

## SURVEY TINGKAT KONSENTRASI DAN FLEXIBILITY ATLET SENAM NUSANTARA AEROBIC UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

Bagas Budi Cahya Kharisma<sup>1</sup>, Wing Prasetya Kurniawan<sup>1</sup>, Puspodari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

bcahya72@gmail.com, wingprasetya@unpkediri.ac.id, puspodari@unpkediri.ac.id

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan *flexibility* UKM senam Nusantara Aerobik di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian *non eksperiment*. Subjek penelitian ini adalah anggota UKM senam aerobik Nusantara Aerobik dengan jumlah 20 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh. *Instrument* yang digunakan yaitu *grid test concentration* untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan *sit and reach* untuk mengetahui *flexibility* (kelentukan). Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang *survey* tingkat konsentrasi UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa 25% dalam kategori kurang dan 75% dalam kategori kurang sekali. Sedangkan tingkat *flexibility* 40% dalam kategori baik sekali, 15% dalam kategori baik, 15% dalam kategori cukup, 5% dalam kategori kurang dan 25% dalam kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** *Konsentrasi, Flexibility, Senam Aerobik*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the level of concentration and flexibility of Nusantara Aerobic gymnastics athletes at Nusantara University PGRI Kediri. This research method uses a quantitative descriptive approach with a non experimental type of research. The subjects of this study were athletes of aerobic with total 20 athletes. The sampling technique used is a saturated sampling technique. The instrument used is the grid test concentration to determine the athlete's concentration level and sit and reach to determine the athlete's flexibility. Data analysis techniques using percentages. The result of data analysis of data analysis on the survey on the level of concentration of Nusantara Aerobic Gymnastics athletes Universitas Nusantara PGRI Kediri in 2021, it's relevance to prerequisites shows that 25% are in the less category and 75% are in the less much category. Meanwhile, the flexibility level is 40% in the very good category, 15% in the good category, 15% in the sufficient category, 5% in the less category and 25% in the less category.*

**Keywords:** *Concentration, Flexibility, Aerobic*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan semua kegiatan jasmani dan rohani yang dalam aktivitasnya disertai semangat untuk melelahkan tubuh yang dapat dilakukan sendiri atau bersama-sama. Olahraga juga dilakukan untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih sehat dan lebih baik. Olahraga dikatakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan manusia dengan menggunakan otot dan dikendalikan oleh manusia itu

sendiri. Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/ pribadi melakukan aktivitas olahraga tersebut (Didik, 2013). Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani maupun sosial. Dari berbagai pendapat dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial.

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat berbagai unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dan sebagai penunjang dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang. Seperti yang diungkapkan (Sukadiyanto dan Muluk, 2011) kondisi fisik yaitu suatu usaha kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi maksimal yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting pada seluruh cabang olahraga.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi (Nusufi, 2016).

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya proses terjadinya konsentrasi didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam

aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pada umumnya pembahasan mengenai konsentrasi relatif masih kurang mendapat perhatian yang tajam. Selama ini konsentrasi hanya dipandang sebagai sesuatu yang berperan dalam variabel mengenai kepribadian seseorang. Sebagai contoh, untuk menentukan tipe (gaya) perhatian olahragawan dalam bertanding. Pada hal perhatian merupakan suatu proses dan mekanisme secara psikologis yang mengakibatkan terjadinya suatu gerak. Selain itu, perhatian merupakan proses awal menuju proses konsentrasi, dimana konsentrasi sangat diperlukan dalam aktivitas olahraga. Tanpa memiliki daya konsentrasi yang baik, seorang olahragawan akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi terbaiknya.

Kelenturan (*flexibility*) adalah kapasitas persendian untuk bergerak bebas sepanjang lintasan gerak (*full range of motion*). Latihan fleksibilitas atau kelenturan akan meningkatkan ruang gerak sendi, sehingga sendi bergerak secara leluasa bukan seluruh tubuh bergerak. Kelenturan dapat diukur dengan cara statis dan dinamis, akan tetapi pengukuran kelenturan statis dianggap lebih sah untuk mengukur ruang sendi (Listyarini, 2012).

Aerobik adalah aktivitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Menurut (Yonkuro, 2006), senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang riang. Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan *upper body* dan *lower body*. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreativitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi yang lain. Dengan demikian senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus-menerus (*continuous*), berirama, maju dan berkelanjutan. Gerakan dipilih yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama.

