikan efek yang perlu diwaspadai pada waktu melakukan *Water Fitness (Aquarobic)*. (William M. Denning 2010)

Pada intinya sebelum mengikuti program latihan harus ada garansi dari dokter tentang kondisi kesehatannya, bila berdasarkan pemeriksaan kesehatan kondisinya sehat dapat dilanjutkan dengan tes kondisi fisik atau tes kebugaran jasmani untuk menentukan program latihan *Water Fitness (Aquarobic)* yang harus diikuti. Bila terdapat gangguan kesehatan atau penyakit maka latihan yang diberikan dapat berupa program latihan terapi (fisioterapi) atau program latihan rehabilitasi, dengan tujuan untuk penyembuhan atau pemulihan kesehatan.

### **Manfaat Water Fitness (Aquarobic) Bagi Kesehatan**

Olahraga diperlukan untuk mencegah dan mengatasi berbagai gangguan kesehatan akibat hipokinesia (kurang gerak) dan sebagai pengisi waktu luang yang menyehatkan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memberikan kemudahan-kemudahan bagi manusia. Alat-alat yang serba modern, canggih dan otomatis telah banyak menggantikan kerja fisik manusia, sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang dan waktu luang menjadi bertambah. Hal tersebut secara tidak kita sadari menimbulkan dampak positif dan juga dampak negatif bagi manusia.

Dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik yang terus-menerus dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan secara fisik yang pada akhirnya dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan psikis, metal, sosial dan spiritual. Dampak negatif tersebut antara lain menjadikan seseorang mudah sakit dan mudah cedera. Kurang gerak dapat menimbulkan penyakit kardiovaskular, penyakit metabolisme, penyakit keganasan, dan atrofi berbagai jaringan. Seseorang yang kurang gerak cenderung mudah cedera yang disebabkan oleh: gangguan koordinasi yang disebabkan menurunnya reflek dan reaksi, sensitivitas sistem sensorik, fleksibilitas dan *mental confusion*.

Latihan *Water Fitness (Aquarobic)* mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan baik kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual. Latihan-latihan secara individual sesuai dengan kesenangan dan kemampuan masing-masing akan memperbaiki kesehatan fisik

dan mental bagi individu yang bersangkutan. Sedangkan latihan-latihan olahraga yang dilakukan secara bersama-sama, kelompok atau masal selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental juga dapat memperbaiki kesehatan sosial. Memelihara kesehatan berarti kita memelihara karunia Allah SWT, manfaat *Water Fitness (Aquarobic)* bagi kesehatan antara lain untuk:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit

*Aquarobic* yang dilakukan secara teratur dapat berperan sebagai imunomodulator yang dapat bersifat imunostimulator atau immunosuppressor tergantung dari dosis latihannya. Latihan *Aquarobic* mengaktifkan sistem syaraf mengeluarkan berbagai mediator kimia yang dapat mempengaruhi perilaku sel-sel yang berperan dalam sistem pertahanan imunologik tubuh. Latihan *Water Fitness (Aquarobic)* secara ringan sampai sedang yang dilakukan secara teratur dapat menimbulkan rangsangan yang dikondisikan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit ditandai dengan perubahan kadar leukosit darah. (Mukarromah et al. 2013)

2. Meningkatkan kesehatan sistem jantung, paru dan pembuluh darah

Latihan *Water Fitness (Aquarobic)* dapat memperbaiki kesehatan sistem jantung dan pembuluh darah, karena dengan jantung akan dipacu berkerja lebih kuat dan cepat, agar dapat memompa darah untuk mensuplai nutrisi dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuh yang memerlukan dan juga mengangkut metabolit-metabolit yang dihasilkan oleh jaringan. Aliran darah yang deras dan peningkatan suhu darah pada waktu latihan *Aquarobic* dapat membantu membersihkan lumen pembuluh darah dari timbunan kolesterol, memelihara dan memperbaiki elastisitas pembuluh darah. Aliran darah dan elastisitas pembuluh darah yang baik dapat mempertahankan tekanan tetap normal, sehingga dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan stroke. (Colado et al. 2009)

