



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



dalam rangka

**Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015**



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Proceedings
Seminar Nasional Olahraga dalam rangka
Dies Natalis Ke-51 Universitas Negeri Yogyakarta
"Peran Olahraga dalam Era Global"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Panggung Sutapa, M.S.
Dr. Siswantoyo, M.Kes.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Guntur, M.Pd.

Editor:

Saryono, M.Or.
Danang Wicaksono, M.Or.

Editor Pelaksana:

Fathan Nurcahyo, M.Or.
Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor_fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
13 Mei 2015



dalam rangka
Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA yang bertemakan "Peran Olahraga dalam Era Global". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan untuk menjawab isu-isu keolahragaan global dan nasional.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis 51 UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Olahraga pada tanggal 13 Mei 2015 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 13 Mei 2015
Ketua Panitia

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Keynote Speakers	
Mayjen TNI (Pur) Tono Suratman	1
Sistem Pembinaan Keolahragaan Indonesia Menghadapi Era Global	
Pembicara	
Prof. DR. Sugiharto, M.Kes	17
Olahraga Untuk Mengatasi Masalah Obesitas Sebagai Dampak Negatif Peradaban dan Masalah Kesehatan di Era Global	
GBPH H. Prabukusumo, S.PSi	32
Pembinaan Prestasi KONI DIY di ERA Global	
Prof. DR. Hari Setiono, M.Pd	39
Peran Olahraga Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional	
Pemakalah pendamping	
Yustinus Sukarmin	48
Implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional	
Sigit Nugroho	59
Peluang Industri Olahraga Dalam Mengembangkan Pariwisata Di Indonesia	
Nurhadi Santoso	73
Perbedaan Efektivitas Antara Passing-Stopping Kaki Bagian Dalam Dan Passing-Stopping Dengan Telapak Kaki Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013	
Sulistiyono	91
Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum	
CH.Fajar Sri wahyuniati dkk	104
Developing Aerobics Movements Package For Blind Children	
Cerika Rismayanthi	121
Eating Disorders (Anorexia Nervosa) In Athletes	
Heri Purwanto	136
Perspektif Aktivitas Ritmik Senam Irama Dan Senam Ritmik Sportif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar	
Ahmad Nasrulloh	152
Aerobic Exercise Combined With Techniques Programe Can Be Increased Groundstroke Skill Of Tennis Athlet	
Erwin Setyo Kriswanto, dkk	166
Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teaching Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi	

A. Erlina Listyorini	Development Of Human Resources Through Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Training	182
Farida Mulyaningsih	The Analysis Of Angguk Gymnastic In Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region	191
Dena Widyawan	The Influence Of Teaching Models Through Sientific Approach Towards The Skill Of Playing Football	209
Rachmah Laksmi Ambardini	Faktor Genetik, Trainability, Dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga	227
Gede Doddy Tisna MS	Implementasi Tri Hita Karana Terhadap Prestasi Atlet Woodball Undiksha	239
Yuyun Ari Wibowo	Kompetensi Decision Making Siswa Putri Smp Negeri 2 Kretek Yang Tergabung Dalam Tim Bolavoli O2sn Kabupaten Bantul Tahun 2014	253
Nur Rohmah Muktiyani	Identification Of Pencaksilat Basic Movement Impediment On Subsidised Pjkr Student On Fik UNY	267
Tri Ani Hastuti	Moral and integrity teacher profession (the role of human resources in the future changes)	284
Lilik Indriharta	Pengembangan Soft Skills Melalui Aktivitas Jasmani Di Sekolah	299
Abdul Mahfudin Alim	Computer Tablet As Augmented Feedback In Motor Learning	314
Ngatman	Evaluasi Analisis Butir Soal-soal Penjaskes Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman	327
Made Kurnia Widiastuti Giri, Herka Maya Jatmika	Hubungan Pola Asuh Nutrisi Dan Karakter Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdk Karya Singaraja	343
Ali Satia Graha Edy Mintarto	Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga	360
Fatkurahman Arjuna	Body Mass Index (Bmi) And Body Fat Percentage Of Security Of Faculty Of Sport Science Yogyakarta State University	371
Fathan Nurcahyo	Teacher Of Sport And Health Physical Education As Fit, Creative, And Adaptive Sportpersonship	383
Bambang Priyonoadi	Masase Terapi: Aman Dan Efektif	401
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan push padahoki ditinjau dari power otot lengan.	416

