

## **EVALUASI SENAM POCO-POCO SEBAGAI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN**

*Oleh Djoko Pekik Irianto Dosen  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK  
UNY*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tarian atau senam poco-poco yang banyak dilakukan masyarakat untuk meningkatkan derajat kebugaran masyarakat

Jenis penelitian observatif, Populasi adalah masyarakat umum dewasa, sampel sebanyak 250 orang yang diambil secara insidental di 5 kabupaten dan kota se D.I. Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan cara pengukuran, wawancara dan pengamatan:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam poco-poco yang dilakukan masyarakat belum memenuhi takaran dan tipe gerak latihan kebugaran yang benar. Frekuensi latihan rata-rata hanya 1.8 kali setiap minggu dari yang seharusnya 3-5 kali per minggu, intensitas latihan belum mencapai rata-rata 56,2 % detak jantung maksimal dari yang seharusnya 60 % hingga 85 % detak jantung maksimal, durasi latihan rata-rata 40 menit hal ini sudah memenuhi persyaratan yakni 20-60 menit. Sedangkan gerak dalam senam poco-poco meliputi melangkah ke depan, menyamping, ke belakang, memutar dan mengayun, hal tersebut belum memenuhi tipe gerak yang disyaratkan dalam latihan kebugaran yakni gerak kontinyu, mengangkat dan mengulur.

Kata Kunci : Poco-poco.

Dewasa ini masyarakat Indonesia sudah semakin sadar akan arti pentingnya olahraga untuk memperoleh derajat kebugaran. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat dari berbagai kalangan: tua, muda, laki-laki, perempuan bahkan para manula, melipukan berbagai latihan olahraga, salah satunya diantaranya adalah senam poco-poco. Para penggemar senam poco-poco berharap dengan latihan yang mereka lakukan akan meningkatkan kebugarannya. Namun kenyataan di lapangan

*OLAHRAGA VOLUME 10, EDISI APRIL 2004*

memperlihatkan bahwagerakan poeo':poco didominasi gerakan tarian sehingga dikawatirkan tidal<: dapat niencapai sasaran yakni penirn

kebugaran. Untuk meinbuktikan hal tersebut perlu dikaji secara faktual melalui penelitian. PermaSalahan yang diangkat dalam penelitian ini: Apakah senam poco-poco yang dilakukan masyarakat Yogyakarta sudah mememwj sayarat- syarat !a.tihan untu..1c perrin.g.1cauIl kebuga."3Il ?

Untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang variabel penelitian dibuat definisi operasional sebagai berikut: Evaluasi adalah **secara menilai**, *O vy~I'''~I''~.....Hl adap n in": U"ll h n~IMC* poc v- poco "Y"iS UUCU\YiÜ&ii masyarakat. POCO-poco adalah senam yang dilakukan masyarakat dengan irungan dan irama gerak tarian POCO-POCO. Sedangkan Kebugaran diartikan sebagai kondisi seseorang yang memiliki kemampuan melakukan kerja sehari-hari dengan efesien tanpa timbul lelah yang berlebihan.

## SENAM POCO-POCO

Dunia Olahraga Kebugaran memang tidal<: pemah sepi inovasi dan kreasi, selepas era senam aerobik, *body language, Salsa, Taebo, Kegel, Sajojo* kini marak dengan muneulnya senam Poco-poco. Masyarakat kota hingga pelosok desa begitu akrab dengan lagu, irama dan gerak pocopoco yang memang enak untuk didendangkan dengan gerakan yang tidak<: terlalu susah dilakukan.

Senam poco-poco digemari tidak hanya digemari para remaja, namun para ibu, bapak-bapak dan lansiaipun dengan bangga melakukannya. Lomba digelar dimana-mana, festival baik di tanah lapang maupun hotel berbintang terns mengalir.

Ide mengemas poco-poco menjadi bentuk senam pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran masyarakat, namun karena menengok asal poco-poco merupakan jenis tarian, sehingga nuansa seni nampak menonjol, gerakan yang ditampilkan pada setiap tarian umumnya menggambarkan dinamika masyarakat dimana tari tersebut dieiptakan.

Pada awalnya Poco-poco merupakan satu jenis tarian yang berasal dari Indonesia bagian timur, yang yang dilakukan secara masal pada berbagai kegiatan kedaerahen. Oleh karena gerakan dan irama musiknya enak dilantunkan dan mudah dilakukan, maka selanjutnya diadop menjadi gerakan senam untuk meningkatkan kebugaran .

## KEBUGARAN

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kejaya secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah, 1972: 12). Sedangkan Pollock (1984: 241) menjelaskan, kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan terdiri atas komponen: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelentukan serta komposisi tubuh.

