

**Pengaruh Variasi Intensitas dan Aktivitas Instruktur Terhadap Kebugaran
Jasmani Instruktur Eristy Management Semarang**Monica Linda Sari^{1✉}, Ranu Baskora Aji Putra²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²**Article History**

Received : 28 July 2021
Accepted : November 2021
Published : November 2021

Keywords

Intensity, Activity,
Physical Fitness,
Instructor

Abstract

Latar belakang masalah yang mendasari penelitian ini yakni mengenai pengaruh variasi intensitas dan aktivitas instruktur pada Eristy Management Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan variasi aktivitas dan intensitas instruktur terhadap kebugaran jasmani EM Sekar Prima. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, maksudnya adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey angket. Hasil penelitian diperoleh hasil $p = 0,014$ dan nilai $r = 0,542$ maka dapat diartikan terdapat hubungan bermakna antara variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani. Dan untuk aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani didapatkan nilai $p = 0,090$ dan nilai $r = 0,389$ maka dapat diartikan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Ada hubungan variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani instruktur senam aerobik dengan koefisien korelasi 0,014 dengan nilai signifikansi 0,542. 2) Tidak ada hubungan aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani dengan koefisien korelasi 0,090 dengan nilai signifikansi 0,389. 3) Ada hubungan antara variasi intensitas, Aktivitas terhadap kebugaran jasmani instruktur senam aerobik dengan koefisien korelasi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dengan nilai 34,8% atau signifikan.

Abstract

The background of the problem that underlies this research is the effect of variations in intensity and activity of instructors on Eristy Management Semarang. The purpose of this study was to determine the relationship between variations in activity and instructor intensity on physical fitness EM Sekar Prima. This study uses quantitative research with a correlational approach, the intention is to determine whether there is a relationship between two or more variables. The data collection technique used a questionnaire survey method. The results of the study $p = 0.014$ and the value of $r = 0.542$, it can be interpreted that there is a significant relationship between intensity variations and physical fitness. And for the instructor's activity on physical fitness, the p value = 0.090 and the r value = 0.389, it can be interpreted that there is no significant relationship between the instructor's activity on physical fitness. The conclusions of this study are 1) There is a relationship between intensity variations on the physical fitness of aerobic exercise instructors with a correlation coefficient of 0.014 with a significance value of 0.542. 2) There is no relationship between instructor activity and physical fitness with a correlation coefficient of 0.090 with a significance value of 0.389. 3) There is a relationship between intensity variations, activity on physical fitness of aerobic gymnastics instructors with a correlation coefficient that affects physical fitness with a value of 34.8% or significant.

How To Cite:

Sari, M. L., & Putra, R. B. A., (2021). Pengaruh Variasi Intensitas dan Aktivitas Instruktur Terhadap Kebugaran Jasmani Instruktur Eristy Management Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (2), 635-641

✉ Corresponding author :
E-mail: monicalinda@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah fenomena sosial dimana seluruh kalangan dari masyarakat sangat membutuhkan olahraga, kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tubuh yang diarahkan pada kesegaran jasmani, rohani dan mental (Prativi, G. O., & Artikel, I. 2013). Hal ini juga ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Pada saat ini olahraga bukan hanya dijadikan sebagai jalan menuju prestasi, tetapi olahraga telah dijadikan sebagai gaya hidup (Sahudi, 2015)

(Wardoyo, 2018) olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan.

Senam menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan (Sandi, I. 2016). Masyarakat Indonesia pada umumnya mengenal senam adalah olahraga yang mengandung unsur kelenturan yang sangat tinggi yang digabungkan dengan kekuatan dan koordinasi sehingga menghasilkan gerakan yang indah dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh. (Desmawati, 2018)

Senam aerobik juga merupakan salah satu olahraga kesehatan yang ciri umumnya ialah massal, artinya olahraga dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak (Swandri et all, 2018). Salah satu bagian yang terpenting dari terlaksananya senam aerobik adalah seorang instruktur senam. Instruktur senam aerobik adalah seorang individu yang menguasai pengetahuan senam aerobik Ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan gerak merupakan hal yang sangat penting bagi seorang instruktur senam aerobik (Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, 2016).