Edi Mintarto, Bambang Priyonoadi	Pengaruh Masase Terhadap Modulasi Kadar Immunoglobulin Dan Hormon	429
I Wayan Muliarta	Subak development tubing as one Mitigation system transfer function wetlands in the global era	441
Faidillah Kurniawan, dkk	Pemetaan Sertifikasi Pelatih Cabang Olahraga Dari Lankor Pada Alumni Maupun Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	459
Yudanto	Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sebagai Wujud Peran Serta Dalam Meningkatkan Pembangunan Olahraga Nasional	472
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Menciptakan Sdm Yang Berdaya Saing Di Era Global	486
Yudik Prasetyo	Pemberdayaan Jamaah Haji Dalam Bidang Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani	500
Endang Rini Sukanti, Edi Mintarto	Bentuk Tubuh (Somatotype) Atlet Senam Artistik	510
Komarudin	Agresivitas dalam sepakbola dan upaya Untuk mengendalikannya	520
Moh. Nanang Himawan Kusuma, dkk	Hubungan Polimorfisme Gen Actn3 Dengan Daya Ledak Otot Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Di Universitas Jenderal Soedirman	537
B Evi Suhartini	Mengoptimalkan Industri Olahraga Sebagai Potensi Komersial di Era Globalisasi	546
Mansur Siswantoyo	Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY	557
Audi Akid Hibatulloh Amat Komari	Perbedaan Prestasi Belajar Antar Kelas Umum Dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua Pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga	574
Ardo Yulpiko Putra	The Variance Of Active And Passive Recovery Effect Of Warm Water On Lactate Acid Level Reduction After Submaximal Physical Activity	588
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan, Wara Kushartanti	The Effectiveness Of Combinations Of Physiotherapy, Occupationaltherapy And Speech Therapy In Children With Developmental Disorders	603
Zulbahri	Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Handstand	622

Gede Eka Budi Darmawan	Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Lay-Up Shoot) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik	638
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh Pendekatan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Push</i> Padahoki Ditinjau Dari Power Otot Lengan	655
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	"kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan sdm yang berdaya saing di era global"	668
Dapan	Peranan Olahraga Rekreasi Di Era Globalisasi	682
Suprpti	Fungsi Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	692
Ginangjar Nugraheningsih	Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok Terhadap Upaya Meningkatkan Prestasi Olahraga	708



**PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) MELALUI
PELATIHAN SENAM KESEGERAN JASMANI INDONESIA**

Oleh
A.Erlina Listyarini

Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

In this globalization era, the awareness of importance of physical fitness in every human being should always be encouraged. Due to good physical fitness is expected to increase the life expectancy of a human.

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 is the latest physical fitness gymnastics of the Indonesian government program at this time, so all the people of Indonesia among schools / education, government / private sector, as well as the people of Indonesia in general are expected to do the physical fitness trainings. However, the reality, most institutions / agencies / community groups mentioned above do not yet have the human resources to provide SKJ movement training in 2012 in every region to become a fitness instructor gymnastics in every agency / organization / society.

The conclusion is that there will be obtained SKJ instructor in 2012 as an independent human resources that can promote physical fitness trainings so that the fitness levels of Indonesian people will be in good / excellent physical fitness category.

Keyword: Human Resources, Training, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Upaya meningkatkan kualitas sumberdaya manusia (SDM) baik manusia sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan terasa semakin penting dalam rangka mewujudkan tujuan yang agung yang dicanangkan Pemerintah yaitu "Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat". Atas berbagai prakarsa Pemerintah, panji olahraga telah melibatkan masyarakat secara masal salah satunya melalui Senam Kesegaran Jasmani, dimana pemerintah/swasta serta masyarakat pada umumnya ikut berperan serta. Walaupun demikian kebiasaan berolahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan, terutama melalui SDM yang handal yang mengetahui informasi keuntungan berolahraga/manfaat kebugaran jasmani yang baik sehingga masyarakat percaya. Bahkan bimbingan cara berolahraga atau melakukan senam kebugaran jasmani yang benar guna meningkatkan kebugaran jasmani perlu di pandu seorang ahlinya.

