

EVALUASI TINGKAT KELENTUKAN PADA ANGGOTA UKM (UNIT KEGIATAN MAHASISWA) SENAM AEROBIK UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Diah Sumekar Wahyuningsih, Ika Jayadi

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

diah.21132@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-07-2025; **Direview:** 20-07-2025; **Diterima:** 31-07-2025;
Diterbitkan: 01-08-2025

Abstrak

Kurangnya pengekspresian tubuh yang baik pada anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya ketika membawakan gerakan yang berirama, menyebabkan performa mereka menjadi kurang menarik dan kurang dapat menikmati irama pada tiap gerakan. Hal ini dapat dilihat pada saat mereka menggerakkan beberapa gerakan seperti *Cha-Cha*, mambo, grapevine, A-step, squad, dan *Kicking* yang terlihat kaku dan kurang fleksibel. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kelentukan pada anggota UKM Senam Aerobik, karena kelentukan merupakan salah satu faktor penting dalam senam aerobik untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas gerakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel purposive sample, sehingga dapat diperoleh data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya, yang merupakan tempat UKM Senam Aerobik berlatih dan mengembangkan kemampuan senam aerobik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya tergolong rendah dengan rerata 16,375 yang menurut norma masuk dalam kategori kurang. Selanjutnya, data penelitian tingkat kelentukan didapat 30% sangat kurang, 20% kurang, 20% cukup, 20% baik, dan 10% sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa perlunya peningkatan intensitas dan kualitas latihan guna menunjang tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya.

Kata Kunci: Evaluasi, Kelentukan, dan Senam Aerobik

Abstract

The lack of good body expression among Aerobic Gymnastics UKM members at Universitas Negeri Surabaya when performing rhythmic movements results in less attractive performances and a reduced ability to enjoy the rhythm of each movement. This can be observed when they perform movements such as Cha-Cha, mambo, grapevine, A-step, squad, and kicking, which appear stiff and less flexible. Therefore, this study aims to determine the level of flexibility among Aerobic Gymnastics UKM members, as flexibility is a crucial factor in aerobic gymnastics to reduce the risk of injury and improve movement quality. The method used in this study is quantitative descriptive with a purposive sampling technique, allowing for accurate and relevant data to be obtained. This study was conducted at the Faculty of Sports Science and Health, Universitas Negeri Surabaya, where the Aerobic Gymnastics UKM trains and develops its aerobic gymnastics skills. The results of the study indicate that the level of flexibility of members of the Aerobic Gymnastics UKM at Universitas Negeri Surabaya is classified as low with an average of 16.375 which according to the norm is included in the category of less. Furthermore, the research data indicates that according to the norm with the category of "very less" occupies the highest proportion of 30%, followed by norms with categories of "less", "sufficient", and "good" each at 20%, and norms with the category of "very good" has the lowest percentage of 10%. Based on these results, it can be concluded that there is a need to increase the intensity and quality of training to support the flexibility level of Aerobic Gymnastics UKM members at Universitas Negeri Surabaya.

Keywords: Evaluation, Flexibility, and Aerobic Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat. Meningkatnya minat terhadap berbagai aktivitas olahraga, terutama di kalangan anak

muda, menciptakan tren positif, salah satunya adalah senam aerobik. Universitas Negeri Surabaya (UNESA), sebagai institusi yang aktif dalam prestasi akademik dan non-akademik, turut mendukung

kegiatan ini melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Senam Aerobik yang telah berdiri sejak tahun 2007.

UKM Senam Aerobik UNESA memiliki banyak peminat dari berbagai fakultas, bahkan dari luar institusi. Aktivitas senam dilakukan rutin tiga kali seminggu dan menjadi wadah untuk menjaga kebugaran serta mengembangkan prestasi. Banyak prestasi telah diraih, termasuk mencetak instruktur dan berpartisipasi dalam berbagai acara besar.

