

Pengaruh Latihan Senam Zumba Dance Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Anggota Sangga Tari Unimuda Crew

Ahmad Jamaludin¹, Waskito Aji Suryo putro², Saiful Anwar³

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

ahmadjamaludin056@gmail.com¹, ajiwaskito@unimudasorong.ac.id², saifulanwar@unimudasorong.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO₂max pada sanggar tari UNIMUDA crew. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra experimental design. Tes yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test dan tes sesudah eksperimen disebut post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Sanggar Tari Unimuda Crew yang berjumlah 25. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anggota sanggar tari UNIMUDA crew yang sesuai dengan syarat berjumlah 5 orang. Instrumen penelitian ini untuk mengukur peningkatan VO₂max dengan melakukan bleep test. Analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO₂max pada anggota sanggar tari UNIMUDA crew. peneliti menunjukkan $T_{hitung} 24,861 > T_{tabel} 2,132$.

Kata kunci: Pengembangan Alat Ukur, waktu reaksi, Microcontroller

This study aims to determine the significant effect of Zumba dance exercise on increasing VO₂max in the UNIMUDA crew dance studio. This type of research is pre-experimental design research. The test carried out before the experiment is called pre-test and the test after the experiment is called post-test. The population in this study was all 25 members of the Unimuda Crew Dance Studio. The sampling technique used was sampling. The samples taken in this research were 5 members of the UNIMUDA dance studio crew. The research instrument was to measure the increase in VO₂max by carrying out a bleep test. The analysis in this research uses the t-test, namely by comparing the results of the pretest with the posttest. The results of the study showed that there was a significant increase in Zumba dance exercise towards increasing VO₂max in UNIMUDA crew dance studio members. the researcher shows $T_{count} 24.861 > T_{table} 2.132$.

Key words: Zumba dance, Vo2 max.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 14 Desember 2023

Disetujui : 29 November 2024

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Senam zumba adalah latihan fisik yang memadukan kombinasi tari salsa dan gerakan aerobik yang menyenangkan. Tidak ada gerakan khusus dalam senam zumba, sebab fokus senam ini adalah menggerakkan seluruh anggota badandengan mengikuti irama musik. Program latihan Zumba diciptakan pertama kali oleh seorang penari dan koreografer asal Kolombia pada era 1990an, yaitu Alberto “Beto” Perez. Kemudian program ini menjadi merek dagang Zumba Fitness, LLC. Pada popularitas pertamanya, Zumba mengutus penyanyi pop asal Brasil, Claudia Leitte, sebagai duta internasional untuk Zumba Fitness.

Zumba metode latihan yang sedang ramai di dunia penyedia jasa kebugaran, hal itu ditunjukkan dengan ramainya kelas zumba di berbagai tempat penyedia jasa kebugaran. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (Leo Pratama : 2023). Zumba jenis olahraga yang sangat populer dan banyak digemari masyarakat luas, gerakannya menggembirakan, efektif, mudah diikuti, membakar banyak kalori. Dibarengi dengan alunan lagu yang terkini dan gerakannya yang cepat karena dibarengi dengan alunan lagu. Dengan melakukan senam zumba setiap harinya dapat melatih otot lengan, kaki, perut, pundak, dan juga sendi. Gaya hidup mayoritas masyarakat Indonesia pada saat ini bisa dikatakan kurang berdampingan dengan aktifitas fisik (olahraga). Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah karena kesibukan bekerja, sekolah dan ketergantungan terhadap smartphone (gadged). Hal tersebut tentunya berdampak negatif terhadap kondisi fisik kebugaran jasmani dan daya tahan terutama pada tingkat volume oksigen maksimal (VO₂Max). Pergeseran hidup ini menyebabkan penurunan pada salah satu komponen kebugaran jasmaniyaitu, kebugaran kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dan bisa dikatakan sebagai pondasi untuk mengembangkan kondisi fisik lainnya. Daya tahan merupakan kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Tititn Kuntum Mandalawati, 2021). Khususnya daya tahan kardiovaskular (aerobik), yang diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. intesip yang diproses oleh tubuh manusia disebut Vo₂max.

Pada dasarnya ada dua macam daya tahan, yaitu aerobik dan anerobik. Ketahanan aerobik, contoh: dayung, sepakbola, senam aerobik. Sedangkan ketahanan anerobik, contoh: lari sprint, angkat besi. Pengukuran daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan mengukur nilai komsumsi oksigen maksimal Vo₂ Max adalah jumlah oksigen maksimal yang dapat digunakan dalam suatu latihan, melibatkan seluruh tubuh, serta diukur pada ketinggian yang setara dengan permukaan air laut. Penilaian Vo₂ Max dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, genetik usia, dan aktifitas (Tititn Kuntum Mandalawati, 2021).