Perkembangan tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Perkembangan IPTEK yang



demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi hidup dan kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar karenanya. Dengan kemajuan IPTEK pula halangan yang berupa waktu dan ruang dapat diatasi, dengan kata lain manusia benar-benar "dimajukan" oleh temuan – temuan baru dalam bidang IPTEK. Karena terus menerus dimanjakan pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang biasanya aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak. Fenomena ini tidak hanya terlibat pada orang-orang kota besar, tetapi orang-orang didesapun sudah mulai kerasukan gaya hidup seperti ini. Bukan saja orang-orang tua yang bergaya hidup "modern" anak-anakpun juga demikian termasuk dilingkungan pendidikan Sekolah Dasar (SD). Pada umumnya murid-murid SD yang terdiri anak-anak usia antara 6 – 12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan mulai ikut-ikutan. Mereka lebih suka berjam-jam duduk didepan Televisi (TV), Vidio Game, atau permainan elektronik lainnya daripada bermain secara fisik misalnya bermain sepakbola, kejar-kejaran bersama teman sebayanya atau melakukan aktivitas lainya. Dampak yang langsung dirasakan akibatnya pola hidup yang demikian ini adalah menurunnya kemampuan fisik seseorang. Menurut Rusli Lutan (2002 : 3). Masyarakat maju yang kaya dan makmur,dengan kenyamanan dan kemudahan yang didukung oleh mesin atau alat-alat otomatis telah mengalami derita yang diakibatkan kemajuan teknologi tersebut. Gaya hidup diam atau kurang bergerak ini juga telah melanda masyarakat di Indonesia. Tidak kurang dari 15 – 20 jam dalam seminggu anak remaja duduk dan diam menikmati gadget. Akibatnya, munculah penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes militus dll akan meningkat sehingga berpengaruh pada mutu kehidupan mereka.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani sudah merupakan gejala umum, penyebab utamanya adalah karena kurang aktifnya dalam bergerak yang diakibatkan oleh sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani/fisik. Keadaan ini sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan derajat kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Melalui latihan senam kebugaran jasmani 2012 yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan dipandu oleh seorang instruktur



senam yang merupak SDM ahlinya diharapkan masyarakat mendapatkan status kebugaran minimal baik dan berperilaku sehat pula. Unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan terkait dengan performa.

Berdasarkan uraian tersebut diatas untuk mencapai masyarakat Indonesia yang segar dan bugar maka perlu pengembangan SDM melalui pelatihan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia.

PEMBAHASAN

i. Instruktur Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) dari Hasil Pelatihan.

Sumber Daya Manusia (SDM) memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa. Bangsa yang berkualias tinggi baik ditingkat pendidikan, kesehatan maupun gizinya akan menjadi modal pembangunan yang dapat meningkatkan kesejahteraan. Dalam konsep pembangunan SDM, pembangunan diarahkan kepada pembangunan manusia seutuhnya. Menurut Abu Bakar (2014) pembangunan manusia seutuhnya berarti bahwa kualitas SDM ini diukur dari seberapa jauh SDM yang dapat berdaya guna bagi organisasi baik secara internal maupun eksternal yang bersifat simbiose mutualistik.

Pengembangan Sumber Daya Manusia (PSDM) mempunyai posisi yang sangat dibutuhkan dalam upaya menjebatani perkembangan dunia yang semakin transparan dan global, untuk itu perlu meningkatkan kualitas sumber daya manusianya melalui pelatihan-pelatihan. Dalam hal ini, melalui pelatihan senam kebugaran jasmani indonesia (SKJ 2012)

Pengertian pelatihan (training) menurut Niti Semito (1984:86) yaitu sebagaisuatu kegiatan dari suatu lembaga atau perusahaan yang tujuanya untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, tingkahlaku dan keterampilan serta pengetahuan dari para pegawai/karyawan sesuai dengan keinginan dari lembaga yang bersangkutan. Definisi ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi sikap dan tingkah laku.

Menurut Soekijo Notoatmojo (1991:13) memberi batasan bahwa pelatihan adalah merupakan upaya untuk mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) terutama untuk pengembangan aspek kemampuan



intelektual dan kepribadian manusia. Dalam hal ini beberapa aspek yang dicapai dalam pelatihan yaitu:

ASPEK	PENCAPAIAN
1. Pengembangan Kemampuan	Spesifik (mengkhusus)
2. Area Kemampuan (Penekanan)	Psycomotorik
3. Jangka Waktu Pelaksanaan	Short Term (Pendek)
4. Materi Yang Diberikan	Lebih Khusus
5. Penekanan Penggunaan Metode Belajar dan Mengajar	Inkonvensional
6. Penghargaan Akhir Proses	Non degree (Sertifikat)

Berdasarkan uraian diatas, manfaat pelatihan secara umum bagi lembaga memiliki tenaga yang terampil dibidangnya dan menguasai pekerjaannya sehingga akan meningkatkan keefektifan dan efisiensi kerja dari lembaga tersebut. Sedangkan manfaat khusus yang didapat dalam Pelatihan SKJ 2012 adalah menghasilkan pelatih/instruktur SKJ 2012 dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan bugar jasmaninya diharapkan akan mempengaruhi hasil kerja yang meningkat, mengurangi angka kesakitan, secara tidak langsung akan membentuk sikap dan tingkahlaku yang baik dan bekerja sama secara kompak. Manfaat yang didapat secara proses dapat melakukan dan melatih senam kebugaran jasmani indonesia (SKJ 2012) dengan baik dan benar.

