

# UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN PRESTASI SISWA DALAM CABANG OLAHRAGA SENAM MELALUI METODE DEMONSTRASI DI SMA SWASTA TANAH JAWA

**Surya Kartini Indah Sari Siregar**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [suryakartiniregar04@gmail.com](mailto:suryakartiniregar04@gmail.com)

**Juliana**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [jullianna198@gmail.com](mailto:jullianna198@gmail.com)

**Pebriyah Nasution**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [febrinasution03@gmail.com](mailto:febrinasution03@gmail.com)

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan definisi senam beserta ragam jenisnya, serta menyusun rancangan gerakan senam aerobik yang sejalan dengan prinsip-prinsip kebugaran jasmani. Penelitian ini disusun dengan metode kualitatif melalui pendekatan studi kepustakaan, yakni dengan mengumpulkan informasi secara tidak langsung dari berbagai referensi seperti buku, jurnal ilmiah, artikel daring, dan sumber kredibel lainnya. Temuan dari kajian ini memperlihatkan bahwa senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang terorganisir dan memberikan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara mental dan sosial. Setiap jenis senam— termasuk senam lantai, ritmik, aerobik, dan artistik— memiliki ciri khas dan tujuan yang berbeda. Senam aerobik sendiri terbukti mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, membantu penurunan berat badan, serta mendukung kesehatan mental. Rancangan ideal gerakan senam aerobik meliputi tiga fase utama: pemanasan, inti, dan pendinginan, serta harus mempertimbangkan intensitas, musik pengiring, dan variasi gerakan. Oleh karena itu, senam aerobik dapat menjadi pilihan tepat dalam program kebugaran yang menyenangkan dan aplikatif di masyarakat.

**Kata Kunci:** *Pengertian Senam, Jenis – jenis senam, Gerakan Senam Aerobic*



## PENDAHULUAN

Aktivitas senam merupakan bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani. Dalam konteks olahraga, senam menjadi salah satu cabang penting karena mencakup latihan kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, serta koordinasi tubuh secara keseluruhan. Kemudahan dalam pelaksanaan dan minimnya alat bantu membuat senam menjadi pilihan populer di berbagai kalangan masyarakat. Terlebih, variasi senam yang diiringi musik menjadikannya aktivitas yang menyenangkan dan tidak membosankan. Jenis senam yang kini banyak digemari adalah senam aerobik, karena gerakannya ritmis, energik, dan mampu membakar kalori secara efektif. Tidak hanya memberikan manfaat fisik, senam aerobik juga berdampak positif terhadap suasana hati serta keseimbangan mental seseorang. Oleh karena itu, memahami esensi senam dan ragam bentuknya, terutama senam aerobik, menjadi hal penting dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat di tengah masyarakat modern.

Jenis-jenis senam sangat beragam dan diklasifikasikan berdasarkan tujuan serta karakteristik gerakannya. Beberapa contohnya meliputi senam lantai yang menekankan keseimbangan dan kelenturan tubuh, senam ritmik yang memadukan gerakan tari dan alat, serta senam artistik yang bersifat kompetitif dan penuh unsur keindahan serta teknik. Di antara semua itu, senam aerobik menempati posisi tersendiri karena fleksibel dan dapat dilakukan oleh berbagai usia dan tingkat kebugaran. Keunggulan lain dari senam aerobik adalah kemampuannya memadukan gerakan dengan musik yang memotivasi, menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan energik. Latihan ini pun bisa dilakukan secara berkelompok, sehingga menumbuhkan rasa kebersamaan dan semangat dalam berolahraga. Variasi gerakan yang dinamis juga membuat senam aerobik terus berkembang dan tidak mudah membosankan. Oleh karena itu, mempelajari berbagai jenis senam dapat menumbuhkan minat dan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat secara aktif dan konsisten.