Senam aerobik sendiri terdapat orang yang memimpin gerakan kedepan atau instruktur senam aerobik. Instruktur senam aerobik adalah seseorang yang menggabungkan gerakan-gerakan dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit. Dalam tahapan senam aerobik sendiri terdapat tiga tahapan yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan. Bukan sembarang orang yang bisa menjadi seorang instruktur aerobik. Seorang instruktur harus melewati tahapan-tahapan untuk menjadi seorang instruktur senam aerobik yang profesional.

Diantaranya yaitu lewat LKP (lembaga kursus dan pelatihan) (Desmawati, 2018) Pendidikan nonformal yang ada di Indonesia salah satunya adalah lembaga yang berbasis kecakapan hidup yaitu Lembaga Kursus dan Pelatihan (LKP). Banyak instruktur senam berasal dari sanggar-sanggar senam/LKP (Lembaga Kursus dan Pelatihan).

Sanggar senam/ LKP pasti mempunyai suatu manajemen pengelolaan untuk menjadikan suatu sanggar senam/ LKP lebih baik lagi kualitasnya. Salah satunya LKP EM Sekar Prima sendiri disebut sebagai lembaga penyedia jasa, karena lembaga tersebut menyediakan jasa instruktur senam untuk intansi/kantor baik swasta maupun negeri. Eristy Management memang sudah dikenal dalam dunia senam aerobik sebagai kumpulan para pelaku senam aerobik. Beberapa perlombaan yang diselenggarakan, Eristy Management selalu terlihat dalam perlombaan itu, mulai dari pengelola administrasi lomba sampai instruktur lomba, yang mana sering diundang sebagai instruktur lomba adalah Ibu Endang Risty selaku pemilik manajemen. Beliau juga sering dilibatkan untuk menjadi juri lomba senam aerobik. Eristy Management berdiri pada tanggal 2 Agustus 2003 di Perumnas Pucang Gading, Semarang oleh Ibu Endang Risty. Manajemen ini berpusat di sanggar senam Deska. Sudah banyak peserta senam aerobik di sanggarsanggar yang dinaungi oleh Eristy Management (Agdila, 2012).

Aktivitas fisik ini penting untuk semua orang karena dapat mencegah dari terserangnya penyakit salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam aerobik Senam aerobik menurut dinata marta dalam adalah "Serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Dwijayanti, 2016).

Dalam meningkatkan prestasi olahraga bukan hal yang mudah, namun diperlukan pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia dan sumber daya alam. (Adiska Rani Ditya Candra, 2016)

Hidayat & Indardi, 2015) Secara umum pengertian olahraga rekreasi adalah suatu bentuk olahraga fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan di tunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani . Selain itu Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh

Makadada, 2012) Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi acara-acara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan. Program latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya.

Musik yang di gunakan dalam senam aerobik bermacam macam ada musik dangdut, remix, latin, pop, country dan masih banyak lagi (M. Sukron Alex , Hadi Setyo Subiono, S. 2012). Namun hal tersebut belum mendapatkan perhatian yang serius dan selama ini instruktur senam EM Sekar Prima masih kurang memahami intensitas latihan yang mereka jalankan serta padatnya jadwal mengajar mengharuskan dirinya untuk bisa memberikan latihan 2-3 kali di tempat yang berbeda dan lebih dari 4 kali latihan dalam seminggu membuat instruktur senam harus memiliki tingkat kebugaran di atas rata-rata, namun pada dasarnya seorang instruktur belum menyadari status kesehatan dan kebugarannya hal ini dapat mengakibatkan seorang instruktur mudah terserang penyakit seperti (penyakit jantung , hipertensi). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan variasi aktivitas dan intensitas instruktur terhadap kebugaran jasmani EM Sekar Prima. Melihat permasalahan yang ada di lapangan banyaknya instruktur yang kurang cadangan fisik yang disebabkan oleh banyak faktor, dan instruktur. Tingkat kebugaran jasmani instruktur senam aerobik berbeda-beda yang di pengaruhi dari beberapa factor di dalam penelitian ini saya ingin mencari tahu apa factor dan aktivitas latihan instruktur dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani instruktur senam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Hal ini dilakukan karena kami ingin mengetahui pengaruh variasi intensitas dan aktivitas terhadap kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah desain korelatif deskriptif.

