

Aktivitas Aerobik

Sumaryanti

Definisi aerobik

Definisi aerobik

Aerobik berasal dari kata aero yang berarti oksigen. Jadi aerobik sangatlah erat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama.

Olahraga yang berlangsung secara kontinyu lebih dari empat menit dengan intensitas rendah sampai sedang termasuk golongan aerobik. Jadi olahraga yang bersifat aerobik bukan hanya senam aerobik, tetapi masih banyak jenis olahraga lainnya, misalnya bersepeda, berenang, jalan cepat, lari lintas alam, lari maraton

Aktivitas Aerobik

1. Pengertian Aktivitas/Olahraga Aerobik
Aerobik dapat diartikan sebagai bekerja dengan oksigen. Lutan (2002:46) menjelaskan, “Istilah aerobik digunakan untuk menyatakan pengertian yang meliputi pemasukan, pengangkutan, dan pemanfaatan oksigen.”

Olahraga aerob, bila selama penampilannya minimal sekitar $\frac{2}{3}$ atau 70% dari seluruh energi yang digunakan disediakan melalui olahdaya aerob.

Olahraga yang berlangsung secara kontinyu lebih dari empat menit dan dilakukan dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik. Jadi olahraga aerobik bukan hanya senam aerobik, tetapi masih banyak jenis olahraga lainnya, seperti bersepeda, berenang, jalan cepat dan lari lintas alam.

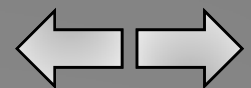
suatu aktivitas dinyatakan sebagai aktivitas aerobik jika 70% penampilannya menggunakan olahdaya aerob dan waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas/penampilannya lebih dari 8 menit.

Pola Umum Berolahraga

A. Persiapan

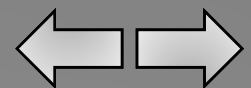
Sebelum melaksanakan olahraga (khususnya senam aerobik) untuk pertama kali dianjurkan untuk memeriksakan kondisi kesehatan kepada dokter bagi mereka yang berusia 35 tahun ke atas dan belum pernah melakukan olahraga secara teratur. Hal ini berlaku juga bagi seseorang yang berusia di bawah 35 tahun, namun memiliki keluhan dan riwayat kesehatan yang kurang baik. Memeriksakan kondisi kesehatan diri pada dokter terpercaya bertujuan untuk mencegah resiko yang akan terjadi dan memperoleh saran – saran yang tepat sehubungan dengan kondisi kesehatan saat berolahraga

Sebaiknya sebelum melakukan aktivitas senam aerobik, sudah selayaknya dalam kondisi yang segar, cukup beristirahat sesuai takaran, dan dalam kondisi sehat. Apabila berolahraga dalam kondisi tidak segar dan sehat maka kinerja fisik tidak akan optimal, selain itu juga bila terlalu dipaksakan dapat menyebabkan sakit. Oleh sebab itu apabila tidak dalam kondisi fit (segar dan sehat) maka disarankan untuk mengurangi tingkat intensitas latihan / menunda latihan senam aerobik.



B. Takaran Latihan

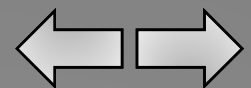
Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mempertahankannya, maka latihan olahraga harus dilakukan dengan kaidah – kaidah yang benar atau disebut dengan takaran latihan. Takaran latihan akan membantu memberikan acuan / arahan dalam melaksanakan latihan sehingga latihan tersebut dapat memberikan hasil dan manfaat yang positif. Oleh sebab itu sudah selayaknya berolahraga dengan mengikuti takaran latihan yang baik. Ketiga aspek takaran latihan tersebut adalah :



Intensitas Latihan

Intensitas Latihan

Dosis latihan yang harus dilakukan seseorang berdasarkan program yang disusun disebut sebagai intensitas latihan. Intensitas latihan yang baik berada dalam rentang 70 – 85 % dari denyut nadi maksimal (DNM). Rentang daerah ini lazim disebut sebagai *Training Zone* atau daerah latihan. Suatu latihan yang dilakukan seseorang dinilai telah memenuhi takaran yang baik apabila denyut nadi latihannya berada dalam rentang 70– 85% dari denyut nadi maksimalnya (DNM).



Tingkat usia sangat berpengaruh terhadap DNM seseorang seperti ditunjukkan rumus DNM dibawah ini :

Contoh : Andi berusia 20 Tahun. Berapakah DNM dan rentang training zone yang ia miliki ?

Jawab :

1) Denyut Nadi Maksimum = $220 - \text{Usia (Tahun)}$

$$= 220 - 20$$

= 200 (Denyut nadi maksimal Rita)

2) Training Zone minimum = $70 \% \times \text{DNM}$

$$= 70 \% \times 200$$

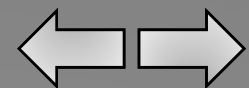
= 140 detak / menit

3) Training Zone maksimum = $85 \% \times \text{DNM}$

$$= 85 \% \times 200$$

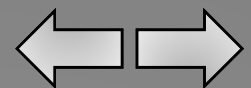
= 170 detak / menit

Jadi Andi memiliki denyut nadi maksimal 200 detak / menit, dengan rentang intensitas latihan yang baik antara 140 sd 170 detak / menit.