Senam aerobik sendiri merupakan kombinasi dari gerakan berirama yang dilakukan secara berkelanjutan dengan intensitas tertentu, berfungsi untuk melatih sistem pernapasan dan kerja jantung. Gerakannya dibagi menjadi tiga fase utama, yaitu pemanasan, bagian inti, dan penutupan atau pendinginan. Tiap fase memiliki fungsi vital dalam mendukung efektivitas latihan dan mencegah risiko cedera. Dalam merancang gerakan senam



aerobik, diperlukan pemahaman terhadap kemampuan peserta, komposisi gerak, dan irama musik yang digunakan. Oleh karena itu, penting adanya pendekatan sistematis dan berbasis teori dalam menyusun rangkaian gerak senam agar memberikan manfaat maksimal bagi tubuh. Selain itu, desain gerak yang baik akan meningkatkan kenyamanan peserta saat melakukan latihan. Dalam penelitian ini, penulis juga akan membahas secara rinci bagaimana menyusun gerakan senam aerobik yang tepat dan sesuai kaidah olahraga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga aplikatif bagi pembaca.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam mengenai senam dan jenis-jenisnya serta panduan dalam merancang gerakan senam aerobik. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi pelatih olahraga, guru pendidikan jasmani, peserta didik, hingga masyarakat umum yang ingin menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas senam. Dengan penjelasan yang sistematis dan mengacu pada kajian ilmiah, penelitian ini disusun agar mudah dipahami serta relevan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Selain menyampaikan teori, penelitian ini juga mengangkat pentingnya kreativitas dalam menyusun variasi gerakan agar latihan tetap menarik dan menantang. Senam aerobik yang dirancang dengan baik dapat memberikan hasil optimal baik dari segi fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, penulisan ini diharapkan mampu membangun kesadaran serta motivasi untuk menjadikan senam aerobik sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Senam**

Senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang dilakukan secara terorganisir dan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Dalam pendidikan jasmani, senam diartikan sebagai rangkaian gerakan tubuh yang sistematis, dilakukan dengan sadar, serta mengarah pada perbaikan kebugaran dan kemampuan motorik. Aktivitas ini mencakup unsur kelincahan, fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi, yang semuanya sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Berdasarkan teori perkembangan fisik, senam memberikan kontribusi besar terhadap pertumbuhan motorik terutama pada usia pertumbuhan. Sementara itu, pada orang dewasa dan lanjut usia, senam berfungsi mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam praktiknya, senam sangat fleksibel karena dapat disesuaikan dengan usia, kemampuan,



dan kebutuhan peserta. Oleh karena itu, senam dinilai sebagai pilihan olahraga yang adaptif dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

### **Jenis- Jenis Senam**

Jenis-jenis senam diklasifikasikan berdasarkan tujuan, alat yang digunakan, serta pendekatan gerak yang diterapkan. Misalnya, senam artistik menitikberatkan pada aspek estetika, kontrol tubuh, dan keterampilan teknik, serta sering diperlombakan dalam ajang olahraga resmi. Senam ritmik merupakan gabungan antara unsur tari dan alat, biasanya mengedepankan keindahan gerak dan keluwesan. Senam lantai dilakukan di atas matras dengan mengandalkan kekuatan otot, kelenturan, serta keseimbangan tubuh tanpa alat bantu. Ada pula senam aerobik, yang dikenal dengan gerakan ritmis disertai musik, berfokus pada peningkatan kerja jantung dan paru-paru. Setiap jenis senam memiliki keunggulan masing-masing dan bisa dipilih sesuai dengan kondisi serta minat individu. Berdasarkan prinsip pelatihan olahraga, pemilihan jenis senam yang tepat dapat memberikan hasil maksimal dalam proses latihan. Oleh karena itu, pemahaman teori ini menjadi dasar penting dalam perencanaan program latihan yang tepat guna.

### **Gerakan Senam**

Senam aerobik termasuk dalam kategori latihan kardiorespirasi yang bertujuan meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru melalui gerakan berulang yang terstruktur. Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus dengan ritme tertentu selama jangka waktu yang telah ditentukan. Menurut teori latihan aerobik, aktivitas ini membantu meningkatkan metabolisme tubuh, mempercepat pembakaran kalori, dan meningkatkan ketahanan fisik. Karena bersifat ritmis dan dinamis, senam aerobik sangat efektif dalam menjaga fungsi vital tubuh. Musik berfungsi sebagai pengatur ritme, yang membantu menjaga konsistensi dan semangat selama latihan berlangsung. Suasana latihan pun menjadi lebih menyenangkan dan motivatif berkat iringan musik. Itulah sebabnya senam aerobik sangat populer di berbagai tempat, mulai dari sekolah, pusat kebugaran, hingga kegiatan komunitas. Dengan pendekatan yang tepat, senam aerobik menjadi sarana ideal untuk mempromosikan kesehatan yang menyeluruh.