Objek dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi intensitas dan aktivitas terhadap kebugaran jasmani. Pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan menggunakan MFT dan pengumpulan data variasi intensitas dan aktivitas menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan perhitungan SPSS. Variabel bebas (X) merupakan objek pengamatan utama dari penelitian yang menyebabkan hubungan dengan yang diteliti. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah variasi intensitas (X₁) dan aktivitas (X₂). Variabel terikat (Y) adalah yang bergantung oleh variabel lain.

Untuk variabel terikat pada penelitian ini yaitu kebugaran jasmani. Untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini dengan menggunakan aktivitas latihan, dan tes MFT (Multistage Fitness Test)

Salah satu tugas penting dalam penelitian ini adalah menyusun dan menganalisa data yang diperoleh. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, angket atau kuisioner dan kebugaran jasmani. Survey adalah teknik pengumpulan data, dimana kegiatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi dengan cara mengambil sampel dari suatu populasi dengan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data yang pokok. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi tes kebugaran jasmani salah satunya Multistage Fitness Test (MFT)

Skor yang diambil dari aktivitas dan jadwal instruktur dapat di peroleh, jika terisi salah satu skor rendah maka akan mendapatkan skor 1, jika terisi salah satu skor sedang (2) maka akan mendapatkan skor 2, jika terisi salah satu skor tinggi (3) maka akan mendapatkan skor 3. Perhitungan dilakukan berdasarkan item yang valid sebanyak 7 hari. Dengan demikian, skor maksimum sebesar $7 \times 3 = 21$ dan skor minimum sebesar $7 \times 1 = 7$. Perhitungan lebar interval adalah sebagai berikut:

$$i = (\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}) / (\text{banyak kategori}) = (21 - 7) / 3 = 4,6 = 5$$

No	Interval Skor	Kategori
1	$5 \leq x \leq 10$	Rendah
2	$10 \leq x \leq 15$	Sedang
3	$15 \leq x \leq 21$	Tinggi

(Pradana, 2015) Norma Kebugaran Konsumsi Oksigen VO₂Max Kategori Kebugaran

28.1 s/d 34	Kurang
34.1 s/d 42	Sedang
42.1 s/d 52	Baik

Pelaksanaan penelitian ini para peserta diminta untuk melakukan beberapa tes pertama tes lari multistage fitness untuk mengetahui kebugaran jasmani instruktur akan di ukur denyut nadi istirahat dan setelah melakukan tes di ukur denyut nadi maksimal, dalam jangka waktu 1 minggu instruktur diwajibkan untuk latihan 1 minggu 1-3 kali dan selalu mengukur denyut nadi istirahat dan denyut nadi maksimal sebelum dan sesudah instruktur akan di ukur kembali dengan tes multistage fitness dan hasil akhir akan di peruntukan untuk hasil MFT.

Skor yang diambil dari jadwal instruktur dapat di peroleh, jika terisi nol (0) tidak terhitung

karena tidak melakukan latihan pada hari di jadwalkan, jika terisi salah satu skor rendah maka akan mendapatkan skor 1, jika terisi salah satu skor sedang (2) maka akan mendapatkan skor 2, jika terisi salah satu skor tinggi (3) maka akan mendapatkan skor 3. Perhitungan dilakukan berdasarkan item yang valid sebanyak 4 hari. Dengan demikian, skor maksimum sebesar $4 \times 3 = 12$ dan skor minimum sebesar $4 \times 1 = 4$. Perhitungan lebar interval adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}}{\text{banyak kategori}} = \frac{12 - 4}{3} = 2,6 = 2$$

Tabel 1. Skor Interval

No	Interval Skor	Kategori
1	$2 \leq x \leq 4$	Rendah
2	$4 \leq x \leq 6$	Sedang
3	$6 \leq x \leq 8$	Tinggi

Uji Korelasi Spearman’s

Metode ini diperlukan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel. Kedua variabel itu tidak harus mengikuti distribusi normal dan kondisi variabel tidak diketahui sama. Korelasi rank dipergunakan apabila pengukuran kuantitatif secara eksak tidak mungkin dilakukan (Sugiyono, 2009).

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Homogenitas

Adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih.

Linierlitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah instrumen penelitian dikumpulkan dari responden dengan lengkap, kemudian peneliti mengolah dan menganalisis data penelitian dengan

menggunakan aplikasi SPSS Versi 15. Kemudian peneliti mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi intensitas dan aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani instruktur Eristy Management Semarang yang akan dijelaskan dengan mendeskripsikan data dan membahasnya untuk menjawab rumusan masalah yang di teliti. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-12 Agustus 2020. Sampel penelitian ini instruktur Eristy Management yang berjumlah 20 instruktur (2 instruktur laki laki dan 18 instruktur perempuan) yang bertempat di LKP Eristy Management. Aktivitas instruktur Dari data dapat disimpulkan aktivitas instruktur dari jadwal latihan hari senin 7 orang, selasa 10 orang, rabu 4 orang, kamis 4 orang, juma’at 10 orang, sabtu 2 orang, minggu 4 orang.

Kebugaran jasmani dari data dapat di simpulkan hasil data kebugaran jasmani MFT akhir level kurang 2, level sedang 11, level baik 7. Di variasi intensitas ari data dapat di simpulkan hasil data intensitas level kurang 4, level sedang 10, level baik 6. Maka dapat di simpulkan terdapat hubungan bermakna antara variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani kearah positif sedang. Dan dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani.

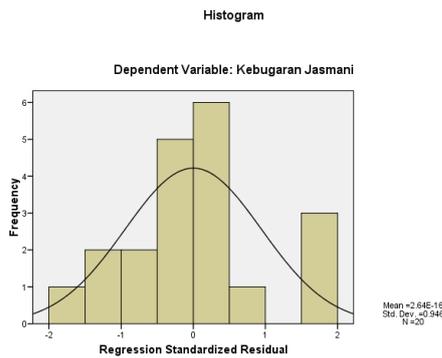
(Husdarta, 2010). Setelah masing-masing data diperoleh, aktivitas instruktur di ambil dari aktivitas sehari – hari dalam kurung waktu seminggu pada instruktur yaitu pada tingkat rendah (menyapu, mengepel, mencuci piring, berjalan kaki, menonton tv) dengan kurung waktu 20 menit, pada tingkat sedang (berenang, berlari kecil, bersepeda) dengan kurung waktu 30menit/lebih, pada tingkat tinggi (bermain bola voly, bermain sepak bola, beladiri, senam aerobic) dengan kurung waktu 60menit/lebih.

Tabel 2. Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters a,b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.60146164
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.111
	Negative	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.496
Asymp. Sig. (2-tailed)		.966

Normal apabila nilai $p > 0,05$ Dari tabel di atas didapatkan nilai $p = 0,966$, karena $p > 0,05$ maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

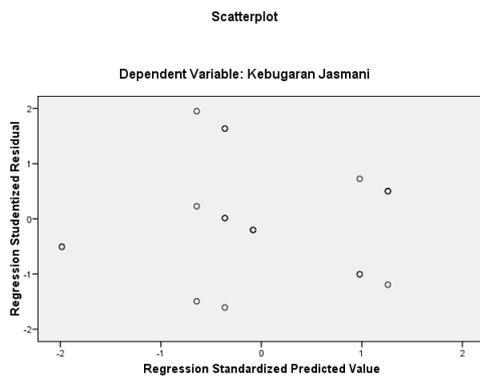
Tabel 3. Histogram



Tabel 4. Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.492	.305		1.615	.125
Variasi Intensitas	.211	.156	.363	1.351	.194
Aktivitas Instruktur	-.240	.126	-.511	-1.901	.074

