

# **SENAM AEROBIK SEBAGAI WAHANA PENGEMBANGAN KREATIVITAS INSTRUKTUR**

**Oleh:  
Farida Mulyaningsih**

## **Abstrak**

Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus – menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. 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, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, harmonis dan sebagainya.

Senam aerobik banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini terbukti dari menjamurnya sanggar senam dengan jumlah anggota yang relatif banyak. Kemudahan, keindahan, kemanfaatan, kemurahan dan kebutuhan menjadi alasan utama dipilihnya senam aerobik oleh masyarakat, terutama para wanita dan sebagian lansia.

Untuk menjadi seorang instruktur yang handal, seharusnya dapat menggabungkan antara kemampuan fisik yang dimiliki dengan pengembangan kreativitas dalam menguasai materi pendukung, karena dengan bekal itulah seorang instruktur mampu membaca situasi dan mampu memberikan materi sesuai dengan kebutuhan membernya/anggotanya.

Untuk itu penting bagi seorang instruktur memperhatikan bagaimana berperilaku, berkomunikasi, dapat menjaga hubungan baik antara lain dengan sesama instruktur, member/anggota maupun dengan pengurus lainnya. Yang tidak kalah pentingnya yang harus dimiliki oleh seorang instruktur senam aerobik selain bersikap ramah, supel adil dengan orang-orang disekitar tanpa memandang status social adalah kemampuan kreativitas mengajar yang baik.

**Kata kunci: Senam Aerobic, Kreativitas, Instruktur**

**Aerobic Dance as an  
By Farida Mulyaningsih**

## **Abstract**

Aerobic dance is a training that involves most of body muscles, especially bigger muscles with continuous movement, rhythmic, moving forward, and continuous. Aerobic dance has balanced structure between upper and lower body training. To acquire this balance, there is a need to have various skills involving the sense of music, movement creativity, and the ability to combine movement dynamically and harmonically.

Aerobic dance is now getting popular in the community for its reason to increase fitness level. This is proven by the fact that aerobic classes are mushroomed. The ease, beauty, utility, cheapness, and need are the main reasons to choose aerobic dance, especially among women and elderly.

To be qualified instructors, one needs to be able to combine physical and supported abilities. With such capacity, an instructor will be able to understand the situation and be able to provide the training suitable with the members' needs.

The usage of instructors' services is a trust-based business. That is why, it is critical for instructors to pay attention with how to behave, communicate, and keeping a good relationship with other instructors, members, and management persons. More importantly, beside they have to be friendly, sociable, and fair with everybody surrounding them, they need to be able to creative teach.

Key words: Aerobic dance, Creative, Instructor.

## **Pendahuluan**

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. Senam aerobic merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan karena didukung jenis musik yang riang. Hal ini sesuai yang diutarakan oleh Jane Fonda (1988:70), bahwa berolahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik.

Instruktur Senam aerobik yang baik harus bisa memuaskan dirinya, untuk dapat tampil baik hendaknya memiliki postur tubuh yang baik, proporsional dan dapat berpakaian yang baik sesuai dengan situasi dan kondisi. Selain itu juga harus memiliki kreatifitas gerak yang beragam, dapat memvariasi gerakan yang baik, benar dan menciptakan keindahan gerak serta kenyamanan gerak sehingga dapat dinikmati oleh pengguna dengan baik dan bermanfaat bagi kesehatan serta kebugaran jasmani..

### **Senam Aerobik**

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodelis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis. Menurut Agus Mahendra (2000, 14) senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor sampai ke manipulatif.

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat atau loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

Kemampuan non-lokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik, dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Contoh gerakan non lokomotor

adalah melenting, meliuk, membengkok, menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain sebagainya.

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dalam tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek lebih unggul daripada koordinasi mata - kaki dan tangan yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang); gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan; dan gerakan memantul-mantul.

Sedang apabila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam dapat dimasukkan menjadi keterampilan diskrit sekaligus serial (jika sudah berupa rangkaian), dan jika dilihat dari pola lingkungan dimana senam dilakukan, senam terletak diantara dua kutub keterampilan yang terbuka (*open skill*) dan tertutup (*closed skill*).