Dalam menyusun rangkaian gerakan senam aerobik, diperlukan pemahaman teoritis mengenai prinsip-prinsip dasar olahraga, seperti biomekanika, fisiologi latihan, serta keamanan gerakan. Setiap sesi senam



aerobik umumnya terbagi menjadi tiga bagian, yaitu pemanasan, bagian inti, dan pendinginan. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan otot dan sistem pernapasan menghadapi aktivitas utama, sedangkan bagian inti berisi gerakan yang bersifat intensif dan menantang secara fisik. Pendinginan ditujukan untuk menormalkan kembali detak jantung dan mengurangi risiko cedera. Berdasarkan teori pelatihan bertahap, intensitas latihan sebaiknya dimulai dari rendah, meningkat secara perlahan, lalu kembali menurun di akhir sesi. Selain struktur latihan, variasi gerak dan iringan musik juga sangat penting untuk mempertahankan minat dan kenyamanan peserta. Oleh karena itu, perencanaan yang baik dapat memastikan bahwa gerakan senam yang disusun bersifat aman, efektif, dan menyenangkan.

Musik dalam senam aerobik bukan hanya sekadar latar belakang audio, melainkan juga elemen penting yang menunjang keberhasilan latihan. Berdasarkan kajian psikologi olahraga, musik yang cepat dan berirama mampu meningkatkan semangat, menurunkan tingkat stres, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih rileks dan senang. Musik juga berperan dalam menjaga tempo gerakan dan membantu mengatur napas saat latihan berlangsung. Idealnya, irama musik untuk senam aerobik berkisar antara 130-160 BPM (beat per minute), menyesuaikan dengan intensitas gerakan yang dilakukan. Musik yang dipilih harus mendukung transisi antarggerakan, menjaga konsistensi, serta meningkatkan daya tahan peserta. Dengan begitu, latihan menjadi lebih terstruktur dan tidak terasa membosankan.

Maka dari itu, pemilihan musik yang tepat sangat penting dalam mendukung efektivitas dan efisiensi latihan senam aerobik. Manfaat senam aerobik tidak hanya terbatas pada kebugaran jasmani, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental. Berdasarkan teori kesehatan masyarakat, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti senam aerobik terbukti dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, obesitas, dan gangguan metabolisme. Selain itu, senam aerobik juga membantu mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan suasana hati. Dalam jangka panjang, senam ini berperan dalam menjaga postur tubuh, meningkatkan kapasitas kerja otot, dan memperkuat daya tahan fisik. Dengan semua manfaat tersebut, senam aerobik sangat dianjurkan sebagai bagian dari pola hidup sehat. Apabila dilakukan secara konsisten dan sesuai kaidah, senam aerobik dapat menjadi solusi praktis untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.



Oleh karena itu, pemahaman terhadap teori dan praktik senam aerobik sangat diperlukan agar manfaat yang diperoleh bisa maksimal dan berkelanjutan.

#### METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu prosedur sistematis yang digunakan untuk mendokumentasikan proses dan hasil penelitian yang bertujuan memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas secara berkelanjutan. Penulisan PTK biasanya dimulai dengan penyusunan proposal yang terdiri dari beberapa bab utama, yakni pendahuluan, landasan teori, dan metode penelitian. Pada bagian metode penelitian, penulis harus menjelaskan secara rinci setting penelitian, subjek penelitian, sumber dan jenis data, serta teknik pengumpulan dan analisis data yang digunakan. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan melalui siklus yang meliputi empat tahap utama, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Pada tahap perencanaan, guru menyederhanakan aspek-aspek yang akan dilakukan, alasan pemilihan tindakan, waktu, tempat, pelaksana, serta instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, tindakan yang telah direncanakan diterapkan di kelas dengan pengumpulan data secara simultan melalui observasi, wawancara, kuesioner, atau catatan lapangan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk menilai efektivitas tindakan yang dilakukan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Refleksi menjadi tahap penting untuk menghasilkan tindakan dan menentukan perbaikan untuk siklus berikutnya. Selain itu, dalam metode penulisan PTK juga harus menjelaskan indikator keberhasilan yang digunakan sebagai tolok ukur pencapaian tujuan penelitian.

