

BAB 11

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Hakikat Senam Aerobik *Low Impact*

2.1.1.1. Pengertian Senam Aerobik

Menurut Jackie Sorensens dari Amerika Serikat (2011) “senam kebugaran atau kesehatan jasmani sangat lengkap karena meliputi latihan dan juga kegembiraan yang mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, menendang, melompat, meregang, jogging dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional, dll.” (hlm 44).

Sedangkan menurut Marta Dinata (2007) Pengertian senam *aerobic* yaitu “serangkaian gerak yang secara sengaja dipilih dengan mengikuti irama *music* yang dipilih untuk melahirkan ketentuan *ritme*, *kuntiunitas* serta durasi tertentu. Senam *aerobic* merupakan suatu susunan gabungan rangkaian gerak dan irama musik sengaja dibuat guna menimbulkan keselarasan antara gerak dengan musik untuk mencapai tujuan tertentu” (hlm 83).

Federation International Gymnastic (FIG) Pengertian menurut FIG yaitu “kemampuan dalam melakukan gerakan secara kompleks dan kontinyu yang mengikuti pola gerakan dengan intensitas tinggi. Gerakannya terus-menerus, menunjukkan kekuatan, *fleksibilitas*, memanfaatkan tujuh langkah dasar dan memecahkan kesulitan unsur gerak secara sempurna”.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa senam *aerobic* adalah serangkaian gerakan yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih serta dengan durasi tertentu dengan tujuan meningkatkan *efisiensi* pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, menguatkan otot, menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, lalu Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja dan berguna untuk mencapai

tujuan tertentu (misalnya: membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerak, meningkatkan taraf kesegaran, sebagai sarana *rehabilitasi*), gerakannya harus tersusun dan sistematis, dilakukan secara teratur dan berulang.

2.1.1.2. Sejarah Senam Aerobik

Senam aerobik ini berasal dari negara Amerika Serikat yang muncul sekitar tahun 1970 – an. dan senam ini baru masuk ke negara Indonesia setelah 10 tahun kemudian yang pada saat itu memasuki tahun 1980 – an. Pada mulanya, senam ini lebih dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai kegiatan kebugaran dan rekreasi. dan seiring bertambahnya waktu. Senam ini mulai muncul dalam sebuah event atau acara. Yang pada saat itu merupakan pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional ataupun internasional. Pada waktu itu, senam aerobik ini masih bernama *fit aerobics*. Serta mulai diganti pada tahun 1990 – an dengan nama aerobik. Karena perkembangan senam itu sendiri yang semakin pesat serta bertambahnya organisasi senam aerobik yang terus bertambah. Karena kepopuleran senam aerobik yang terus melambung. Hadirlah berbagai kategori seperti trio dan berpasangan. Serta peraturan dalam senam ini terus diperbaharui sebab teknik dan tingkat kemajuan fisik dari para atlet yang juga semakin meningkat.

Selanjutnya, lahirlah suatu organisasi bernama *Ainternational Aerobics Federation (IAF)*. Yang dimana itu adalah sebuah federasi yang menaungi hal semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang. Kabar gembira datang pada tahun 1995. Sebab senam aerobik sendiri sudah diakui oleh *Federation Internasional Gymnastique* yang nantinya akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama yang diadakan di Paris. Sebelumnya, olahraga senam dinaungi oleh FIG (*federation internationale gymnastique*) namun hanya senam *ritmik sportif* dan senam *artistik* saja.

Pada saat itu pula, negara Indonesia khususnya Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung mengadakan pembinaan otomatis terhadap para atlet yang akan mengikuti perlombaan senam tersebut. Tentunya ada *konsekuensi*. Dimana semua kegiatan yang nantinya dilakukan harus sesuai dengan acuan yang telah diberikan oleh FIG (*federation internationale gymnastique*). Sebagai pusat yang disebut juga dengan *Code of*

points. Dalam empat tahun sekali, diadakan evaluasi oleh pihak komisi teknik olahraga aerobik dari FIG, apabila terdapat hal-hal yang tidak mendukung serta sangat memungkinkan terjadi akan dilakukan *revisi* oleh pihak FIG.