Aerobik adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Menurut Tika Yonkuro (2006,1), senam aerobic 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, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi yang lain. Dengan demikian senam aerobic 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.

### **Pengaruh dan Manfaat Senam Aerobik**

Senam aerobic yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh

kerja sama system tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinu/terus-menerus, akan memberi dampak/pengaruh : respon dan adaptasi pada jantung, system pernapasan, system energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat daripada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak  $\text{CO}_2$  yang harus dihilangkan dari otot. irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekuensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran yang disebut dengan *mitochondria*. Dengan latihan, terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah *mitochondria*. Selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol dan trigliserid juga akan

terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolic. Toleransi terhadap panas akan meningkat dan kekuatan tulang, ligament, otot, tendon, sendi dan tulang rawan akan bertambah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah) dan sistem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998: 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis ( contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat social yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

### **Sistematika Senam Aerobik**

Senam aerobik merupakan rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik dikerjakan secara berkelanjutan dengan menggunakan otot-otot besar tubuh. Adapun fase-fase atau sistematika dalam senam aerobik menurut Woerjati Soekarno (1998: 18 - 27) dan diperkuat oleh pendapat C.Fajar S (2006:2) adalah:

1. Pemanasan (*warming Up*)

Pemanasan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mengawali suatu aktivitas olahraga atau latihan dengan tujuan untuk mempersiapkan seluruh tubuh / anggota badan agar dapat melakukan aktivitas gerakan yang lebih berat pada latihan berikutnya dan tidak menimbulkan terjadinya cedera. Pemanasan terdiri dari :

- a. Gerakan setempat (*Isolation*)
  - b. Pemompa jantung (*Full Body Movement*)
  - c. Kelenturan dan peregangan (*Flexibility and Stretching*)
2. Latihan inti meliputi 3 (tiga) bagian yaitu:
    - a. pemanasan aerobik dengan menggunakan *low impact aerobic*.
    - b. Puncak aerobik dilakukan dengan menggunakan *low impact, high impact, dan mix impact*.
    - c. Pendinginan dilakukan dengan menggunakan *low impact aerobic*.
  3. Latihan Pembentukan (Calishenic)

Latihan pembentukan otot-otot tubuh dapat dilakukan dengan beban tubuh sendiri atau dengan beban luar. Latihan ini meliputi pembentukan otot lengan atas, bahu, dada, perut, punggung, pinggang dan lain sebagainya.

#### 4. Peregangan dan Pendinginan

Latihan pendinginan dilakukan dengan tujuan menurunkan suhu badan sehingga kembali ke normal, dengan menurunkan intensitas latihan secara bertahap melalui gerakan-gerakan melenturkan dan meregangkan otot tubuh dengan rileks secara perlahan-lahan.

Latihan yang teratur, terukur dan terstruktur adalah merupakan cirri latihan senam aerobic yang diharapkan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan adalah sebagai berikut:

##### 1. Prinsip latihan harus diperhatikan, antara lain:

- a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti ( setelah melalui analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan
- b. Pelaksanaan gerak harus tepat ( harus ada koreksi dan remidasi)
- c. Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar
- d. Semua latihan mempunyai dosisi yang sesuai dengan tujuan.

##### 2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak, yang diurutkan sebagai berikut:

- a. Latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar
- b. Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks
- c. Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat
- d. Setelah menguasai latihan yang lama (yang sudah dikenal) kemudian meningkat ke latihan yang baru (tahap berikutnya)

##### 3. Sistematika program aerobik, artinya pengulangan gerakan secara sistematika dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

### **Teknik Gerak Senam Aerobik**

Teknik gerak senam aerobic harus dapat dikuasai dengan baik dengan tujuan mendapatkan hasil sesuai tujuan yang diharapkan dan terhindar dari cedera. Menurut Endang R. (2006, 4) jenis latihan aerobic meliputi :