Namun demikian, peneliti mengamati bahwa masih terdapat kekurangan dalam pengekspresian gerakan, khususnya dalam elemen kelentukan tubuh. Hal ini terlihat saat anggota melakukan gerakan seperti Cha-Cha, mambo, grapevine, A-step, squat, dan kicking yang cenderung kaku dan kurang mengikuti irama. Padahal, kelentukan merupakan salah satu komponen penting dalam senam aerobik yang tidak hanya mendukung estetika gerakan, tetapi juga mencegah cedera.

Selama ini belum pernah dilakukan evaluasi khusus terhadap tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik UNESA. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui kondisi kelentukan mereka secara menyeluruh. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program latihan yang lebih terstruktur dan berorientasi pada peningkatan performa serta pencegahan cedera dalam aktivitas senam aerobik (Qurratu'ain & Jayadi, 2025)

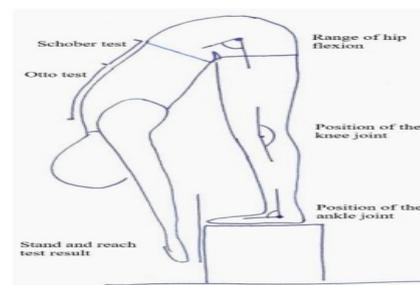
2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah pendekatan secara sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data guna menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif lebih memusatkan perhatian pada beberapa gejala yang mempunyai karakteristik tertentu di dalam kehidupan manusia, yaitu variabel. Dalam pendekatan kuantitatif, hakikat hubungan di antara variabel-variabel selanjutnya akan dianalisis dengan alat uji statistik serta menggunakan teori yang objektif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif deskriptif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan karakteristik suatu fenomena atau variabel penelitian secara sistematis dan akurat. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan karakteristik tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas dan objektif tentang

kondisi yang ada. Dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif, penelitian ini dapat mengumpulkan data yang akurat dan reliabel tentang tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya.

Dalam penelitian ini, sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswi yang merupakan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya. Sampel penelitian ini dipilih berdasarkan purposive sampling dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu: Perempuan Sampel penelitian ini hanya terdiri dari mahasiswi perempuan yang merupakan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya. Hal ini karena mayoritas anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya adalah perempuan. Usia 18-23 tahun Sampel penelitian ini memiliki rentang usia antara 18-23 tahun, sehingga dapat mewakili populasi penelitian yang mayoritas adalah mahasiswa. ini dan telah memberikan informed consent. Hal ini memastikan bahwa sampel penelitian memiliki kesadaran dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tidak dalam keadaan cedera Sampel penelitian ini hanya terdiri dari mahasiswi yang tidak dalam keadaan cedera yang signifikan pada saat penelitian dilakukan.

Sampel diminta untuk berdiri di atas box dengan palang pengukur vertical, yang '0'-nya berada pada ketinggian permukaan tempat berdiri, nilai positif meningkat ke arah tanah hingga 20 cm dan nilai negatif meningkat ke arah atas hingga -35 cm. Kedua kaki dirapatkan, dan jari-jari sejajar dengan meteran Sampel membungkuk ke depan dan diminta menjaga kaki tetap lurus di sendi lutut, lengan menggantung ke bawah dan lurus dan kepala tegak lurus. Pada jangkauan posisi kedepan maksimum, periksa hasil nilai pada batang pengukur, yang di jangkau oleh sampel dengan ujung jari terpanjangnya. Sampel melakukan sebanyak 3x kesempatan dengan pengambilan hasil terbaik Penilaian Skor yang dicatat berupa angka yang mampu diraih testi dari jarak terjauh dalam tiga kali pelaksanaan.