Tujuan yang ingin dicapai oleh pelatihan itu sendiri adalah untuk mewujudkan profesionalisme kerja, produktifitas kerja serta membentuk sikap dan perilaku yang disiplin sehingga memiliki etos kerja yang tinggi. Untuk mencapai tujuan tersebut diatas peran serta instruktur dalam pelatihan adalah dimilikinya kemampuan keterampilan seseorang untuk memimpin dan sebagai nara sumber guna mempengaruhi perilaku untuk berpikir (menciptakan kreasi), bertindak (melakukan gerakan-gerakan dengan baik dan benar) dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.



Dalam proses pelatihan interaksi antara instruktur dengan peserta menjadi penentu efektifitas sehingga diperlukan instruktur SKJ 2012 yang baik dan profesional agar proses Physpelatihan SKJ 2012 dapat berjalan lancar secara efektif. Untuk

Menjadi instruktur sebagai SDM harus memiliki beberapa kemampuan, antara lain kemampuan fisik, fisik, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan tersebut yang dilandasi oleh rasa tanggungjawab dan pengabdian demi peningkatan prestasi /kebugaran jasmani peserta. (Ndong Kamtono:1987).

Kemampuan Fisik ada 3 hal yang harus diperhatikan:

1. Physical fitness
2. Physical performance/skill performance
3. Proporsi fisik yang harmonis dan sesuai

Kemampuan psikis yang perlu mendapatkan perhatian antara lain:

1. Memiliki pengetahuan yang luas tentang bidangnya baik secara teoritis maupun praktek.
2. Memiliki IQ yang tinggi
3. Memiliki daya imajinasi serta daya kreasi yang mengagumkan
4. Memiliki kecintaan dan dedikasi terhadap bidangnya

Kemampuan pengendalian emosi yang termasuk didalamnya antara lain:

1. Memiliki kesehatan mental yang baik
2. Memiliki sense of humor

Kemampuan sosial yang terpenting bagi instruktur adalah

1. Mudah bergaul dan dapat memfungsikan dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi
2. Memiliki tingkahlaku serta tutur bahasa yang dapat dibenarkan dan dapat diterima oleh masyarakat.

Kemampuan mewujudkan seluruh kemampuan –kemampuan merupakan kunci dari keberhasilan instruktur.

II. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Suhartoro (1986) Kebugaran Jasmani / kesegaran jasmani (physical fitness) adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan



pekerjaan fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Kebugaran jasmani tidak hanya menentukan kesanggupan seseorang untuk melakukan kerja, tetapi juga mempunyai hubungan langsung dengan kemampuannya untuk mengatasi beban dari lingkungannya. Sehingga menurut Bambang Sumpeno (1992) bahwa ada hubungan antara prestasi dengan kebugaran jasmani seseorang. Prestasi adalah kesanggupan tertinggi seseorang atau hasil kerja seseorang, maka jika seseorang itu bugar ia sanggup menjalankan hidup produktif (prestasi).