Pada tahun 2000, senam aerobik semakin menampakkan wujudnya dengan muncul di PON (Pekan Olahraga Nasional) XV bertempat di kota Surabaya sebagai salah satu olahraga yang dilombakan. Sebab, dalam olahraga senam aerobik ini tidak diperlukan tinggi badan ataupun *spesifikasi* lainnya. Membuat Indonesia berpeluang besar untuk memperoleh juara dunia. Selanjutnya di tahun 2005, nama *sports aerobics* berubah menjadi *aerobics gymnastic*. Serta peraturannya pun ikut diberubah dengan beberapa *kualifikasi* nomor yang dipertandingkan, yang mana terdiri atas *single* (solo), *couple*, *trio*, dan juga *group*. Perkembangan dari aerobik sendiri dimulai dari tahun 2000, yang mana telah kita ulas di atas dalam pertama kalinya olahraga senam aerobik ini diikuti sertakan ke dalam *event* pekan olahraga nasional ke – XV. Yang bertempat di kota Surabaya. Serta mulai saat itu juga olahraga ini telah mempunyai banyak peminat dari berbagai penjuru daerah di negara Indonesia. Bukan hanya dari negara Indonesia saja, namun di luar negeri olahraga semacam ini peminatnya juga melimpah. Terlebih lagi gerakan yang dilakukan sangatlah mudah dan juga memiliki banyak sekali manfaat di dalam membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.

2.1.1.3. Manfaat Senam Aerobik.

- 1) Dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan yang dibuat untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, kaki, dll.
- 2) Jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.
- 3) Jika berlatih dengan ringan terutama bagi yang bertubuh langsing atau kurus maka akan meningkatkan nafsu makan. Dan jika berlatih dengan berat akan menekan rasa lapar, karena darah banyak beredar didaerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut.

- 4) Mencegah penyakit menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, serta bisa menghilangkan kebiasaan buruk misalnya merokok.
- 5) Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, *koordinasi*, kontrol tubuh, irama dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan olahraga lainnya. Latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi 60-80%. 3)

2.1.1.4. Jenis-Jenis Senam Aerobik

Seperti telah disebutkan di atas, erobik memanfaatkan irama musik sebagai iringan gerakannya. Irama musik ini tak lain digunakan sebagai panduan gerakan senam, pemberi motivasi dan juga semangat kepada peserta senam. Berdasarkan jenis musik pengiringnya serta alat yang digunakan, Adapun macam-macam senam aerobik, yakni sebagai berikut

1) Senam *Low Impact Aerobic*

Senam *aerobic low impact* merupakan senam yang dilakukan tanpa adanya gerakan lompatan dan salah satu kaki tetap berada di lantai. Menurut Sumosardjono (1996) “senam ini di bolehkan bagi mereka yang tidak dapat mengikuti senam aerobik benturan keras, cedera pada lutut atau pergelangan kaki, karena senam aerobic low impact ini merupakan latihan yang aman dari resiko”.

Kemudian menurut Lodyelen (2006) menambahkan bahwa senam aerobic low impact merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama *low* (rendah) yaitu bentuk gerakanya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan senam aerobic low impact membutuhkan daya tahan dan kekuatan, disamping itu diutamakan keterampilan gerak dengan merangkai sesuai dengan irama musik, dengan tempo lambat dan cepat, sehingga tercapai keharmonisan gerakan.