1. Aerobik benturan ringan (Aerobic Low Impack), yaitu latihan aerobik yang melibatkan gerakan pada seluruh badan (leher dan kepala, tubuh, lengan, tungkai) secara ritmis dengan menggunakan iringan musik dengan beat tertentu untuk mencapai denyut nadi latihan sebesar 60 – 69% dari frekuensi denyut nadi maksimal dengan variasi benturan ringan, dengan contoh gerakan:
  - a. Piles: gerakan mengeper dengan lutut
  - b. Heel touch : langkah kanan – sentuhkan tumit kiri
  - c. Step touch : langkah kanan – sentuh ujung kaki kiri ( disingkat ka. ki) di samping/di depan
  - d. Step close : langkah kanan – tutupkan ka.ki
  - e. Double step : langkah ka.ka.-tutup ka.ki langkah ka.ka – tutup ka.ki.
  - f. Lunges : melangkah dengan memindahkan berat badan.
  - g. Touch back : langkah kanan – sentuhkan ka.ki ke belakang
  - h. Membuat variasi langkah dengan syarat satu kaki tetap berada di lantai
2. Aerobik benturan keras (aerobic high Impack), yaitu latihan aerobik yang melibatkan gerakan pada seluruh badan (leher dan kepala, tubuh, lengan, tungkai) secara ritmis dengan menggunakan iringan musik dengan beat tertentu untuk mencapai denyut nadi latihan sebesar 80 – 90 % dari frekuensi denyut nadi maksimal dengan variasi gerakan benturan keras. Contoh gerakannya:
  - a. jogging : lari pelan di tempat.
  - b. Jumping jack : melompat sambil membuka dan menutupkan kedua kaki.
  - c. Step kick : langkah sambil menyepak (ke depan samping)
  - d. High leg kick : melompat atas satu kaki sambil kaki lain menendang ke depan atas.
  - e. Easy walk : step – langkah buka ke depan – langkah mundur tutup.
  - f. Membuat variasi langkah dengan kedua kaki lepas dari lantai secara bersamaan.
3. Aerobic benturan ganda (kombinasi ringan dan keras)
  - a. Ski jump : langkah seret ke depan – lompat atas dua kaki
  - b. Polka : langkah ka.ka – ka.ki –ka.ka – ka.ki lompat ganti yang lain.
  - c. Skip : berlari-lari sambil melompat
  - d. Pony : lompatan yang diawali dengan langkah



- e. Variasi gerakan dengan kombinasi aerobic benturan ringan dengan aerobic benturan keras dengan perbandingan 1:1 , 1:2 , 2:1 , 1:3 , 3:1 dan seterusnya disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta.

Senam aerobic memerlukan tiga dasar gerak yaitu yang disebut dengan MOLIS (move – lift – stretch), (Djoko Pekik I: 1993, 26). Move adalah gerak continue-ritmis, menggunakan otot-otot besar tubuh baik togok, anggota gerak atas maupun bawah, dasar gerak meliputi antara lain: squatting, lunging, jumping, kicking, LIA (stationari travling), running dan partner work. Tipe gerakan ini bertujuan meningkatkan daya tahan paru jantung dan perbaikan komposisi tubuh terutama pembakaran lemak. Lift adalah gerak melawan beban baik beban berat badan sendiri, partner, maupun beban luar. Tipe gerak ini bertujuan melatih otot (kekuatan, daya tahan, pembentukan, dan pengencangan otot). Stretch adalah gerakan meregang sendi dan mengulur otot, dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis. Tipe ini bertujuan melatih kelenturan sendi dan kelenturan otot sehingga dihasilkan mobilitas gerak yang tinggi.

Pada senam aerobic tingkat dasar, dalam memadukan gerak dipertimbangkan juga dengan koordinasi gerak, sehingga jangan sampai gerakan yang dilakukan menyulitkan peserta atau membahayakan peserta. Menurut Tika Yonkuro ( 2006,1) menyatakan bahwa penguasaan teknik gerak dasar yang benar merupakan modal utama seorang instruktur untuk dapat merangkai gerakan.