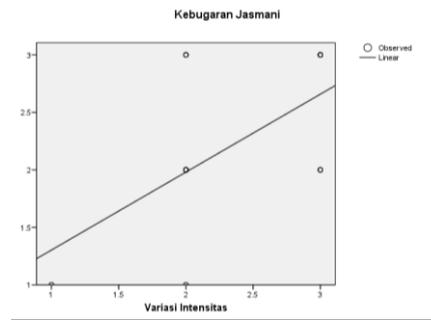
Tabel 5. Scatterplot



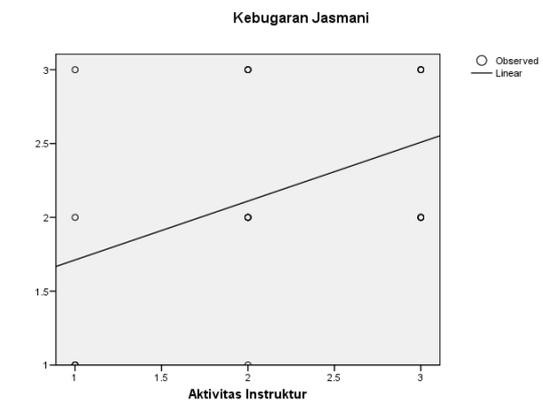
Uji Glejser

Hasil tampilan output SPSS dengan jelas menunjukkan bahwa tidak ada satupun variabel independen yang signifikan secara statistik mempengaruhi variabel dependen nilai Absolut Un (AbsUn). Hal ini terlihat dari probabilitas signifikansinya di atas tingkat kepercayaan 5%. Jadi dapat disimpulkan model regresi tidak mengandung adanya Heterokedastisitas.

Tabel 6. Kebugaran Jasmani



Tabel 7. Kebugaran Jasmani



Tabel 8. Anova

Mode		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.677	2	1.838	4.547	.026 ^a
	Residual	6.873	7	.404		
	Total	10.550	9			

- a. Predictors : (Constant), Aktivitas Instruktur, Variasi Intensitas
- b. Dependent Variable : Kebugaran Jasmani

F hitung = 4,547

F tabel = 3,59F

Ada hubungan bermakna antara variable Varietas Intensitas dan Aktivitas Instruktur terhadap Kebugaran Jasmani

Tabel 9. Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.590 ^a	.348	.272
			.636

Predictors: (Constant), Aktivitas Instruktur, Variasi Intensitas

Dari hasil uji regresi linier berganda didapatkan pada variasi intensitas nilai $p < 0,05$ atau signifikan, sedangkan pada aktivitas instruktur nilai $p > 0,05$ atau tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi intensitas yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dengan nilai $R^2 = 0,348 = 34,8\%$ yang artinya bahwa variabel ini berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebesar 34,8% sedangkan sisanya sebesar 65,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya di luar variabel tersebut

Variabel	Kebugaran Jasmani		P	R
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Variasi Intensitas				
Rendah	2	0	0	0,014
Sedang	2	6	3	0,542
Tinggi	0	3	4	
Aktivitas Instruktur				
Rendah	3	1	1	0,090
Sedang	1	4	3	0,389
Tinggi	0	4	3	

Dari tabel hasil uji korelasi spearman's didapatkan variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani nilai $p = 0,014$ dan nilai $r = 0,542$, karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani dengan arah hubungan positif sedang, dan untuk aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani didapatkan nilai $p = 0,090$ dan nilai $r = 0,389$, karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani.

Pembahasan

Pada penelitian ini yang berjudul pengaruh variasi intensitas dan aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani instruktur Eristy Management Semarang membahas ada tidaknya hubungan aspek antara variasi intensitas, aktivitas intruktur dalam jadwal latihan terhadap kebugaran jasmaninya. Penelitian ini meneliti 20 orang yang terdiri dari 2 pria dan 18 wanita yang diberi instruksi, untuk mendapatkan data aktivitas instruktur, hasil tes kebugaran jasmani instruktur dengan menggunakan tes MFT, zona intensitas instruktur, data latihan dari management, jadwal mengajar, dan data pribadi seperti nama, usia dan tanggal lahir. Menurut Hoeger (2011) dalam (Sari, 2018) Setelah masing-masing data diperoleh, aktivitas instruktur di ambil dari aktivitas sehari – hari dalam kurung waktu seminggu pada instruktur yaitu pada tingkat rendah (menyapu, mengepel, mencuci piring, berjalan kaki, menonton tv) dengan kurung waktu 20 menit, pada tingkat