2) Senam *High Impact Aerobic*

Senam *high impact* aerobik merupakan “senam aerobik yang mengarah pada gerakan lompatan, yaitu pada saat kedua kaki meninggalkan lantai” (Brick, 2002). Latihan ini di anjurkan bagi orang yang sudah biasa melakukan gerakan senam aerobik atau yang terlatih, dan gerakan ini tidak boleh dilakukan bagi orang yang pernah

mengalami cedera. Menurut Sumosardjono (1996) “latihan *high impact* aerobik ini dapat menyebabkan cedera secara tidak sengaja pada kaki, pergelangan kaki, tulang kering dan panggul”, tetapi apabila latihan aerobik *high impact* ini dilakukan dengan teknik yang benar, maka gerakan ini dapat dikatakan aman dan menyenangkan serta mudah melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan latihan aerobik *high impact* dibutuhkan kekuatan, daya tahan tubuh dan disarankan dilakukan yang sudah terlatih fisiknya. 2018.

3) Senam *Mixed Impact Aerobic*

Menurut Sumasardjono (1996) senam *mixed impact aerobic* merupakan “gabungan antara gerakan *low impact* dan gerakan *high impact*”. Gerakan senam ini dapat membantu meningkatkan daya tahan, memperbaiki kondisi jantung serta peredaran darah, karena otot tungkai yang di gunakan untuk melompat mengangkat tubuh dan menyebabkan jantung memompa lebih keras, selain itu senam *mixed impact aerobic* juga merupakan kombinasi rangkaian dari gerakan *low impact* dengan *high impac*, yang mana gerakan kaki suatu saat meninggalkan lantai dan kadang kala tetap berada dilantai.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan kegiatan olahraga yang mempunyai beberapa ciri khas, diantaranya gerakan senam aerobik ditampilkan dengan instruktur yang diringi dengan musik, mudah dilakukan sehingga orang mengikuti senam aerobik merasa senang dan bermanfaat bagi jantung.

2.1.1.5.Persiapan Senam Aerobik

Dalam melakukan senam aerobik juga dibutuhkan beberapa persiapan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Pakaian yang akan digunakan untuk aktivitas senam ini sebaiknya terbuat dari bahan yang dapat menyerap keringat dan juga panas dari dalam tubuh serta bahannya tidak ketat. Alangkah lebih baik jika menggunakan pakaian senam.

- 2) Untuk kaum wanita disarankan mengenakan *sport bra* olahraga yang memang didesain khusus untuk aktivitas olahraga sehingga akan merasa lebih tenang dan juga nyaman pada saat berolahraga.
- 3) Sesuaikan sepatu olahraga dengan jenis olahraga yang nantinya akan dilakukan. Untuk melakukan senam sebaiknya menggunakan *jogging shoes* ataupun sepatu tipe *running*. Dengan menggunakan alas kaki tebal serta nantinya akan memberi kenyamanan dan juga melindungi tulang kaki dari cedera yang memungkinkan akan terjadi.
- 4) Untuk kaum wanita bisa mengenakan *hand decker* atau *wrist band* yang berfungsi untuk mempercantik penampilan.
- 5) Membawa handuk dan air minum secukupnya juga sangat diperlukan sebelum berangkat untuk melakukan senam aerobik.
- 6) Mempersiapkan CD yang berisi lagu yang nantinya digunakan sebagai pengiring gerakan senam.

2.1.1.6. Takaran Latihan Aerobik Low Impact

Supaya kita mendapatkan hasil yang maksimal dalam hal kesegaran jasmani, latihan kebugaran juga harus dilakukan secara teratur dan intens. Serta juga dengan takaran yang cukup, maksudnya adalah:

- 1) *Intensitas* latihan biasa dilihat dari denyut nadi, jika sudah menginjak usia 60 tahun ke atas, maka denyut nadi tidak boleh melebihi 160/menit setelah latihan atau olahraga dilakukan..
- 2) Lamanya latihan atau olahraga *minimal* 15 menit.
- 3) *Frekuensi* latihan yaitu selama 3 hari dalam 1 minggu atau dapat 5 hari/minggu.