Untuk mengetahui jumlah denyut nadi dalam satu menit

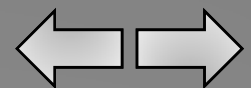
dua cara mengetahui nya, yaitu pertama menggunakan alat yang bernama *pulse meter*. Alat ini umumnya hanya terdapat di laboratorium olahraga dan tersedia secara terbatas. Dengan cara memasukkan jari telunjuk selama 1 menit, maka secara otomatis hasil penghitungan denyut nadi akan dapat diketahui. Cara kedua yaitu dengan cara menghitung denyut nadi dengan cara meraba titik denyut nadi pada pergelangan tangan atau pada pangkal leher menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Cara ini di sebut sebagai palpasi atau menghitung denyut nadi secara manual. Cara ini jauh lebih sukar dibandingkan dengan penggunaan pulse meter karena dibutuhkan kepekaan dan ketepatan yang tinggi dalam mendeteksi dan menghitung denyut nadi, namun dengan bantuan dan bimbingan para ahli, maka menghitung dengan cara palpasi akan menjadi mudah dan menyenangkan.



Dalam menghitung denyut nadi selama 1 menit, terdapat beberapa cara menghitung antara lain :

Dalam menghitung denyut nadi selama 1 menit, terdapat beberapa cara menghitung antara lain :

1. Hitung denyut nadi selama 60 detik penuh
2. Hitung denyut nadi selama 30 detik. Hasilnya dikalikan 2.
3. Hitung denyut nadi selama 15 detik. Hasilnya dikalikan 4.
4. Hitung denyut nadi selama 10 detik. Hasilnya dikalikan 6.
5. Hitung denyut nadi selama 6 detik. Hasilnya dikalikan 10.

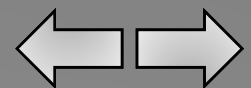


2. Lama / durasi Latihan

2. Lama / durasi Latihan

Lama latihan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Intensitas latihan yang berat memerlukan waktu yang lebih pendek dibandingkan dengan intensitas latihan yang ringan. Semakin berat latihan maka semakin singkat waktu latihan, semakin ringan intensitas latihan maka semakin lama waktu latihan.

Suatu latihan akan bermanfaat dengan baik bila dilakukan dengan tempo yang tepat. Latihan dengan tempo yang terlampau lama atau terlalu pendek akan memberikan hasil yang kurang efektif. Dalam senam aerobik, total waktu latihan yang baik umumnya antara 30 – 60 menit dalam satu sesi latihan.

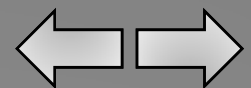


3. Frekuensi Latihan

3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan intensif yang dilakukan oleh seseorang. Latihan dapat dikatakan intensif apabila memenuhi dua kaidah di atas yaitu memenuhi takaran intensitas dan tempo latihan yang baik.

Frekuensi latihan untuk senam aerobik disarankan 3 – 5 kali dalam satu minggu. Hal ini dianggap cukup. Apabila frekuensi latihan kurang dari 3 kali maka tidak memenuhi takaran latihan, sedangkan apabila lebih dari 4 kali maka dikhawatirkan tubuh tidak cukup beristirahat dan melakukan adaptasi kembali ke keadaan normal sehingga dapat menimbulkan sakit / *over training*.

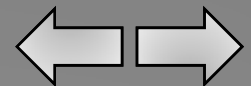


C. Gejala Fisik Awal Latihan

C. Gejala Fisik Awal Latihan

Sesak nafas pada menit – menit pertama latihan berarti tidak cukup pemanasan.

Merasa mual dan mau muntah, mata berkunang – kunang, kepala pusing, maka takaran latihan terlalu besar.

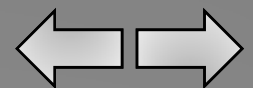


D. Makanan dan minuman

D. Makanan dan minuman

Disarankan makan berat maksimal dua jam sebelum berolahraga

Sebelum, dan sesudah latihan dianjurkan untuk minum. Selama latihan diperbolehkan untuk minum untuk mencegah dehidrasi. Minuman jangan terlalu manis.



E. Perlengkapan Latihan

E. Perlengkapan Latihan

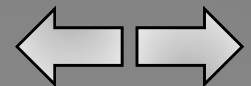
Gunakan pakaian dari bahan yang mampu menyerap keringat dengan baik, tidak terlalu ketat dan mampu menyerap panas tubuh dengan baik, disarankan menggunakan pakaian senam

Wanita dianjurkan untuk menggunakan *sport bra* atau BH olahraga yang memang didesain khusus untuk aktivitas olahraga sehingga berolahraga menjadi lebih tenang dan nyaman.

Gunakan sepatu olahraga yang cocok untuk jenis cabang olahraga, untuk senam dapat menggunakan tipe *running* atau *jogging shoes*, dengan menggunakan alas kaki yang tebal dan nyaman yang berfungsi melindungi tulang kaki dari resiko cedera.