Metode penulisan PTK menekankan pentingnya keterlibatan guru sebagai peneliti yang secara langsung mengidentifikasi masalah nyata di kelas, merencanakan dan melaksanakan tindakan perbaikan, serta melakukan refleksi atas hasil yang diperoleh. Dengan demikian, metode penulisan PTK tidak hanya berfungsi sebagai laporan akademik, tetapi juga sebagai alat refleksi dan pengembangan guru profesional untuk meningkatkan saling pembelajaran secara kontekstual dan berkelanjutan.

#### RESULTS AND DISCUSSION



### Results/Hasil dari

Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terorganisir melalui serangkaian gerakan yang telah dirancang untuk menunjang kebugaran tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, serta koordinasi gerak. Aktivitas ini telah dikenal sejak masa Yunani kuno dan terus berkembang menjadi bagian penting dari dunia olahraga modern yang digemari oleh berbagai usia. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, senam berperan dalam menanamkan kedisiplinan, membentuk karakter, dan meningkatkan keterampilan motorik peserta didik. Kegiatan ini bisa dilakukan secara individu maupun kelompok, sering kali disertai musik agar lebih menyenangkan dan berirama. Manfaat senam tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup kestabilan mental dan emosional. Karena manfaat tersebut, senam sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Pemahaman mendalam mengenai senam menjadi fondasi penting dalam pengembangan kemampuan gerak yang optimal.

Terdapat beragam jenis senam yang dapat dibedakan berdasarkan tujuannya, bentuk gerakannya, dan peralatan yang digunakan. Salah satu bentuk yang cukup populer adalah senam lantai, yakni senam yang dilaksanakan di atas matras tanpa alat bantu, mencakup gerakan seperti roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang. Tujuan utama senam lantai adalah mengembangkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta keterampilan koordinasi gerakan. Karena gerakannya menuntut teknik dan fokus yang tinggi, senam ini memerlukan latihan khusus. Selain sering diajarkan di lingkungan sekolah karena mudah dilakukan dan aman, senam lantai juga diperlombakan di ajang nasional hingga internasional. Dalam praktiknya, senam ini menekankan pada keindahan, ketepatan, serta keluwesan dalam melakukan gerakan.

Senam ritmik adalah jenis senam yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik, sehingga menghasilkan gerakan yang harmonis dan estetis. (Sriwahyuniati, 2019) Walau umumnya digeluti oleh perempuan, senam ini terbuka untuk semua kalangan tanpa memandang gender. Alat yang biasa digunakan dalam senam ritmik meliputi bola, simpai, pita, gada, dan tali. Gerakannya meliputi ayunan, putaran, loncatan, serta penggunaan alat secara kreatif seiring musik pengiring. Tujuan dari senam ini adalah untuk melatih keindahan gerak, fleksibilitas, serta rasa musikal. Selain itu, senam ritmik juga melatih fokus, ketepatan gerakan terhadap irama, dan ekspresi artistik tubuh. Jenis senam ini sangat baik untuk membangun keseimbangan emosional dan estetika dalam bergerak, sehingga menarik



banyak peminat.

Senam aerobik merupakan bentuk senam yang dilakukan mengikuti musik berirama cepat dan intensitas tinggi, dengan tujuan utama meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Biasanya, senam ini diminati oleh kalangan dewasa untuk menjaga kesehatan tubuh serta membantu penurunan berat badan. Gerakan yang dilakukan melibatkan hampir seluruh bagian tubuh dan dilakukan secara berulang dengan ritme tertentu, seperti langkah ke samping, lompatan, serta gerakan pinggul dan tangan. Senam aerobik juga memiliki variasi, seperti low impact untuk pemula dan high impact bagi yang sudah berpengalaman. Karena diiringi musik yang membangkitkan semangat, senam ini terasa menyenangkan dan penuh energi. Oleh karena itu, senam aerobik kerap dilakukan dalam komunitas kebugaran atau pusat latihan. Dengan latihan rutin, senam aerobik membantu tubuh tetap bugar dan segar.