Kebugaran jasmani berperan juga dalam pencegahan penyakit, pencegahan dan pengobatan tidak hanya ditujukan untuk penyakit jasmani akan tetapi juga untuk penyakit mental sehingga olahraga makin besar peranannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Heyden (1986) bahwa program kebugaran jasmani memberikan keuntungan dalam bentuk pengurangan resiko kesehatan, peningkatan percaya diri, penurunan berat badan dan pengurangan tingkat kecemasan serta ketegangan. Sedangkan menurut Noerhadi (1992) latihan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur maju dan berkelanjutan (SKJ 2012) akan memberi pengaruh terhadap penurunan denyut jantung pada waktu istirahat. Pada orang biasa denyut jantung rata-rata 80/menit, pada orang terlatih berolahraga dapat mencapai 60/menit bahkan ada yang 50/menit. Semakin bugar seseorang semakin rendah denyut jantung istirahatnya. Dengan demikian denyut jantung istirahat dapat dipakai sebagai tolak ukur tingkat kebugaran seseorang. Sehingga orang yang tingkat kebugarannya tinggi memiliki peluang hidup lebih lama dan lebih produktif sebab dalam satu menit akan dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 60×20 denyutan = 1200 denyutan, bila setahun?. Selain itu karena penurunan denyut jantung istirahat maka jumlah darah yang dikeluarkan setiap denyutan jantung akan bertambah, ruang jantung bertambah besar dan otot jantung kuat, sehingga akan memungkinkan tercegahnya penyakit jantung koroner dan menunda munculnya hipertensi serta mencegah dan mengobati diabetes militus (dengan berolahraga dosis pengobatan insulin dapat turun 40 %). Menurut BM Woro Kushartanti (1992) program



kebugaran jasmani selain akan meningkatkan kebugaran, semangat kerja, daya tahan tubuh, juga mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan hidup sabar, gembira dan melatih konsentrasi.

Syarat / ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah:

1. Berdasarkan Intensitas Latihan

Sebaiknya kita berlatih senam kebugaran (SKJ 2012) sampai denyut nadi mencapai Target Zone/zone latihan yaitu 72% - 87% dari denyut nadi maksimal dikurangi usia, sehingga kita bisa mengukur beban latihannya.

Beban latihan untuk orang berusia 20 tahun yaitu:

Denyut nadi maksimal (DNM) = 220

Usia = 20 th (dikurangi)

Kapasitas 100% = 200 denyutan / menit

Jika kapasitas DNM yang dicapai pada setiap set latihan adalah

72% x 200 = 144

87% x 200 = 174

(Target Zone = 144 – 174 DN/menit)

Maksudnya bila berlatih intensitas latihannya dibawah 72 %kurang bermanfaat biasanya keadaan ini akan menjadi lebih gemuk, karena adanya rangsangan nafsu makan yang besar.

Bila diatas 87% akan berbahaya, suhu badan tidak stabil dan fungsi otot menurun. Jadi setiap set latihan DN harus mencapai daerah training zone.

2. Takaran Lamanya Latihan

Menutu Sadoso S (1992) berada pada target zone20 -45 menit, makin lama berada dalam target zone akan semakin baik.

3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu karena setelah 48 jam daya tahan tubuh akan menurun lebih baik latihan 4 atau 5 kali perminggu.



4. Lama Program Latihan

Yang termasuk kategori sangat kurang harus mengikuti program latihan 13 minggu. Sedangkan mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan 8 minggu.

Dengan demikian SKJ 2012 yang merupakan program kebugaran jasmani dapat bermanfaat bagi fisik/kebugaran jasmani maupun psikis/kebugaran rohani. Sehingga tepat sekali apabila senam kebugaran jasmani 2012 dikembangkan melalui pelatihan terhadap Sumber Daya Manusia (SDM) yang nantinya akan memasyarakatkan SKJ 2012 tersebut ke masyarakat yang luas baik pada lembaga /instansi pendidikan maupun non kependidikan serta seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya agar kebugaran jasmaninya meningkat.

Bentuk Program Latihan Kebugaran Jasmani SKJ 2012 sebagai berikut:



KESIMPULAN DAN SARAN

1. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) apabila dilakukan memenuhi ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani akan bermanfaat memperpanjang usia harapan hidup, kesehatan akan lebih baik, sehingga akan terhindar dari berbagai macam penyakit, lebih produktif, berprestasi, lebih percaya diri, mengajarkan sikap sabar,



menghilangkan ketegangan, menambah jiwa sportif, gembira dan melatih konsentrasi.

2. Untuk memasyarakatkan SKJ 2012 perlu pengembangan SDM untuk menjadi instruktur senam kebugaran jasmani yang handal melalui pelatihan

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar (2014), *Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Era Globalisasi*, Palembang, Kemenag
- Heiden dll (1986), *Employee Health And Fitness Program*, Unigee Begastion; Jolper
- Rusli Lutan (2002), *Menuju Sehat Bugar*, Jakarta, Dirjen OR Depdiknas
- Sadoso S. (1992), *Program Olahraga Untuk Kebugaran para eksekutif*, Jakarta
- Wara Kushartanti (1992), *Pengaruh Senam Aerobik Dan Circuit Weigert Terhadap Berat Badan*, Yogyakarta, P2 IKIP