### 1. Daya tahan kardiorespirasi.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung mengambil dan mengangkat oksigen yang berguna untuk kerja otot dalam waktu lama, misalnya: berjalan dalam jangka waktu tertentu.

### 2. Kekuatan dan daya tahan otot

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam satu usaha, misalnya kekuatan otot tungkai diperlukan untuk mengangkat tubuh, kekuatan otot punggung digunakan untuk duduk dan sebagainya. Sedangkan daya tahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja dalam jangka waktu lama, misalnya berjalan, berlatih dan sebagainya.

### 3. Kelentukan

Kelentukan berhubungan dengan keleluasaan gerak persendian. Kelentukan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: bentuk dan struktur persendian, elastisitas otot, kekuatan otot, usia, jenis kelamin, temperatur, bioritme, kelelahan, dan emosi.

### 4. Komposisi tubuh.

Struktur tubuh manusia tersusun atas berat badan tanpa lemak (otot, tulang dan organ dalam) dan berat badan berlemak. Wanita pada umumnya memiliki lemak lebih banyak dibanding pria.

Komposisi lemak tubuh seseorang dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik, Banyak orang yang makan berlebih dan tidak aktif

bergerak akan menyebabkan obesitas yang rentan terhadap munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti: aterosklerosis, jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus dan lain-lain. Seseorang dikategorikan menderita obesitas jika berat badannya > 20 % dari berat badan ideal (Fox, 1988: 367).

Sedangkan persentase lemak tubuh menurut Don F. (1989:42) dikategorika sebagai berikut : untuk laki-laki 6-10 % (rendah), 10

~f m~~~11~n, ~  $\sim$  tnq r  "n" A.~"

(sangat tinggi). Perempuan 12-15 % (rendah), 15-25 % (optimal), 25-30 % sedang, 30-35 % (tinggi), lebih dari 35 % (sangat tinggi).

Tabel i. Komponen Kebugaran Jasmani.

KOMPONEN	PENGERTIAN	UKURAN
Daya tahan pam jantung	Kemampuan pam jantung untuk bekerja dalam waktu lama • Tidak mudah lelah • Tidak mudah terengah-enRah	• V02Max • Frekuensi Detak jantung istirahat
Kekuatan - daya tahan otot	Kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu lama. • Otot tidak mudah lelah • Otot kuat menahan beban	• Bernt beban yang mampu diangkat. • Lama mengangkat beban
Kelentukan	Kemampuan gerak persendian . • Gerak sendi leluasa	• Besamya sudut yang dapat ditlrmpln oleh sendi
Komposisi tubuh	• Berbandingan berat tubuh yang terdiri atas otot dengan lemak. Status kebugaran seseorang ditentukan meliputi: pengaturan makan, istirahat dan latihan dan terukur. Kebugaran seseorang memiliki hubungan dengan kesehatan (pencegahan penyakit), pehingkatah oot	• Persentase lemak tubuh Nonnal: oleh pola hidup yang Laki-Laki : 15-20% orang ahirraga secara teratur Perempuan : 20-25% harapan hidup dan

## LATIHAN OLAHRAGA

Latihan adalah proses sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan kualitas fungsi tubuh (Thomson, 1991: 61).

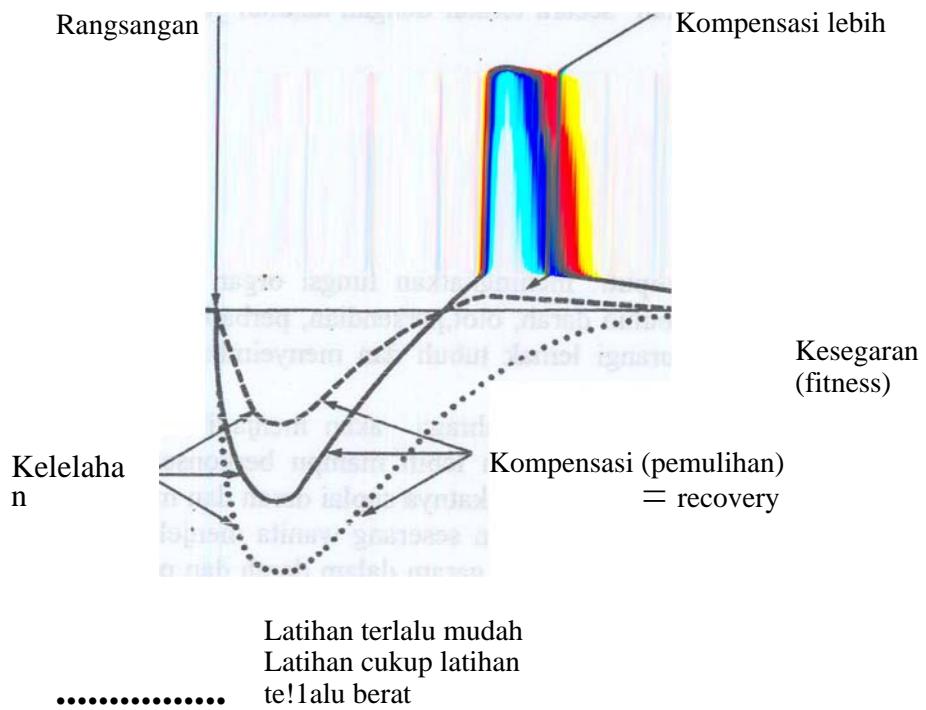
Olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat akan bennanfaat antara lain :