Senam artistik merupakan cabang olahraga senam yang menampilkan gerakan akrobatik dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Biasanya ditampilkan dalam ajang olimpiade, senam ini memiliki kategori berbeda antara laki-laki dan perempuan. Atlet pria menggunakan alat seperti palang tunggal, palang sejajar, dan kuda pelana, sementara atlet wanita menggunakan balok keseimbangan dan palang bertingkat. Karena tingkat kesulitannya, senam artistik menuntut latihan yang intensif dan kemampuan teknik yang tinggi, mencakup kekuatan, fleksibilitas, dan kontrol tubuh. Para atlet biasanya mulai berlatih sejak kecil agar dapat menguasai gerakan secara optimal. Keindahan gerakan dan kompleksitas teknik menjadi faktor utama dalam penilaian juri. Untuk mencetak atlet berkualitas, banyak negara memberikan pelatihan intensif di pusat-pusat pelatihan khusus.

Senam kebugaran jasmani merupakan salah satu jenis senam yang paling sering dilakukan masyarakat luas. Fokus utama dari senam ini adalah meningkatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh dan biasa dilakukan secara kolektif di sekolah, tempat kerja, atau komunitas. Tujuan dari senam kebugaran jasmani meliputi menjaga kebugaran, memperbaiki postur, dan memperlancar metabolisme. Gerakan dalam senam ini dirancang agar mudah diikuti oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Kegiatan senam ini biasanya dilakukan pagi hari selama 15 hingga 30 menit. Pemerintah juga rutin mengadakan kegiatan senam massal sebagai bagian dari kampanye hidup sehat. Karena manfaatnya yang luas dan mudah dilakukan, senam kebugaran menjadi



pilihan populer di masyarakat.

Klasifikasi senam juga dapat dilihat dari penggunaannya terhadap alat, yakni terbagi menjadi senam tanpa alat dan senam menggunakan alat bantu. Pada senam tanpa alat, tubuh menjadi satu-satunya media dalam melakukan gerakan. Sementara itu, senam yang memakai alat menggunakan benda seperti bola, pita, tongkat, atau simpai sebagai pendukung gerakan. Fungsi penggunaan alat ini adalah untuk menambah daya tarik visual, memperindah gerakan, serta meningkatkan efektivitas latihan. Selain itu, alat bantu juga berguna untuk melatih koordinasi mata dan tangan, meningkatkan ketepatan gerak, serta membantu konsentrasi peserta. Senam jenis ini kerap diterapkan dalam pelatihan di sekolah atau klub olahraga untuk menciptakan suasana latihan yang tidak monoton. Penggunaan alat bisa disesuaikan dengan jenjang usia dan kemampuan peserta agar kegiatan tetap aman dan menyenangkan.

Proses penyusunan gerakan dalam senam aerobik harus memperhatikan sejumlah aspek penting seperti tempo musik, susunan gerakan, dan intensitasnya agar aktivitas tetap efektif dan tidak membahayakan. Biasanya, sesi dimulai dengan pemanasan ringan, dilanjutkan bagian utama dengan intensitas menengah hingga tinggi, lalu ditutup dengan pendinginan. Bagian inti dari senam sebaiknya mencakup gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh secara seimbang agar tidak menyebabkan kelelahan otot tertentu. Koreografi dalam senam aerobik perlu dirancang sesuai kemampuan peserta, baik untuk pemula maupun yang sudah mahir. Musik memainkan peran utama karena bisa memengaruhi semangat dan daya gerak. Instruktur biasanya menyusun gerakan secara berurutan, mulai dari langkah dasar, loncatan, hingga gerakan tangan dan kaki yang selaras dengan beat musik. Rangkaian yang terencana dapat membantu peserta mencapai tujuan latihan secara maksimal.

Dalam merancang sesi senam aerobik, penting juga untuk memperhatikan aspek keselamatan, kenyamanan, dan motivasi dari para peserta. Pemilihan gerakan harus menyesuaikan dengan kondisi fisik rata-rata peserta agar tidak menimbulkan cedera. Oleh karena itu, rangkaian latihan umumnya diuji terlebih dahulu oleh pelatih sebelum diterapkan secara massal. Musik yang digunakan juga perlu disesuaikan dengan kecepatan gerakan agar mudah diikuti dan tetap menyenangkan. Selain itu, pengaturan gerakan juga harus mempertimbangkan usia peserta, misalnya pada lansia digunakan gerakan yang lebih ringan dan berdurasi lebih



singkat. Senam yang memiliki variasi menarik cenderung membuat peserta lebih termotivasi untuk terus berlatih. Akhirnya, senam aerobik tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat menjadi media hiburan yang menyenangkan dan menstimulasi semangat berolahraga.