2.1.1.7. Gejala Fisik Selama Latihan

- 1) Sesak nafas disebabkan pemanasan yang dilakukan kurang.
- 2) Mual dan muntah, kunang-kunang, berdebar sebab takaran latihan atau olahraga yang terlalu tinggi.
- 3) Sukar tidur disebabkan latihan atau olahraga dilakukan kurang dari 3 jam waktu tidur.

2.1.1.8. Tahap-Tahap Melakukan Senam

1) Pemanasan selama 10 menit.



Gambar 1. Contoh Gerakan pemanasan

Sumber : Google Chrome Hikma Adriani 12 Mei 2016

2) Latihan inti dengan durasi 15-20 menit.



Gambar 2. Contoh Gerakan Inti

Sumber : Google Chrome Ahmad 3 Februari 2021

3) Pendinginan atau pelepasan selama 5 menit.



Gambar 3. Contoh Gerakan Pendinginan

Sumber : Google Chrome Dunia Olahraga 3 Agustus 2017

2.1.1.9. Gerakan Senam Aerobic.

1) Pemanasan

Pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga memang wajib untuk dilakukan guna menghindari cedera pada saat melakukan senam aerobik. Pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, menaikkan denyut jantung. Serta juga untuk mempersiapkan otot-otot serta persendian untuk nantinya melakukan aktivitas yang berat. Beberapa gerakan pemanasan yang dapat kalian lakukan diantaranya seperti:

- a) Jalan di tempat
- b) Melangkah dari sisi ke sisi serta menggerakkan lengan pada tingkat pinggang atau lebih tinggi.

Lakukan pemanasan ini kurang lebih selama 5 sampai 10 menit hingga tubuh kalian siap untuk melakukan latihan inti senam aerobik untuk pemula.

2) Latihan Inti

Setelah tubuh kalian siap, maka kalian dapat melakukan latihan inti dengan intensitas yang lebih tinggi pula. Disini kalian dapat melakukan latihan inti dengan *durasi* selama 25-55 menit. Dengan menggunakan gerakan yang ringan dan juga gerakan yang pelan. Latihan inti atau *fase aerobic* terdiri atas:

- a) Pelepasan, penguatan, dan pelepasan
- b) Keseimbangan
- c) Ketangkasan
- d) Keterampilan
- e) Kelincahan
- f) Jalan dan Lari
- g) Lompat dan Loncat
- h) Kombinasi

Berikut ini beberapa jenis dari gerakan dalam senam aerobik untuk pemula:

- a) *Marching* : Langkah senam aerobik untuk pemula diawali dengan gerakan jalan di tempat sembari mengangkat kaki kira-kira setinggi betis dan jangan lupa lutut harus ditekuk hingga membentuk sudut 90 derajat.
- b) *Jogging* : Menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah belakang. Diikuti dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke arah bawah dan dengan menggunakan persendian engkel serta lutut.

Gerakan menyerupai pada saat kita *jogging*, hanya saja kita melakukannya ditempat kita berdiri:

- (1) *Kicking* : Gerakan *kicking* yakni gerakan dengan mengayunkan tungkai ke arah depan atau ke samping dalam posisi lurus setinggi pinggang atau lebih.
- (2) *Double Step* : Gerakan selanjutnya yaitu dengan melangkah dua langkah ke arah kanan atau ke kiri. Dengan gerakan terakhir diikuti posisi merapatkan kaki sembari menyentuhkan mata kaki kanan dan kiri.
- (3) *Grapevine* : Gerakan ini diawali dengan melangkah dua langkah ke arah kanan dan ke kiri menyerupai *double step*. Namun dengan menyilangkan kaki ke bagian belakang.
- (4) *Leg Curl* : Gerakan ini yaitu dengan menekuk kaki ke arah bagian belakang.
- (5) *Heel Touch* : Gerakan *heel touch* yakni dengan menyentuhkan tumit kaki kanan menuju tumit kaki kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu. Berat badan berada di kaki yang menjadi tumpuan.