VO₂ max adalah pengambilan oksigen maksimum selama eksersi atau pada saat tubuh melakukan upaya penyerahan tenaga. Maximal oxygen uptake umumnya sering disingkat sebagai Vo₂max, dimana V menerangkan Volume, (O₂) oksigen dan Max menyatakan kondisi-kondisi maksimal. VO₂max adalah volume oksigen maksimal yang digunakan permenit. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan VO₂max dengan baik, maka hal ini menggambarkan tingkat aktivitas badan untuk mendapatkan oksigen dengan baik

pula. Sehingga tubuh akan mampu mengatasi aktifitas fisik dengan mudah.,VO2max disimpulkan bahwa volume O2max ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Tujuan utama dari VO2max adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah serta dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Secara umum VO2max di butuhkan dalam semua aktivitas olahraga yang membutuhkan gerak fisik. VO2max adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

Walaupun masih ada yang menganggap bahwa VO2max kurang penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa VO2max adalah sangat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Karena dengan tingkat VO2max yang tinggi, kualitas aktivitas motorik yang kompleks seperti melompat, bergerak aktif akan dapat dipertahankan dengan tempo waktu yang lama. Dalam aktivitas gerak dari motorik seseorang VO2max yang sangat di perlukan, karena dapat secara terus menerus bergerak aktif. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa dituntut mampu bergerak aktif dan mempertahankan kondisinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan aktivitas motorik.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan Vo2max peserta Sanggar Tari Unimuda Crew. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam zumba dance terhadap peningkatan Vo2max pada peserta Sanggar Tari Unimuda Crew. Kondisi fisik sangat penting bagi para pelaku yang melakukan olahraga salah satunya adalah olahraga zumba dance yang dibutuhkan diantaranya VO2max, melatih daya focus, melatih otot kaki. Akan tetapi anggota sanggar tari kurang memerhatikan VO2max mereka, yang berarti untuk daya tahan kondisi fisik. Khususnya daya tahan kardiovaskular (aerobic), sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru – paru dan system peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang lama. Maka dari itu peneliti memilih judul yang bersangkutan dengan VO2max bertujuan untuk melatih VO2max pada anggota sanggar tari tepatnya berada di lingkup kampus yang bernama Universitas Muhammadiyah Pendidikan (Unimuda) Sorong. Dengan latihan zumba dance secara berulang - ulang tujuannya untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Tujuan dan manfaat latihan olahraga zumba dance adalah salah satunya untuk meningkatkan Vo2 max, Seseorang yang mempunyai VO2 Max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dia tidak mudah lelah setelah melakukan aktifitas keseharian. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Olahraga Zumba Dance Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Anggota Sanggar Tari Unimuda Crew".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra experimental design. Pre-experimental design menurut Arikunto (2013: 124) di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yang sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test dan tes sesudah eksperimen disebut post-test. Dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh zumba dance terhadap peningkatan VO2 max.

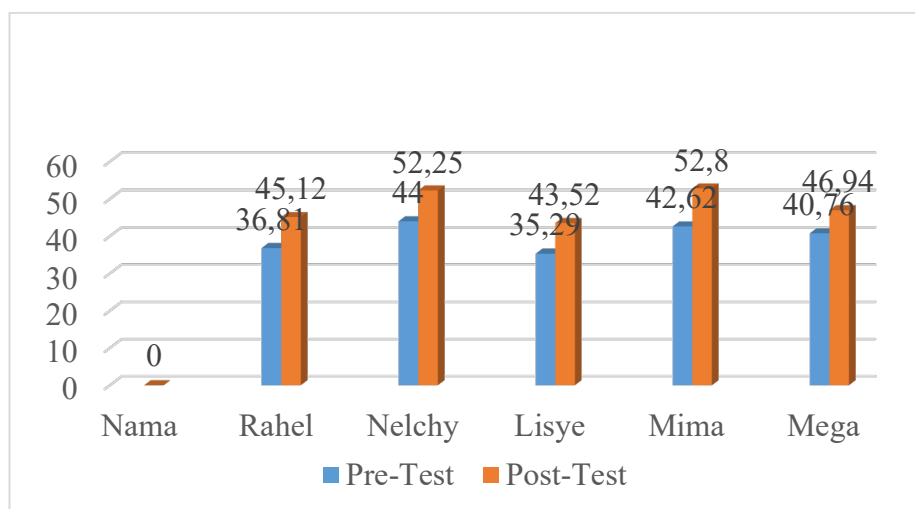
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Sanggar Tari Unimuda Crew berjumlah 25. Waktu Penelitian dilakukan selama 4 minggu di mulai pada bulan Juni sampai bulan Juli, dengan 3x perlakuan dalam seminggu. Tempat Penelitian dilakukan di lapangan Tenis dan lapangan Basket Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Dalam Penelitian, data merupakan faktor yang penting. Karena dengan adanya data analisis dapat dilakukan dan selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Untuk memperoleh dan mengumpulkan data digunakan suatu cara atau alat yang tepat agar kesimpulan yang di ambil tidak menyesatkan. Cara yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan One group pretest-posttest design. Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat, maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. One group pretest-posttest design yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan berulah memberikan tes akhir (posttest) Arikunto (2013:124).