## **KREATIVITAS**

Kreativitas merupakan salah satu istilah yang sering digunakan meskipun merupakan istilah yang taksa (*ambiguous*) dalam penelitian psikologi masa kini. Kreativitas bahkan lebih taksa lagi dan sering digunakan dengan bebas dikalangan orang awam. Menurut Hurlock, Elizabeth B. (1978:4) Kreatifitas adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan komposisi, produk, atau gagasan apa saja yang pada dasarnya baru, dan sebelumnya tidak dikenal pembuatnya.

Kreativitas dapat berupa kegiatan imajinatif atau sintesis pemikiran yang hasilnya bukan hanya perangkuman. Kreativitas mungkn mencakup pembentukan pola baru dan gabungan informasi yang di peroleh dari pengalaman sebelumnya dan pencangkokan hubungan lama ke situasi baru dan mungkin mencangkup pembentukan korelasi baru. Kreativitas harus mempunyai maksud atau tujuan yang ditentukan bukan fantasi semata walaupun merupakan hasil yang

sempurna dan lengkap. Kreativitas mungkin dapat berbentuk produk seni, kesusasteraan, produk ilmiah atau mungkin bersifat prosedural atau metodologis (Hurlock, Elizabeth B.,1978:5).

### **Unsur karakteristik kreatifitas**

1. Kreatifitas merupakan proses, bukan hasil.
2. Proses itu mempunyai tujuan, yang mendatangkan keuntungan bagi orang itu sendiri atau kelompok sosialisasinya.
3. Kreativitas mengarah kepada kepenemuan, sesuatu yang baru, berbeda dan karenanya unik bagi orang itu, baik itu berbentuk lisan atau tulisan, maupun konkret atau abstrak.
4. Kreativitas ilmu dari pemikiran divergen, sedangkan konformitas dan pemecahan masalah sehari-hari timbul dari pemikiran konvergen.
5. Kreativitas suatu cara berpikir, tidak sinonim dengan kecerdasan, yang mencakup kemampuan mental selain berpikir.
6. Kemampuan untuk menciptakan bergantung pada perolehan pengetahuan yang diterima.
7. Kreativitas merupakan bentuk imajinasi yang dikendalikan yang menjurus kearah beberapa bentuk prestasi, misalnya ,melukis, membangun dengan balok, atau melamun

Kreatifitas tidak saja polatensi bawaan yang kusus, tetapi juga pada perbedaan mekanisme mental yang menjadi sarana untuk mengungkapkan sifat bawaan. Mekanisme mental ini di hasilkan oleh suatu tipe adaptasi awal khusus, tampaknya orang yang kreatif dan tidak kreatif menggunakan mekanisme mental yang serupa dan berbeda. Orang yang tidak kreatif berbeda dalam hal sikap (falsafah hidup), apa yang mereka anggap penting dan yang menimbulkan kecemasan,dan menunjukkan perbedaan dalam kecakapan memecahkan masalah. Perbedaan ini sebagai proses adaptasi awal yang berakar dalam sikap orang tua.

### **Kondisi yang meningkatkan kreativitas adalah:**

1. Waktu
2. Kesempatan
3. Dorongan
4. Sarana
5. Lingkungan yang merangsang
6. Hubungan yang positif

7. Cara mendidik
8. Kesempatan untuk memperoleh pengetahuan

### **Instruktur Senam Aerobik**

Instruktur menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997:382) adalah orang yang bertugas mengajarkan sesuatu sekaligus memberikan latihan dan bimbingan, dan lebih lanjut dijelaskan bahwa instruktur adalah pemimpin dari sekelompok manusia yang ingin mencapai sesuatu dari latihan fisik, termasuk di dalamnya sebagai instruktur senam aerobik.

Untuk menjadi seorang instruktur senam aerobik yang baik sebenarnya tidak memerlukan waktu yang relative panjang, tergantung pada kemampuan individu dan performant seseorang serta kreatifitasnya. Sebagai seorang instruktur senam aerobik, hendaknya memiliki sertifikat yang dikeluarkan oleh lembaga resmi yang mempunyai hak mengadakan pelatihan senam aerobic, sehingga yang bersangkutan dapat menjadi seorang instruktur senam aerobik yang handal.