2.1.1.10. Pendinginan (*Fase Cooling Down*)

Setelah latihan atau olahraga dilakukan, lakukanlah pendinginan guna mengembalikan *frekuensi* denyut jantung hingga mendekati normal secara bertahap. Gerakan pendinginan ini kurang lebih hampir sama dengan pemanasan dengan durasi selama 10 menit. Jangan lupa untuk melakukan peregangan guna membantu mengembalikan otot ke pada kondisi normal.

2.1.1.1. Macam Senam Aerobic Berdasarkan Tingkat Benturan

Berdasarkan tingkat intensitas gerakan dan pola kaki yang digunakan, maka senam aerobic dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu senam *aerobic low impact* (benturan ringan), *moderate impact* (benturan sedang), dan juga *aerobic high impact* (benturan keras).

Perbedaan tingkat benturan tersebut di dasarkan pada perbedaan sentuhan salah satu kaki ke lantai. Pada gerakan senam aerobik *low impact* salah satu kaki berada dan menapak di lantai setiap waktu, contoh Gerakan kaki seperti *cha-cha-cha*, *grapevine*, mengangkat lutut, *V step*, dll. Pada gerakan aerobik *moderate impact* maka salah satu kaki selalu berada di lantai tetapi dengan posisi tumit mengangkat dan jari kaki berada di lantai setiap gerakan contoh, melompat dan *twist*. Sedangkan pada senam aerobik *high impact* contoh gerakannya *high kick*, *hoop* dll.

2.1.1.2. Senam Aerobic Low Impact

Hakikat Senam Aerobik *Low Impact* yang dikemukakan oleh Lynne Brick “bahwa melakukan senam aerobik *low impact* adalah latihan senam aerobik yang dilakukan dengan hentakan irama dimana salah satu kakinya masih bertumpu di lantai”.

Lalu Senam *low impact* juga di artikan dengan senam yang karakteristik gerakannya satu kaki selalu menyentuh lantai setiap waktu. Gerakan satu kaki selalu menyentuh lantai berguna untuk mengurangi resiko penggunaan berlebih pada kaki yang menyebabkan cedera.

- 1) Kelebihan Gerakan senam aerobik *low impact* sangat sederhana tidak ada rangkaian yang rumit dan salah satu kaki selalu berada di lantai. Selain itu irama musiknya bisa dinikmati secara nyaman sehingga menumbuhkan semangat dengan riang gembira.
- 2) Kelemahan Senam aerobik *low impact* juga mempunyai kekurangan antara lain adalah aerobik *low impact* tidaklah bebas sama sekali dari kemungkinan mengalami cedera. Hal ini terjadi karena mereka melakukan gerakan tangan yang berlebihan, untuk memberikan kompensasi pada gerakan kaki yang hanya sedikit, dan dapat pula terjadi cedera pada bahu.

2.1.1.3. Gerakan Kaki Senam *Aerobic Low Impact*

Pada Gerakan senam *aerobic* ini seperti yang sudah di jelaskan di atas bahwa salah satu kaki selalu berada dan menapak di lantai setiap waktu, berikut ini adalah Gerakan kaki senam *aerobic low impact* :

- 1) *Single step* (Langkah tunggal), kedua tangan ke samping dengan posisi menyilang.
- 2) *Double step* (Langkah ganda), kedua tangan di buka ke samping lalu tutup.
- 3) *V step* (Langkah segitiga), langkah pertama dan kedua tepuk tangan, langkah ketiga memutar kedua tangan.
- 4) Berjalan
 - a) Melangkah maju dan mundur
 - b) Sentuh Langkah
 - c) Mambo
 - d) *Grapevine*

Hampir sama dengan *double step*, hanya dalam penggunaan Langkah kaki kiri tidak menutup Langkah ke kaki kanan (pada hitungan 1) melainkan bawa kaki kiri di sisi belakang kaki kanan.

- e) Cha-cha-cha
- f) Mengangkat lutut

Salah satu kaki menapak ke lantai, kaki satunya lagi di gunakan untuk mengangkat lutut.