Memberikan tes awal sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pengambilan data pre-test dengan memberikan latihan bleep test dilakukan pada pertemuan pertama, selanjutnya kembali memberikan latihan senam zumba dance pada minggu kedua dan latihan bleep test setelah perlakuan akhir pada pertemuan akhir. Data frekuensi senam zumba selama tiga minggu dirata-ratakan sehingga diperoleh rata-rata sebelum dan setelah melakukan senam dalam waktu tiga minggu. Instrument penelitian ini untuk mengukur peningkatan Vo₂max dengan melakukan bleep test pada anggota Sanggar Tari Unimuda Crew. Instrumen yang digunakan oleh penelitian ini meliputi latihan senam zumba yang dilakukan selama 16 kali pertemuan, 14 kali pertemuan untuk membahas program latihan ditambah 1 kali untuk tes awal dan 1 kali untuk tes akhir sehingga jumlah keseluruhan 16 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang anggota sanggar tari UNIMUDA crew. Berikut grafik hasil dari pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambar 4.1 Diagram Pre-test dan Post-test



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan hasil pre-test yang terendah yaitu 35,29 dan nilai tertinggi 44 sedangkan hasil dari post-test yaitu nilai terendah 43,52 dan nilai tertinggi 52,8. Maka dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan dari hasil pre-test dan post-test.

Dalam penelitian ini, uji *One-Sample Test* digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO2max pada Anggota Sanggar Tari UNIMUDA Crew. Analisis *One-Sample Test* ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO2max pada anggota sanggar tari UNIMUDA crew. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel. Berikut ini hasil dari *One-Sample Test* dalam penelitian ini:

Tabel 4.2 Uji Hipotesis

One-Sample Test							
Test Value = 0							
	t	df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
pretest	23,896	4	<,001	<,001	39,89600	35,2606	44,5314
posttest	24,861	4	<,001	<,001	48,23600	42,8491	53,6229

Berdasarkan hasil analisis *One-Sample Test* pada tabel diatas, peneliti menunjukkan T_{hitung} 24,861 > T_{tabel} 2,132. Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO2max pada anggota sanggar tari UNIMUDA crew.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO2max pada sanggar tari UNIMUDA crew. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) Diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya melihat berapa tahan lama saat latihan, (2) Pemberian *treatment* latihan senam zumba dance sebanyak 14 kali pertemuan, (3) Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan VO2max pada anggota sanggar tari

UNIMUDA crew. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan senam zumba dance. dapat dibuktikan dengan uji *One-Sample Test*. Uji *One-Sample Test* akan menampilkan besar signifikansinya.

Hasil penelitian latihan senam zumba dance terdapat pengaruh yang signifikan. Terlepas dari hasil penelitian latihan senam zumba dance dapat menjadi referensi bagi sanggar tari khususnya kepada pelatih bahwa latihan ini dapat meningkatkan VO₂max. Metode latihan ini juga bisa di dukung latihan-latihan lainnya yang mengacu pada program latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam zumba dance terhadap peningkatan VO₂max pada anggota sanggar tari UNIMUDA crew, dengan nilai $T_{hitung} 24,861 > T_{tabel} 2,132$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hasibuan, S. S. H., Fardi, A., Pitnawati, P., & Soniawan, V. (2021). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Peningkatan Vo₂max pada Peserta Sanggar Senam Studio Nachatib di Masa New Normal. *Jurnal Patriot*, 3(3), 272-283.
- Leo Pratama & Gika Apia. 2023. Analisis Kapasitas VO₂ Max Pemain Sepak Bola PS Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Journal*. Vol. 4 No. 2 2023. <https://doi.org/10.3632/unimudasportjurnal.v4i2.5093>
- Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). Pengaruh Olahraga Senam Dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 73-84.
- Titin Kuntum Mandalawati & Ahmad Syarifuddin. 2021. Perbedaan Pengaruh Senam Zumba Fit dan Strong by Zumba Terhadap Kapasitas VO₂max Member Sanggar Senam Winda Barat Kabupaten Magetan. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 4 (1) 2021, (1-9).