### Discussion

Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan secara menyeluruh. Terdapat berbagai jenis senam, seperti senam lantai, ritmik, aerobik, dan artistik, yang masing-masing memiliki ciri khas dan manfaat tersendiri. Senam lantai, misalnya, berfokus pada penguatan otot dan fleksibilitas tubuh, sedangkan senam ritmik memadukan gerakan dengan irama musik guna menambah koordinasi serta nilai estetika. Sementara itu, senam aerobik dikenal karena kemampuannya dalam meningkatkan sistem pernapasan dan daya tahan jantung. Di sisi lain, senam artistik menuntut kemampuan akrobatik tingkat tinggi dan sering dijadikan cabang kompetisi resmi dalam ajang olahraga besar seperti olimpiade.

Senam aerobik adalah olahraga yang dilakukan mengikuti irama musik cepat dengan intensitas yang cukup tinggi, bertujuan untuk memperkuat sistem kardiovaskular, terutama jantung dan paru-paru. Gerakan-gerakan dalam senam ini bersifat berulang dan melibatkan hampir seluruh bagian tubuh, seperti melompat, mengayun, serta gerakan koordinatif antara tangan dan pinggul. Kegiatan ini populer di kalangan dewasa sebagai sarana menjaga kebugaran dan membakar kalori. Penelitian Arpandjaman et al. (2021) menyatakan bahwa senam aerobik efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik penderita obesitas, sementara studi Utami et al. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas ini juga dapat menurunkan kadar lemak tubuh.

Dalam merancang gerakan untuk senam aerobik, beberapa hal penting seperti tingkat intensitas, durasi, dan frekuensi latihan perlu diperhatikan. Listyarini (2012) menyarankan agar latihan dilakukan selama 30 hingga 45 menit per sesi, minimal tiga kali dalam seminggu untuk hasil yang optimal. Gerakan senam biasanya terdiri dari tiga tahapan: pemanasan, sesi inti, dan pendinginan. Pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan otot sebelum gerakan utama dimulai, sedangkan pendinginan membantu tubuh menyesuaikan kembali setelah aktivitas fisik yang intens. Gerakan utama harus mencakup variasi yang melibatkan



seluruh otot tubuh agar manfaat kebugaran tercapai secara menyeluruh. Pemilihan musik juga memiliki pengaruh besar terhadap motivasi dan kenyamanan selama sesi senam berlangsung.

Menggabungkan unsur budaya dalam perancangan gerakan senam aerobik terbukti mampu meningkatkan minat serta partisipasi masyarakat. Studi oleh Poerwanto et al. (2020) mengembangkan senam aerobik yang terinspirasi dari tarian tradisional seperti Zapin Melayu dan Karian Davak Kebahant sebagai upaya pelestarian budaya sekaligus promosi kebugaran. Inisiatif ini memperkaya gerakan senam dan membangkitkan semangat kebersamaan serta identitas budaya lokal. Dengan memasukkan unsur budaya, senam menjadi lebih menarik dan memiliki nilai lebih bagi peserta dari berbagai lapisan masyarakat. Selain itu, metode ini mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta secara berkelanjutan.

Senam aerobik juga memiliki dampak positif terhadap aspek psikologis, seperti memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kesehatan mental. Sonhaji et al. (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa lansia yang mengikuti senam aerobik mengalami peningkatan kualitas tidur. Selain itu, hasil riset Tubarad et al. (2021) menunjukkan bahwa senam ini juga mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Fakta ini menjadikan senam aerobik sebagai solusi yang tepat dalam memperbaiki kualitas hidup, khususnya bagi kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, senam ini tidak hanya penting dari sisi fisik, tetapi juga dari segi kesejahteraan emosional dan mental. Mempromosikan senam aerobik sebagai bagian dari gaya hidup seimbang sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Secara keseluruhan, senam aerobik merupakan bentuk latihan fisik yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh serta kesehatan mental. Dengan memahami konsep dasar, variasi jenis, dan teknik penyusunan gerakan, seseorang dapat mengoptimalkan manfaat dari latihan ini. Penambahan elemen budaya dalam penyusunan gerakan turut memberikan daya tarik tersendiri dan mendorong partisipasi yang lebih luas dari masyarakat. Tak hanya itu, manfaat psikologis yang ditimbulkan, seperti membaiknya kualitas tidur dan menurunnya tingkat stres, membuat senam aerobik sangat relevan untuk gaya hidup modern. Oleh karena itu, senam aerobik layak menjadi bagian dari pola hidup sehat yang menyeluruh. Kombinasi antara unsur kesehatan, budaya, dan psikologi menjadikan senam aerobik lebih dari sekadar olahraga, melainkan juga sarana pembangunan kualitas hidup.