Seorang instruktur hendaknya memiliki kepekaan terhadap musik. Musik adalah komposisi bunyi yang dipadukan secara serasi sehingga menimbulkan suara dalam nada-nada yang harmonis, enak didengar dan enak dirasakan. Dalam musik dapat dijumpai adanya maat dan irama, keduanya merupakan hal yang berbeda tetapi memiliki keterpaduan yang harmonis. Maat adalah ketukan atau keteraturan gerak sedangkan irama adalah keserasian gerak. Dalam memilih musik juga harus bervariasi agar tidak menimbulkan rasa bosan/jenuh, termasuk didalamnya variasi pemilihan jenis lagu dengan beraneka ragam melodi, tempo dan beat dalam musik.

Sebagai orang yang berdiri di depan dan menjadi pusat perhatian orang banyak, tentunya segala tingkah laku dan gerak-geriknya harus selalu terkontrol, demikian juga dalam berpakaian dan berdandan. Karena segala tingkah laku dan cara berpakaian serta berdandan selalu menjadi pusat perhatian, untuk itu seorang instruktur senam aerobic hendaknya dapat menempatkan diri dalam segala posisi dan mengerti bahwa yang bersangkutan sedang tampil dimana dan untuk siapa.

Selain penguasaan terhadap musik seorang instruktur senam aerobic yang baik hendaknya dapat menseimbangkan antara latihan upper body dan lower body. Untuk itulah

penting bagi seorang instruktur untuk menguasai berbagai hal antara lain: kreatifitas gerak, anatomi dan fisiologi, metodologi latihan, gerak dasar senam aerobic, ilmu kesehatan, ilmu gizi, etika dan estetika, cara berkomunikasi dan lain sebagainya yang dapat mendukung untuk tampil optimal.

Untuk dapat tampil optimal, seorang instruktur senam aerobic hendaknya memiliki criteria fisik maupun psikis yang baik, seperti yang diungkapkan oleh Tika Yonkuro (2006, 2), criteria fisik yang harus dimiliki oleh seorang instruktur yang ideal adalah:

1. Mempunyai badan yang tegap
2. Mempunyai tubuh yang professional
3. Memiliki kapasitas aerobic diatas rata-rata
4. Mempunyai fleksibilitas yang tinggi
5. Mempunyai koordinasi gerak yang tinggi
6. Mempunyai daya tahan tubuh yang tinggi
7. Terlihat bersih dan rapi

Sedangkan secara psikis, profil atau nilai-nilai yang harus dimiliki oleh seorang instruktur yang baik adalah:

1. Mempunyai sifat disiplin
2. Memiliki penampilan yang baik
3. Mampu berkomunikasi dengan baik
4. Mempunyai etika pergaulan yang baik
5. Memiliki kewibawaan
6. Mampu memberi instruksi dengan jelas
7. Mampu mengendalikan emosi
8. Mempunyai kemampuan social smiling
9. Bersedia bekerjasama ( mau menerima kritik / saran / masukan )

## **Penutup**

Senam aerobik sekarang ini sedang diminati oleh khalayak ramai, karena masyarakat dewasa ini sudah mulai memikirkan kesehatan dan keindahan bentuk tubuh terutama dikalangan wanita dan ibu-ibu.

Untuk dapat membaca peluang itu seorang instruktur senam aerobik, selain memiliki kriteria fisik dan psikis juga harus mempunyai kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis serta peka terhadap berbagai jenis musik. Kondisi yang digunakan untuk meningkatkan kreativitas adalah: Waktu, kesempatan, dorongan, sarana, lingkungan yang merangsang, hubungan yang tidak positif, cara mengajar, dan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan .

### **Daftar Pustaka**

- Agus Mahendra, (2000). Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- C. Fajar Sriwahyuniati. (2006). Pengenalan Musik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Endang Rini S. (2006). Strategi Berlatih Melatih Senam Aerobik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tika Yonkuro.(2006). Profil Instruktur. Yogyakarta: FIK UNY.
- Undang Undang No 3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Woeryati Soekarno. ( 1998 ). Dasar – Dasar Latihan Senam Aerobik. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta: Erlangga.