

# EFEK INTERVENSI DANSA AEROBIK DAN FITNESS PROGRAM TERHADAP KAPASITAS FISIK DAN PERSEPSI DIRI

Oleh: Yustinus Sukarmin, Eka Novita Indra, Widiyanto, Eka Swasta Budaya

## ABSTRAK

Alternatif aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh masyarakat kian beragam, salah satu pilihannya adalah dansa aerobik, yang tidak pernah surut popularitasnya. Tidak kalah menariknya, perkembangan program latihan kebugaran pun, menjamur seiring meningkatnya minat masyarakat untuk mendatangi pusat-pusat kebugaran (*Gym/Fitness centre*). Seseorang yang melakukan olahraga secara kontinyu dengan program latihan yang sesuai, tidak hanya akan memperoleh kebaikan bagi komponen fisiknya saja, tetapi juga psikis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dansa aerobik dan program latihan *Peripheral Heart Action Training* (PHAT) yang dilakukan secara teratur dan terukur, terhadap kapasitas fisik (IMT, VO<sub>2</sub> maks, dan denyut nadi) dan psikis (persepsi diri) pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental semu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Tes dan pengukuran pada kelompok subjek penelitian. Data penelitian diuji normalitas dan homogenitasnya sebelum kemudian dilakukan uji-t dan disajikan secara kuantitatif. Melibatkan 11 orang subjek penelitian, yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*). Subjek penelitian kemudian diberikan intervensi program latihan khusus sebanyak 3 kali perminggu (1 kali dansa aerobik, dan 2 kali PHAT) selama 6 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memberikan penurunan IMT sebesar 1,35%, dan peningkatan Vo<sub>2</sub>Max sebesar 2,32%. Akan tetapi, dikarenakan saat pelaksanaan post-test subjek penelitian dalam keadaan berpuasa, maka terjadi peningkatan denyut nadi normal sebesar 10,14%, peningkatan denyut nadi pemanasan sebesar 8,68%, denyut nadi MFT sebesar 15,23%, peningkatan denyut nadi recovery 5 menit sebesar 13,49%, dan peningkatan denyut nadi recovery 10 menit sebesar 9,00%. Juga berpengaruh terhadap persepsi diri.

**Kata Kunci:** Dansa aerobik, Fitness Program, Kapasitas Fisik, Persepsi diri

Kata Kunci: *Dansa aerobik, Fitness Program, Kapasitas Fisik, Persepsi diri*