## **KESIMPULAN**

Penelitian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa senam bukan hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam mendukung kesehatan mental dan interaksi sosial. Beragam jenis senam, seperti senam lantai, ritmik, aerobik, artistik, dan kebugaran jasmani, memiliki ciri dan manfaat yang berbeda-beda. Dari semua jenis tersebut, senam aerobik dinilai paling efektif dalam meningkatkan daya tahan jantung dan paru, membantu penurunan berat badan, serta memperbaiki kualitas tidur dan kondisi psikologis. Penyusunan gerakan senam aerobik perlu memperhatikan tahapan seperti pemanasan, inti latihan, dan pendinginan. Penting pula untuk menyesuaikan intensitas latihan, pemilihan musik, dan variasi gerakan agar aktivitas tetap menarik dan aman. Salah satu hal penting yang ditemukan ialah penggabungan unsur budaya lokal ke dalam gerakan senam aerobik, yang mampu meningkatkan antusiasme masyarakat. Oleh karena itu, senam aerobik memiliki potensi besar sebagai kegiatan kebugaran yang menyeluruh dan menyenangkan.

Kelebihan utama dari penelitian ini terletak pada pembahasannya yang mendalam dan menyeluruh mengenai berbagai jenis senam dengan penekanan khusus pada senam aerobik. Penulis berhasil memadukan teori ilmiah dengan pendekatan praktis untuk menjelaskan bagaimana merancang gerakan senam yang aman dan efektif. Pemanfaatan referensi terkini dari jurnal lima tahun terakhir dan buku sepuluh tahun terakhir turut memperkuat keakuratan informasi. Penelitian ini juga mampu menyatukan manfaat senam aerobik dari sisi fisik maupun psikologis ke dalam satu pembahasan yang utuh. Gaya penyajian yang runtut dan bahasa yang mudah dipahami membuat isi penelitian mudah diakses oleh berbagai kalangan pembaca. Penambahan unsur budaya lokal dalam senam turut memperkaya pembahasan dan menambah nilai inovatif. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Meski memiliki sejumlah keunggulan, penelitian ini tetap memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki. Salah satunya adalah belum adanya data empiris, seperti hasil observasi lapangan atau wawancara, yang dapat menguatkan argumen secara nyata. Materi yang disampaikan masih bersifat kajian pustaka, sehingga belum sepenuhnya merefleksikan implementasi di lingkungan masyarakat atau sekolah. Selain itu, pembahasan mengenai cara mengukur efektivitas senam aerobik di berbagai kelompok usia masih belum dijelaskan secara detail. Ketiadaan