Senam aerobik merupakan olahraga yang sangat populer dimasyarakat bahkan di dunia. Senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga

kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Menurut (Puspodari, 2021) senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keserasian gerakan fisik yang teratur dan daya tahan. Sedangkan menurut (Listyarini, 2012) senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan. Latihan senam aerobik adalah senam yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang mantab, terus menerus, berirama maju, dan berkelanjutan. Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun secara berkelompok menggunakan irama musik, dan dilakukan dengan melibatkan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dengan oksigen, yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan yang lain yang relevan, dan terdapat nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Nusantara Aerobik merupakan salah satu program binaan kegiatan mahasiswa yang aktif di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sudah memiliki prestasi diantaranya senam SKJ Jadoel tahun 2019, senam cegah covid19 (SSC19) pada tahun 2020, dan lomba kreasi *dance* pada tahun 2021. Nusantara Aerobik memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas secara berencana. Nusantara Aerobik memiliki pelatih yang sudah berlicensi sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur. Senam aerobik merupakan cabang olahraga konsentrasi dan beberapa perlombaan sangat sering diadakan oleh berbagai instansi. Namun dalam kenyataannya dilapangan Nusantara Aerobik belum pernah mengikuti tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan tingkat *flexibility* dari anggota UKM senam aerobik Nusantara Aerobic.

Tingkat konsentrasi dan *flexibility* merupakan bagian penting yang diperlukan dalam melakukan kegiatan senam aerobik. Gerakan-gerakan yang dilakukan saat berlatih memiliki variasi-variasi koreografi yang melibatkan konsentrasi untuk sebuah pencapaian optimal suatu gerakan. Selain konsentrasi, *flexibility* juga menjadi bagian penting dari kesempurnaan gerakan pada senam aerobik. Dengan tingkat *flexibility*

yang baik, maka keseimbangan dan kelincahan tubuh akan terjaga dengan baik.

Dengan tes konsentrasi dan *flexibility*, pelatih akan mampu mengetahui perkembangan anggota UKM dalam persiapan perlombaan karena perlombaan senam aerobik sangat sering dilakukan dalam setiap tahun. Nusantara Aerobik merupakan salah satu tim unggulan dikampus Universitas Nusantara PGRI Kediri karena Nusantara Aerobik tim adalah tim yang banyak mencetak anggota dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan. Dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Survey tingkat konsentrasi dan *flexibility* UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021". Penelitian ini dapat dijadikan suatu masukan baru bagi pelatih dalam mempersiapkan anggota untuk berprestasi lebih optimal lagi.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif menurut (Yusuf, 2005), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang mempunyai tujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Penelitian ini dilakukan di Gor kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan tingkat *flexibility* UKM senam Nusantara aerobik tim Universitas Nusantara PGRI Kediri pada tahun 2021. Target khusus dalam penelitian ini adalah "bagaimana tingkat konsentrasi dan *flexibility* UKM senam Nusantara aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021?". Hasil penelitian ini hendaknya dapat berguna bagi atlet yang menjadi objek penelitian dan pelatih tim Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai bahan evaluasi dan pembuatan program latihan. Jenis penelitian ini adalah *non eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota UKM Nusantara Aerobik yang berjumlah 20 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. *Instrument* pengumpulan data berupa tes konsentrasi dengan grid test concentration untuk mengetahui tingkat konsentrasi anggota ukm dan tes *flexibility* dengan sit and reach untuk mengetahui tingkat kelenturan tim UKM.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengambil data tes dan pengukuran tingkat konsentrasi dan *flexibility* dari testee.

Data yang diperoleh kemudian dikonversikan ke dalam norma tes konsentrasi dan *flexibility* UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Untuk mengklasifikasikan tingkat konsentrasi dan *flexibility* maka akan ditemukan seberapa prosentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase.

Menurut (Anas Sudijono, 2009). Rumus presentase adalah sebagai berikut :

Tabel 1: Rumus Presentase

$$p = \frac{f \times 100\%}{N}$$

p = Angka Presentase

f = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya/ kategori

N = Number of cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

## HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes dan pengukuran konsentrasi atlet senam Nusantara Aerobik maka diketahui analisa nilai maksimal 7, minimal 2, mean 4,8. Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2: Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi UKM senam Nusantara Aerobic universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase	Keterangan
1.	$X \geq 21$	0	0	Sangat Baik
2.	$16 \geq X \leq 20$	0	0	Baik
3.	$11 \geq X \leq 15$	0	0	Sedang
4.	$6 \geq X \leq 10$	5	25%	Kurang
5.	$X \leq 5$	15	75%	Kurang sekali
	Total	20	100%	