Gunakan *hand decker* atau *wrist band* untuk mempercantik penampilan.

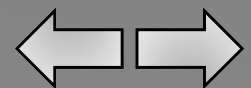
Bawa handuk dan air minum secukupnya.



F. Waktu Latihan

F. Waktu Latihan

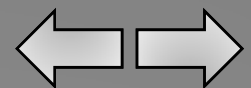
Pada dasarnya latihan olahraga boleh dilakukan setiap saat, namun perlu dipertimbangkan tingkat suhu, cuaca dan kelembaban yang ada karena apabila berlatih dalam kondisi yang kurang bersahabat maka kualitas latihan tidak akan mencapai puncaknya. Untuk didaerah tropis, seperti Indonesia, disarankan berlatih pagi hari sebelum jam 10.00 dan untuk sore hari latihan setelah pukul 15.00. selain itu hindarkan juga jarak waktu latihan yang terlampau dekat dengan waktu beristirahat / tidur (3 jam sebelum tidur latihan harus selesai).



Pengertian Senam Aerobik

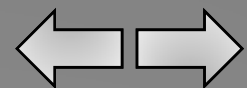
Olahraga senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga kebugaran yang sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan olahraga senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata.

Olahraga senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan, karena ciri-ciri umum dalam olahraga kesehatan terpenuhi oleh olahraga senam aerobik.



Mengenai ciri umum olahraga kesehatan dijelaskan oleh Giriwijoyo (1995:5) sebagai berikut:

1. Massal: olahraga kesehatan dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak
2. Mudah: gerakan olahraga kesehatan mudah diikuti dan dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa maupun manula
3. Murah: tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya
4. Meriah: membangkitkan suasana santai dan gembira, bebas stress dan memungkinkan silaturahmi yang lebih baik
5. Manfaat dan aman: manfaatnya dapat dirasakan baik lahir maupun batin serta kecil kemungkinan terjadinya cedera

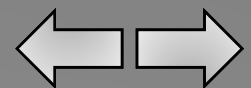


Olahraga senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik.

Tangkudung (2004:5) menjelaskan, “Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu.”

Pada umumnya senam aerobik ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya kerja jantung dan paru-paru.

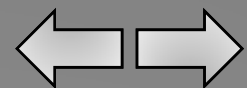
Tangkudung (2004:5) menjelaskan, “Senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan-gerakan yang dipilih tentu saja harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan tersebut.”



3. Karakteristik Olahraga Senam Aerobik

Setiap olahraga mempunyai ciri khas dan aturan tertentu dalam pelaksanaannya, sehingga hal tersebut dijadikan sebagai daya beda dari olahraga lainnya. Karakteristik olahraga senam aerobik diantaranya adalah mempunyai tujuan untuk meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, pembentukan tubuh, dan menggunakan irama musik. Berkaitan dengan hal ini, Tangkudung (2004:5) menjelaskan sebagai berikut:

1. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau zona latihan
2. Gerakan yang dipilih harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik dan dan ketentuan anatomis tertentu
3. Irama musik mempunyai 2 sisi yang sama penting. Di satu sisi musik bertindak sebagai patokan kecepatan, di sisi lain musik bertindak sebagai panjaga motivasi serta semangat dari para pelakunya agar tetap on



Seperti halnya olahraga pada umumnya, dalam senam aerobik pun mengikuti ketentuan yang sudah diterima secara umum, yaitu sistematika latihan yang meliputi latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Berikut ini merupakan pembahasan mengenai sistematika latihan senam aerobik yang dijelaskan oleh Tangkudung (2004:7) sebagai berikut:

1. Pemanasan (Warm-up)

Kegiatan ini merupakan kegiatan pendahuluan yang pelaksanaannya mengandung unsure sebagai berikut:

- a. Peningkatan suhu tubuh dan secara bertahap meningkatkan jumlah denyut nadi, dari denyut nadi istirahat ke denyut nadi latihan. Peningkatan suhu tersebut biasanya dilakukan dengan gerakan, seperti jalan di tempat atau gerakan dasar yang sederhana seperti mengayunkan kepala ke samping kiri dan kanan dan gerakan lengan atau kaki yang sederhana

b. Peningkatan elastisitas otot dan ligamentum di sekitar persendian. Latihan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamentum ini dapat dilakukan dengan gerakan peregangan terhadap kelompok otot besar yang ditahan dalam waktu tertentu. Pelaksanaannya harus dilakukan secara perlahan-lahan dan tidak terlampau memaksakan.

c. Untuk mempersiapkan tubuh baik fisik maupun mental ke aktivitas yang dilaksanakan

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti biasanya merupakan gerakan yang sudah lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup.

Kegiatan ini hendaknya mengikuti alur tertentu yang sudah direncanakan sebelumnya, gerakan yang dipilih dinilai dari bagian atas tubuh ke bawah atau dari bagian kepala, bahu, lengan, pinggang ke gerakan gabungan. Biasanya pelaksanaan dari bagian inti ini bergerak secara progresif, yaitu dari tahap gerakan tunggal bagian tubuh hingga pergerakan bagian tubuh secara bersamaan