2.1.1.17. Penghitungan Intensitas

Caranya dengan menghitung *presentase* dari denyut jantung maksimal tubuhmu. Pertama, cari tahu denyut jantung maksimal tubuh kamu, dengan mengurangi usia dari 220. Misalnya, jika kamu berusia 45 tahun, kurangi 45 dari 220 untuk mendapatkan denyut jantung maksimal 175. Itu artinya, itulah jumlah maksimum denyut jantung dalam semenit selama latihan. *The American Heart Association* dan *Centers for Disease Control and Prevention* merekomendasikan target detak jantung secara umum:

- Intensitas latihan sedang: 50 hingga sekitar 70 persen dari denyut jantung maksimal.
- Intensitas latihan yang kuat: 70 hingga 85 persen dari denyut jantung maksimal.

Supaya aman, jaga detak jantung agar tidak melewati angka maksimal tersebut. Apalagi jika kamu baru saja mulai berolahraga. Setelah terbiasa, kamu dapat meningkatkan *intensitas* secara bertahap. Ini juga berlaku saat melakukan pemanasan dan pendinginan. Cara menghitung denyut nadi per menit sebagai berikut:

- Setelah berolahraga selama 10 menit, berhenti.
- Letakkan 2 jari (telunjuk dan jari tengah) di bagian dalam pergelangan tangan.
- Hitung denyut nadi selama 15 detik kemudian kali 4 untuk mendapatkan denyut per menit.
- Gunakan denyut per menit untuk menyesuaikan intensitas saat sedang berolahraga

2.1.2. Motivasi

2.1.2.1. Pengertian Motivasi

Motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau luar diri individu untuk melakukan sesuatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut serta dapat menentukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. “Motivasi merupakan suatu kekuatan atau tenaga yang membuat individu bergerak dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mengarahkan kegiatan tersebut kearah tujuan yang dicapainya” (Martini Jamaris, 2013, hlm. 170), sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa, “motivasi adalah suatu usaha yang didasari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah laku seseorang agar terdorong melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil dan tujuan tertentu” (Ngalim Purwanto, 1990, hlm. 73).

Berdasarkan beberapa definisi dari para ahli mengenai motivasi dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah sesuatu yang muncul dari diri seseorang yang dapat berakibat bagi pribadi tersebut dimana akan timbul dorongan untuk melakukan sesuatu hal dikarenakan

adanya tujuan, kebutuhan, dan keinginan. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi tertentu sehingga seseorang tersebut mau dan ingin melakukan suatu hal dan jika tidak suka atau tidak mau maka akan berusaha untuk menolak perasaan ketidak sukaan tersebut. dan bisa di katakana sebagai salah satu faktor psikologi manusia yang penting untuk kemajuan serta keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan yang ingin dicapai

2.1.2.2. Tujuan Motivasi.

Menurut Purwanto (2014) mengungkapkan bahwa “tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginannya dan kemampuannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu” (hlm. 10). Sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa “tujuan adalah suatu yang handak dicapai suatu perbuatan yang apabila tercapai akan memuaskan individu” (Hamalik, 2001, hlm. 160). Tujuan yang jelas akan mempengaruhi kebutuhan yang pada gilirannya akan mendorong timbulnya motivasi. Dapat disimpulkan bahwa semakin jelas tujuan yang diharapkan atau yang ingin dicapai, semakin mendorong seseorang lebih termotivasi untuk melakukan sesuatu sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan. Tindakan yang timbul akan besar apabila diberi motivasi yang lebih dengan tujuan yang jelas sesuai kebutuhan orang yang diberi motivasi.