Gambar 1. Tes Stand and Reach

Tabel 1. Norma Tes Stand and Reach

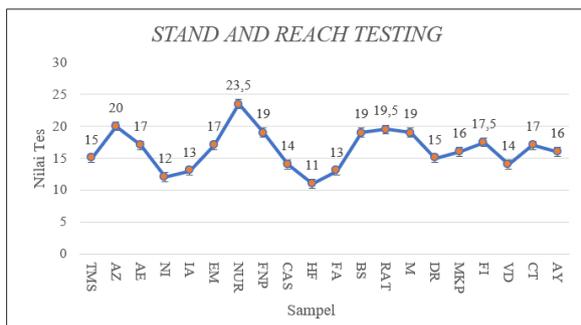
Kategori	perempuan
Sangat baik	≥ 20 cm
Baik	18,5 – 19,5 cm
Cukup	17,0 – 18,0 cm

Kurang	15,0 – 16,5 cm
Sangat kurang	≤ 14,5 cm

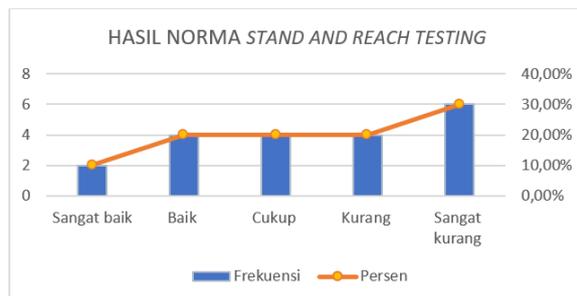
3. HASIL

Dengan menganalisis data yang terkumpul, penelitian ini bertujuan memberikan informasi yang akurat dan objektif mengenai tingkat kelentukan pada populasi yang diteliti. Pada bab ini akan menyajikan temuan hasil analisis data, termasuk deskripsi statistik dan visualisasi data yang relevan, sebagai berikut :

Gambar 1 Hasil Test Stand and Reach Testing



Gambar 2 Hasil Norma Stand and Reach Testing



Gambar 3 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Stand And Reach Testing

N	Min	Max	Mean	STD. Dev	Variance
20	11	23,5	16,375	3,1029	9,628289

4. PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan dijelaskan data hasil tes mengenai evaluasi tingkat kelentukan anggota UKM (unit kegiatan mahasiswa) senam aerobik Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan kategori kelentukan, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki tingkat kelentukan yang bervariasi. Kategori sangat kurang memiliki frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 6 mahasiswi dengan persentase 30%. Kategori kurang memiliki frekuensi sebanyak 4 mahasiswi dengan persentase 20%.

Kategori cukup memiliki frekuensi sebanyak 4 mahasiswi dengan persentase 20%. Kategori baik memiliki frekuensi sebanyak 4 mahasiswi dengan persentase 20%. Sementara itu, kategori sangat baik memiliki frekuensi terendah yaitu sebanyak 2 mahasiswi dengan persentase 10%. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak anggota yang perlu meningkatkan kelentukan mereka untuk mencapai tingkat yang lebih baik.

Setelah menemukan hasil evaluasi implikasi dari penelitian ini adalah perlu dilakukan peningkatan intensitas latihan yang lebih optimal untuk meningkatkan kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, terutama bagi anggota yang berada dalam kategori kurang sekali (American College of Sports Medicine, 2018). Selain itu, perbaikan teknik latihan senam aerobik juga diperlukan untuk meningkatkan kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, sehingga latihan dapat dilakukan dengan lebih efektif dan efisien (Häkkinen et al., 2017). Pemberian dosis latihan yang sesuai juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, sehingga latihan dapat memberikan hasil yang maksimal (Santos et al., 2018). Oleh karena itu, pengembangan program latihan yang lebih optimal perlu dilakukan untuk meningkatkan kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal (Faigenbaum & McFarland, 2016).

Setelah melihat hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa latihan senam aerobik dapat memberikan peningkatan pada kemampuan kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya, asalkan dilakukan dengan teknik yang benar dan disertai pemberian dosis latihan yang sesuai. Tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya memiliki variasi yang cukup dengan nilai rata-rata kelentukan sebesar 16,375. Berdasarkan kategori kelentukan, kategori sangat kurang memiliki frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 6 anggota dengan persentase 30%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sangat kurang. Oleh karena itu, perlu dilakukan peningkatan intensitas latihan yang lebih optimal dan perbaikan untuk anggota yang berada dalam kategori kurang sekali dalam peningkatan kelentukan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menerapkan program yang lebih optimal agar hasil yang diperoleh menjadi maksimal.