Hasil analisis data tentang tingkat konsentrasi relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa UKM senam Nusantara Aerobik yaitu 25% dengan kategori kurang, dan 75% dengan kategori kurang sekali.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi tingkat *flexibility* UKM senam Nusantara Aerobic universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase	Keterangan
1.	$X \geq 20,5$	8	40%	Baik Sekali

2.	$X \geq 19,0$	3	15%	Baik
3.	$X \geq 17,5$	3	15%	Cukup
4.	$X \geq 15,5$	1	5%	Kurang
5.	$X \leq 13$	5	25%	Kurang sekali
	Total	20	100%	

Hasil analisis data tentang tingkat *flexibility* relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada UKM senam Nusantara Aerobik yaitu 40% dalam kategori baik sekali, 15% dalam kategori baik, 15% dalam kategori cukup, 5% dalam kategori kurang dan 25% dalam kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data diketahui rata-rata konsentrasi UKM Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah kategori kurang sekali. Dengan rata-rata tingkat konsentrasi 4.8, sedangkan rata-rata *flexibility* 18.67 dengan kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan perlu adanya program latihan yang mampu meningkatkan konsentrasi anggota UKM agar mampu menunjukkan hasil kondisi fisik yang lebih baik dalam menghadapi ajang kejuaraan.

Sesuai dengan teori yang disampaikan bahwa konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apa pun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam pencapaian kesuksesan dalam penampilan seorang atlet (Moran, 2009). Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan (Zahedi, H, shijahe, M & Sadeghi, H, 2011). Kemampuan berkonsentrasi secara efektif sangat penting agar kinerja bisa optimal ketika melakukan aktivitas olahraga (David lavlle, John Kremer, Aidan P. Moran & Mark Williams, 2004). Bahkan kemampuan untuk fokus atau konsentrasi merupakan salah satu point penting dalam kesuksesan penampilan atlet (Chung, Kim, Jang & Choi, 2002).

Disamping itu menurut (Dance academy USA, 2015) Penting untuk memasukkan latihan fleksibilitas sebagai bagian dari rutinitas kebugaran. Peningkatan fleksibilitas dapat meningkatkan kinerja dalam latihan aerobik dan pengondisian otot dalam olahraga. Ada bukti ilmiah bahwa insiden cedera berkurang ketika latihan fleksibilitas dimasukkan dalam rutinitas karena peningkatan kemampuan untuk bergerak tanpa hambatan melalui ruang gerak yang lebih luas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat konsentrasi UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 rata-rata masuk dalam kategori kurang sekali, sedangkan tingkat *flexibility* UKM senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 rata-rata masuk dalam kategori baik. Dengan demikian diharapkan pelatih mampu memberikan program latihan yang sesuai dengan masing-masing kondisi atlet untuk meningkatkan prestasi optimal atlet.

## REFERENSI

- Anas Sudijono (2009). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Chung, C.H, Kim, b.j.,Jang, C. Y.& Choi, E.K.2002. Effects of concentration training with brainwave biofeedback on tennis performance. The Snu journal Of Education On Research Volume 11-5.
- Dance academy USA, (2015) "The importance and purpose of flexibility"  
<https://www.danceacademyusa.com/2015/03/02/the-importance-and-purpose-of-flexibility/>
- Giriwijoyo, S. dan sidik, D.Z (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung : Remaja rosdakarya
- Listyarini (2012) "Latihan Senam aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani" Jurnal Medikora Vol. VIII, No.2 april 2012.
- Maemun Nusufi (2016) "Melatih Konsentrasi dalam Olahraga" Jurnal Ilmu Keolahragaan.<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439> Vol 15, No 2 p-ISSN : 1693-1475, e-ISSN : 2549-9777 . fakultas Ilmu keolahragaan universitas Negeri Medan.
- Moran, A (2009). Attention in sport. In : S.D.M & S. Hanton, ed Advances in applied sport psychology : A Review. Oxon : Routledge
- Puspodari (2021). "Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan senam PUSLATAKOT Kota Kediri Dalam Menghadapi Pekan Olahraga provinsi 2022. Jurnal Kejaora : Universitas PGRI Banyuwangi



- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, dan Dangsina Muluk (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV. Lubuk agung
- Tika yonkuro, 2006 "Profil Instruktur. Yogyakarta : FIK UNY.
- Yusuf (2005) "Metodologi Penelitian" Padang : UNP Press
- Zahedi, H. Shijahe, M & Sadeghi, H (2011). Effect of focus of attention and skill level on basketball fre-throw shoot under psychologycal pressure. *World applied Science Journal*, Volume 13 (5)