sedang (berenang, berlari kecil, bersepeda) dengan kurung waktu 30menit/lebih, pada tingkat tinggi (bermain bola voly, bermain sepak bola, beladiri, senam aerobic) dengan kurung waktu 60menit/lebih. Semua instruktur pria maupun wanita. Aktivitas yang rendah sampai tinggi tidak akan mempengaruhi instruktur ketika mengajar senam dan aktivitas lainnya lebih dari 3jm/hari tidak mempengaruhi kebugaran jasmani instruktur. Banyak faktor yang mempengaruhi rendah sedang tingginya terhadap variasi zona intensitas. Beberapa contoh yaitu memiliki intensitas yang cukup rutin atau di lakukan setiap hari lebih dari 3jm/hari itu dapat mempengaruhi zona intensitas dan beberapa aspek pendukung lainnya. Ada data di peroleh hasil tes kebugaran jasmani menggunakan tes MFT pada instruktur yaitu pada tingkat kurang ada empat instruktur, pada tingkat sedang Sembilan instruktur, pada tingkat baik ada tujuh instruktur. Hasil tes MFT akan mempengaruhi instruktur terhadap kebugaran jasmaninya. Data di peroleh hasil variasi zona instensitas pada instruktur yaitu low impact ada dua instruktur, mix impact sebelas instruktur, high impact tujuh instruktur. Variasi Zona intensitas yang akan mempengaruhi instruktur ketika mengajar senam aerobic dan mempengaruhi kebugaran jasmaninya (Krastanaya, 2015).

Berdasarkan penelitian (Wismayanti, 2013) latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan sejumlah otot besar secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Listyarini, 2012) Takaran intensitas latihan ini, khususnya untuk olahraga aerobik dapat diketahui dari denyut nadi (DN), maka dapat diketahui apakah intensitas sudah cukup atau kurang. DN dapat dihitung dengan meraba pergelangan tangan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Jumlah DN maksimal adalah 220 dikurangi umur (dalam tahun) dan mempengaruhi takaran lama latihan, frekuensi latihan. Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan senam aerobik, namun harus memenuhi beberapa ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi yaitu, 1) berdasarkan aktivitas instruktur sebaiknya berlatih sampai denyut nadi latihan atau berlatih mencapai target training zone. 2) takaran lama latihan, apabila latihan sampai mencapai target training zone maka latihan senam aerobik paling sedikit 30 sampai 60 menit. 3) frekuensi latihan, minimal 3-4 kali seminggu dan maksimal 8 kali seminggu.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Ada hubungan variasi intensitas terhadap kebugaran jasmani instruktur senam aerobik dengan koefisien korelasi 0,014 dengan nilai signifikansi 0,542. 2) Tidak ada hubungan aktivitas instruktur terhadap kebugaran jasmani dengan koefisien korelasi 0,090 dengan nilai signifikansi 0,389. 3) Ada hubungan antara variasi intensitas, Aktivitas terhadap kebugaran jasmani instruktur senam aerobik dengan koefisien korelasi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dengan nilai 34,8% atau signifikan

REFERENSI

- Adiska Rani Ditya Candra. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah, 5(2).
- Agdila, A. (2012). No Title. Pempedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Lunge Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem, November.
- Desmawati, L. dan sholihun. (2018). Motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di sanggar senam santa anna semarang. Motivasi Perempuan Mengikuti Pelatihan Senam Aerobik Di Sanggar Senam Santa Anna Semarang, 1–15.
- Dwijayanti, K. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Cerdas Bugar Indonesia (SBCI) 2013 dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Pada SMK Negeri 6 Surakarta.
- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. B. (2016). Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 2, Juli 2016 | 31. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNY Email, 12(4), 31–40.
- Esmawati, L. dan sholihstun. (2018). Motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di sanggar senam santa anna semarang. Motivasi Perempuan Mengikuti Pelatihan Senam Aerobik Di Sanggar Senam Santa Anna Semarang, 1–15.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. Journal of Sport Sciences and Fitness, 4(4), 49–53.
- M. Sukron Alex , Hadi Setyo Subiono, S. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1).
- Makadada, frendrik alfrets. (2012). atau t. Program Latihan Peningkatan Ketrampilan Lemparan Ke Dalam Pada Pemain Sepak Bola, 31–38.
- Pradana, I. (2015). Dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang Berada Di Alun-Alun Skripsi.
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Sahudi, solihin bin. (2015). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2, 102–108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sandi, I. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Swandri, O. V., Baskora, R., Putra, A., & Suropto, A. W. (2018). *Journal of Physical Education , Health and Sport The Development of Android-Based Multistage Fitness Test Software to Measuring Vo2 Max*. 5(2), 69–72.
- Wardoyo, H. (2018). Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobik Low Impact Dan Jalan Kaki Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Ldl (Low Density Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu, 241–256.
- Wismayanti, M. (2013). Pengaruh Hasil Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Vii Smp N 2 Purbalingga Tahun 2013 / 2014. 1–52.