Kelentukan memiliki peran penting dalam menunjang kualitas performa dalam senam aerobik. Dengan kelentukan yang baik, seseorang mampu melakukan gerakan dengan rentang yang luas dan transisi yang halus, sehingga gerakan menjadi lebih

efisien, estetis dan menarik. Selain itu, kelentukan yang optimal sangat penting untuk mengurangi ketegangan otot dan mencegah cedera, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan pergerakan tinggi atau perubahan posisi yang cepat. Kelentukan yang baik memungkinkan tubuh bergerak dengan efisien dalam berbagai arah, memperlancar pelaksanaan teknik, dan mendukung estetika gerakan dalam olahraga seperti senam (Giriwijoyo, 2021). Hal ini sangat penting dalam senam aerobik, di mana gerakan harus dilakukan secara berkelanjutan, ritmis, dan mengikuti irama musik.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penjelasan dan pembahasan dalam bab ini bertujuan untuk menyajikan kesimpulan dan saran, yang dirumuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Selain itu, bab ini juga menguraikan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti serta hasil perhitungan yang telah dilakukan, yang semuanya berkontribusi pada hasil penelitian yang diperoleh

Berikut adalah rincian dari setiap bahasan yang terdapat dalam bab ini :

A. SIMPULAN

Melihat dari hasil tes dan analisis data pada bab sebelumnya, maka pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan anggota UKM Senam Aerobik Universitas Negeri Surabaya tergolong rendah dengan rerata 16,375 yang menurut norma masuk dalam kategori kurang. Hal ini terlihat dari dominasi hasil tes yang menunjukkan sebagian besar anggota masuk dalam kategori “sangat kurang” dalam hal kelentukan tubuh. Sebaliknya, hanya sebagian kecil yang menunjukkan kelentukan cukup atau baik, dan sangat sedikit yang berada pada kategori kelentukan yang ideal atau sangat baik.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa anggota UKM Senam Aerobik lebih memperhatikan pentingnya latihan kelentukan dalam mendukung performa senam. Latihan peregangan sebaiknya dilakukan secara rutin, baik sebelum maupun sesudah latihan, serta ditambah dengan aktivitas seperti yoga atau *mobility training* untuk hasil yang lebih optimal. Pelatih dan pengurus UKM diharapkan menyusun program latihan kelentukan yang lebih terarah dan menjadikannya sebagai bagian utama dalam sesi latihan, bukan sekadar pemanasan atau pendinginan. Evaluasi

rutin terhadap perkembangan anggota juga diperlukan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kelentukan serta pengembangan metode latihan yang sesuai bagi anggota UKM senam aerobik Universitas Negeri Surabaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengungkapkan rasa syukur dan puji kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **EVALUASI TINGKAT KELENTUKAN PADA ANGGOTA UKM (UNIT KEGIATAN MAHASISWA) SENAM AEROBIK UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**. sesuai dengan harapan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

REFERENSI(times new roman, bold, 10)

- Faigenbaum, A., & McFarland, J. E. (2016). Guidelines for Implementing a Dynamic Warm-up for Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(3), 25–28. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10597985>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2021). *Ilmu kesehatan olah raga*.
- Häkkinen, K., Karatrantou, K., Gerodimos, V., & Zafeiridis, A. (2017). Health-promoting effects of serial vs. integrated combined strength and aerobic training. *International Journal of Sports Medicine*, 38(01), 55–64.
- Qurratu'ain, fadhilla indy, & Jayadi, I. (2025). *EVALUASI DAYA TAHAN VO2MAX PADA UKM SENAM AEROBIK UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Fadhilla Indy Qurratu 'ain , Dra . Ika Jayadi , M . Kes . 826–831*.
- Santos, D. T. N., Mendes, L. T., Alves, M. D. F. D. N., Bonela, A. C. D. C., Paz, G. A., Da Silva, J. B., De Castro, J. B. P., Batista, C. A. D. S., Sant'ana, H. G., Lima, V. P., & Miranda, H. L. (2018). Comparison of different flexibility training methods and specific warm-up on repetition maximum volume in lower limb exercises with female jazz dancers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 18–28. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.03>