2.1.2.3. Fungsi dan Relevansi Motivasi

Adapun fungsi motivasi Menurut Mutiatul Hasanah (2007) menjelaskan bahwa terdapat 4 fungsi motivasi yang berhubungan dengan perilaku atau tingkah laku manusia, diantaranya:

- 1) Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang.
- 2) Dengan mengetahui motivasi, dapat diperkirakan atau membuat semacam ramalan tentang apa yang dilakukan dalam keadaan tertentu.
- 3) Motivasi berfungsi sebagai pengarah perilaku.
- 4) Perilaku atau tindakan seseorang lebih bersifat intensif dilakukan apabila dilandasi oleh motivasi yang kuat. (hlm. 17)

Pendapat lain mengungkapkan fungsi motivasi ada tiga, yaitu:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuannya tersebut. (Sardiman AM, 2005, hlm. 85).

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi memiliki dan memberikan peranan penting karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku seseorang dalam melakukan suatu aktivitas.

2.1.2.4. Macam-Macam Motivasi

Dapat di bagi menjadi dua, yaitu: motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Motivasi *intrinsik* adalah dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri, sedangkan motivasi *ekstrinsik* adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor luar yang menyebabkan timbulnya sikap *antusiasme* dan *persistensi* dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.

Penjelasan mengenai jenis motivasi menurut Sardiman A.M. (2016) “motivasi *intrinsik* adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar.” (hlm 89). Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (2008) “motivasi *intrinsik* merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan motivasi *ekstrinsik* adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran, atau dorongan dari orang lain.” (hlm 50). Adapun Motivasi hidup sehat Merupakan suatu keinginan seseorang untuk bisa hidup sehat, hal tersebut akan tercermin pada tipe kepribadian seseorang. Peran serta lingkungan dan manusia sangat erat karna setiap manusia memiliki sifat yang berbeda yang dikenal dengan kepribadian. (Khausar, K., Putrawan, I. M., & Neolaka, A, 2019. (hlm 473)

Dijelaskan oleh Hanna Djumhana Bastaman dalam Singgih D. Gunarso (1989) sebagai berikut

“Motivasi dalam hubungannya dengan perilaku pada umumnya dan tindakan olahraga pada khususnya memiliki fungsi sebagai berikut: 1) Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang. 2) Dengan mengetahui motivasi, kita dapat memperkirakan atau membuat semacam ramalan tentang apa yang akan dilakukannya dalam keadaan tertentu. 3) Motivasi berfungsi sebagai pengarah perilaku. 4) Perilaku atau tindakan seseorang akan lebih intensif apabila dilakukan dengan motivasi yang kuat. Motivasi olahraga memiliki variasi yang banyak antara individu yang satu dengan yang lainnya, karenan perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan atau kebutuhan-kebutuhan lainnya” (hlm 116).

Menurut Soedibyo Setyobroto (1989) dikatakan sebagai berikut “1) Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan. 2) Untuk mendapatkan pengalaman estetis. 3) Untuk dapat berhubungan dengan orang lain. 4) Untuk kepentingan kebanggaan kelompok. 5) Untuk memelihara kesehatan badan. 6) Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai dengan pekerjaannya (menembak, bela diri, dan lain-lain” (hlm 27).

2.1.2.5. Relevansi Motivasi Dengan Kebutuhan Manusia

Studi mengenai motivasi pada manusia pada hakekatnya merupakan studi tentang perilaku dan tindakan manusia. Singgih D. Gunarso (1989) “menyatakan seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan adanya akan suatu hal tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Kebutuhan sendiri dianggap sebagai kekurangan yang menyebabkan seseorang bertindak dan berperilaku” (hlm 47). Sedangkan Menurut Maslow dalam Singgih D.Gunarso (1989) “kebutuhan-kebutuhan manusia yang akan dicapai menurut tngkat kepentingannya disusun dalam lima tingkat, yaitu: 1) Kebutuhan fisiologi, 2) Kebutuhan keamanan, 3) Kebutuhan sosial dan kasih sayang, 4) Kebutuhan harga diri, dan 5) Kebutuhan aktualisasi diri. Dengan demikian, dapat dilihat adanya hubungan yang searah antara munculnya suatu tingkah laku dan adanya kekurangan atau kebutuhan tertentu” (hlm 93). Sejalan dengan itu seorang psikologi Soedibyo Setyobroto (1989) yang berpengalaman dalam bidang jasmani, Cratty mengemukakan pendapatnya bahwa “istilah motivasi