3. Meningkatkan kesehatan sisten saraf, otot dan tulang

*Water Fitness (Aquarobic)* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi sistem saraf, otot dan tulang serta melatih sensitivitas dan koordinasi saraf, meningkatkan kekuatan, power, kecepatan, fleksibilitas dan daya tahan otot. Dengan melakukan *Water Fitness (Aquarobic)* tulang juga menjadi lebih padat, lebih keras dan lebih kuat, sehingga

dapat mencegah terjadinya osteoporosis. (Colado et al. 2012)

4. Meningkatkan daya tarik/penampilan *Water Fitness (Aquarobic)* secara teratur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, sehingga indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus otot, juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda. Bahkan menurut beberapa pakar, *Water Fitness (Aquarobic)* dapat merangsang pembentukan hormon melatonin yang dapat membuat orang menjadi sehat dan awet muda. (William M. Denning 2010)

## SIMPULAN

Latihan *Water Fitness (Aquarobic)* yang dilakukan dengan benar, teratur, terukur dapat memberaikan efek fisiologis dalam tubuh, sebagai bentuk olah raga kebugaran di air yang bersifat aerobik sangat efektif melatih jantung dan pembuluh-pembuluhnya. Pengembangan *Water Fitness (Aquarobic)* ini relatif sederhana namun memiliki keuntungan yang banyak bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Penerapan *Water Fitness (Aquarobic)* bukan semata-mata menerapkan gerakan-gerakan dalam air namun adanya penyesuaian pada ritme gerakan, beat musik serta lagu pengiring gerakan yang lebih lambat. *Water Fitness (Aquarobic)* menggunakan media air sebagai hambatan (*Resistance*) sehingga dengan melakukan latihan ini secara terukur dapat menimbulkan efek-efek positif yang dapat merangsang otot-otot tubuh untuk melakukan gerakan yang lebih aktif, memperbaiki dan meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual serta dapat mendatangkan profit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa OT, 1994. *Theory and Methodology of Training : the key to athletic performance* 3rd ed., IOWA: kendal/Hunt Publishing Company.
- Chewning, J.M., 2011. The Effect of Water Temperature on Aquatic Exercise. , pp.1-4.
- Colado, J.C. et al., 2012. Effects of aquatic and dry land resistance training devices on body composition and physical capacity in postmenopausal women. *Journal of human kinetics*, 32(May), pp.185-95.
- Colado, J.C. et al., 2009. Effects of aquatic resistance training on health and fitness in postmenopausal women. *European journal of applied physiology*, 106(1), pp.113-22.
- Georgia K, J.M., 1980. *Aquarobics water fitness for fitness, figure & fun*. 1st ed., Aquanastics, Inc. Po Box 6105.



- Bellevue.
- Gutin, B. et al., 2002. Effects of exercise intensity on cardiovascular fitness, total body composition, and visceral adiposity of obese adolescents. *The American journal of clinical nutrition*, 75(5), pp.818-26.
- Han, G. et al., 2011. The Effects on Muscle Strength and Visual Analog Scale Pain of Aquatic Therapy for individuals with Low Back Pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 23(1), pp.57-60.
- McArdle, Katch FI, K.V. (1986); E.P.U.L. and & Febiger, 1986. *Exercise Physiology*, USA: Lea and Febiger.
- Mukarromah, S.B. et al., 2013. Pengaruh Latihan Aquarobik Terhadap Jumlah Hitung Lekosit Pada Wanita Obesitas Di Kota Semarang. *media ilmu keolah- ragaan indonesia*, 3, pp.62-68.
- Ohio state medical center, 2007. *Aquatic Exercises : Lower Body Strengthening*.
- Pape, K., 2010. Basic Water Exercise Program for Cardiovascular Conditioning and Gait Training.
- Pate RR., 1993. *Scientific foundation of coaching.*, Philadelphia, USA: Saunders Company publishing.
- Sang Dol Kim, 2014. Effects of Yogic Exercises on Life Stress and Blood Glucose Levels in Nursing Students. *J.phys. Ther. Sci*, 26(12), pp.2003-2006.
- William M. Denning, 2010. *The Effects of Aquatic Exercises on Physiological and Biomechanical Respons*, Utah State University.