ilustrasi atau gambar juga menjadi kekurangan dalam membantu pembaca membayangkan gerakan yang dijelaskan. Diperlukan pula tambahan panduan praktis agar isi penelitian lebih mudah diterapkan di lapangan. Aspek tantangan dalam pelaksanaan senam berbasis budaya juga belum banyak disinggung. Oleh karena itu, studi lanjutan yang lebih terhubung dengan praktik langsung sangat dibutuhkan untuk melengkapi kekurangan tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- 1) Siregar, R. (2018). *Dasar-Dasar Senam Aerobik*. Jakarta: Olahraga.
- 2) Sriwahyuniati, C. F. (2019). *Senam ritmik dalam paradigma Era Globalisasi*. *Jurnal OlahragaPrestasi*.
- 3) Siregar, B., Purwana, R., Siregar, K., & Butar-Butar, H, (2024). *pengaruh senam aerobic low impact vs senam Asma Indonesia pada VO2 max mahasiswa Helvetia*. *Journal Healthy Purpose*.
- 4) Handayani, S. (2019), *Senam Aerobik untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Penerbit Sehat.
- 5) Hadi, M., & Kusuma, i. (2020). "Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah". *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- 6) Pratiwi , A. (2021). "Efektivitas Senam Aekrobic Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja".
- 7) Elmuksinur. (2015). *Senam Aekrobik Untuk Meningkatkan VO2 mak mahasiswa tingkat II Poltekkes kemenkes Riau Prodi DIII Keperawatan diluar kampus utama* *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- 8) Kuswari, M., Setiawan, B., 7 Rimbawan. (2015). *Frekuensi Senam Aerobik insentitas sedang berpengaruh terhadap lemak tubuh pada mahasiswinIPB .* *Jurnal Giji dan Pangan*.  
<https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/8822>
- 9) Utami, D. J., Syaifutra, W., & Remora, H. (2021). *Pengarus pelatihan senam aerobic terhadap penurunan kadar lemak ibu-ibu di club keke studio di kota Lubuklinggau*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- 10) Tumuloto, E. H., Muda, S.N.N., Pakaya, S., & Puluhulawa, A. (2024). *Pengembangan senam aerobik fun and healti togeder pada mahaiswa angkatan 2023*. *Jambura arena sports*.
- 11) Rubiyatno, Supriatna, E., (2023) *Latihan senam aerobic intensitas sedang (Low Infact) twerhadap penurunan persen lemak tubuh dan berat badan*.



*SPRINTER*: Jurnal Olahraga.

- 12) Rheni Muhka. (2020). *Literatur Reviuew : Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani*. Universitas 'Aisyiyah yogyakarta.
- 13) Febrianti, N. M. (2022). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan pada Anggota Sanggar Senam Gabhan*. Universitas PGRI Semarang.
- 14) Wahyuniati, C F. (2019). *Senam Rintik dalam paradigma Era Globalisasi*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- 15) Elmuksinur. (2015). *Senam Aerobik untuk meningkatkan V02 Max mahasiswa tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau* *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- 16) Kuswari, M., Setiawan, B., & Rimbawan, R. (2015). *Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh terhadap lemak tubuh pada mahasiswi IPB*. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- 17) Utami, D, J., Syaifutra, W.,& Remora, H. (2021). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap penurunan kadar lemak*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- 18) Tumuloto, E. H., Muda, S.N.N., Pakaya, S., & Puluhulawa, A.(2024). *Pengembangan senam aerobik fun and healti togeder pada mahaiswa angkatan 2023*. *Jambura arena sports*.
- 19) Rubiyatno, Supriatna, E., (2023) *Latihan senam aerobic intensitas sedang (Low Infact) twerhadap penurunan persen lemak tubuh dan berat badan*. *SPRINTER: Jurnal Olahraga*.
- 20) Dwianitinovella, G. (2021). *Sosialisasi Senam Aerobik untuk Kebugaran Lansia*.*Tubarad: Jurnal Kesehatan*.
- 21) Munawaroh, S. (2022). *Efektivitas Senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh pada Wanita Usia Produktif*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- 22) Lestari, D. (2023). *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Keseimbangan dan Kelenturan Tubuh*. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*.
- 23) Yusuf, A., & Rahayu, T. (2020). *Senam Aerobik sebagai Terapi Alternatif dalam Program Penurunan Berat Badan*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- 24) Indrawati, N. (2019). *Perbandingan Efektivitas Senam Aerobik dan Zumba terhadap Kesehatan Kardiovaskular*. *Jurnal Olahraga dan Kebugaran*.
- 25) Pramudita, E. (2021). *Dampak Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- 26) Salim, R. A. (2018). *Manfaat Senam Aerobik Teratur dalam Menurunkan Kadar Kolesterol*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- 27) Sari, M. D., & Anggraini, W. (2022). *Senam Aerobik dalam*



*Menurunkan Risiko Penyakit Hipertensi pada Lansia. Jurnal Promosi Kesehatan.*

- 28) Nugroho, Y. (2023). *Efek Psikologis Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Jiwa.*
- 29) Ratnasari, L. (2021). *Senam Aerobik dan Kaitannya dengan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.*
- 30) Herlina, D. (2020). *Senam Aerobik dan Pengaruhnya Terhadap Daya Tahan Tubuh Selama Work From Home. Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital.*