mengandung artifaktor-faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak. Dikemukakan olehnya bahwa motif manusia ditinjau dari dimensi kebutuhan dibedakan menjadi tiga kelompok kebutuhan: 1) Kebutuhan dasar, 2) Kebutuhan Psikologi, dan 3) Kebutuhan sosial dan nilai-nilai” (hlm 20).

2.1.2.5. Karakteristik Motivasi

Pemahaman lebih mendalam mengenai motivasi, maka harus mengetahui karakteristik dari motivasi itu sendiri. Terdapat 5 karakteristik umum motivasi menurut Mutiatul Hasanah (2007), diantaranya yaitu:

- 1) Tingkah laku yang bermotivasi adalah digerakkan, pendorongnya mungkin kebutuhan dasar dan mungkin kebutuhan yang dipelajari.
- 2) Tingkah laku yang bermotivasi memberi arah. Apabila seseorang memilih sumber yang dapat menimbulkan motivasi, maka berarti sedang mencapai tujuan yang diharapkan memuaskan.
- 3) Motivasi membutuhkan intensitas bertindak. Apabila seseorang hebat di bidang akademik, maka akan termotivasi untuk membuktikannya.
- 4) Motivasi itu efektif karena tingkah laku mempunyai arti dan terarah kepada tujuan, maka seseorang memilih tingkah laku yang tepat untuk mencapai tujuan untuk memuaskan kebutuhan.
- 5) Motivasi kunci untuk pemuas kebutuhan dengan terasa adanya kekurangan pada diri seseorang, maka akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan itu (hlm. 15)

2.5 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh Akhramil Azizah yang berjudul “motivasi lansia dalam mengikuti senam di klinik anisa medical center Kota Padang”. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase. Dari analisis penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa faktor instrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori tinggi yaitu sebesar 68,67% dengan keinginan meningkatkan kebahagiaan dan kesenangan sebagai alasan utama kemudian diikuti untuk meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri. Faktor ekstrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori sedang yaitu sebesar 55,83% dengan tujuan mendapatkan teman adalah yang utama prestasi dan bergabung dengan sosialita. Sehingga dengan kondisi dapat diketahui bahwa kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada objek yang di teliti yaitu lansia (lanjut usia). Perbedaannya terletak pada solusi yang di tawarkan dan sampelnya, peneliti sebelumnya meneliti menggunakan senam lansia dan sampelnya di Klinik Asia Medical Center Kota Padang, sedangkan peneliti ingin menawarkan dengan menggunakan senam aerobik low impact dan melakukannya pada sampel sanggar senam graha ayu Kota Ciamis.

2.3. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

2.3.1. Motivasi itu sebuah rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang atau sekelompok masyarakat yang mau berbuat dan bekerjasama secara optimal dalam melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan

2.3.2. Seperti yang di kemukakan oleh Mc. Donald dalam Sardiman (2007)

a) menyebutkan bahwa motivasi sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting yaitu:

b) Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia, Motivasi di tandai dengan munculnya, rasa/”feeling” yang relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, efeksi dan emosi serta dapat menentukan tingkah-laku manusia, Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan dan tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan. (hlm.73).

2.3.3. Berdasarkan bacaan yang di atas menunjukkan bahwa motivasi merupakan suatu fungsi dari pengharapan individu bahwa upaya tertentu akan menghasilkan tingkat kinerja tertentu yang pada gilirannya akan membuahkan imbalan atau hasil yang diharapkan.

2.4. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara, berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut, terdapat motivasi lansia yang tinggi dalam mengikuti senam aerobik *low impact* pada sangga senam Graha Ayu kota Ciamis Jawa Barat.