1. Manfaat fisik, meliputi: meningkatkan fungsi organ tubuh seperti paru jantung, pembuluh darah, otot,persendian, perbaikan metabolisme tubuh, mengurangi lemak tubuh dan menyeimbangkan kadar kolesterol.
2. ~1'1anfaat psikis, dengan berola..l,Jaga aka.a~ menjadika..i scscorang lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu berkonsentrasi. Hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya suplai darah dan menurunnya kadar garam di otak. Kecemasan seserang W&-llta menjelang hald disebabkan meningkatnya kadar garam dalam darah dan peningkatan hormon estrogen. Selain itu dengan berolahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi
3. Manfaat s081al, menambah kepercayaan diri, keIjasama dan sarana komunikasl yang efektif

### **AZAZ LATIHAN OLAHRAGA**

Agar latihan olahraga dapat memberikan manfaat bagi pelakunya, Thomson (1991 :62) mensyaratkan tiga azas latihan yang meliputi: I. Beban lebih ( *Overload* )

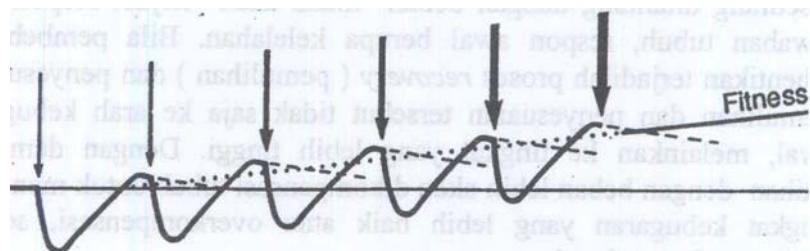
Tubuh manusia terdiri atas beIjuta-juta sel yang masing-masing mengembangkan tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Bilakebugaran seseorang ditantang dengan beban maka akan terjadi respon atau jawaban tubuh,' respon awal berupa kelelahan. Bila pembebanan dihentikan terjadilah proses *recovery* ( pemulihan) dan penyesuaian. Pemulihan dan penyesuaian tersebut tidak saja ke arah kebugaran awal, melainkan ke tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian latihan dengan beban lebih akan dikompensasi tubuh untuk mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik atau overkompensasi, seperti terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kompensasi lebih terhadap beban yang berbeda  
(Sumber Thomson, 1991 :63)

## 2. Kembali asal (*Reversible*)

"Bila anda tak menggunakan anda akan Kehilangan", artinya adaptasi latihan akan hilang jika latihan tidak benar, sehingga untuk memperoleh kebugaran diperlukan peningkatan beban secara progresif, seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pembebanan Progresif ( Sumber Thomson, 1991 :63 )

### 3. Azar Kekhususan ( *Specificity* )

Filosofi Azas kekhususan adalah SAID ( *Specific Adaptation to Impose Demand* ) artinya sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus. Pembebanan lebih harus diberikan secara khusus sesuai dengan tujuan latihan yang dikehendaki, misalnya latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi berbeda dengan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot .

Pada dasarnya Jenis olahraga apapun dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran asalkan memenuhi standar latihan yang meliputi : Tipe gerak ,takaran latihan dan tata cara latihan.

## TIPE GERAK LATIHAN KEBUGARAN

Tipe gerak latihan untuk meningkatkan kebugaran seseorang meliputi tiga hal, yakni : *Move* (bergerak), *Lift* (mengangkat) dan *Stretch* (mengulur).

### 1. *Move* (bergerak)

Gerakan yang dilakukan secara kontinyu terns menerus tanpa berhenti dalam jangka waktu tertentu dan ritmis yakni gerakan dengan irama teratur. Tipe gerakan ini akan melatih daya tahan pam jantung dan pembakaran lemak tubuh.

### 2. *Lift* (mengangkat) . . .

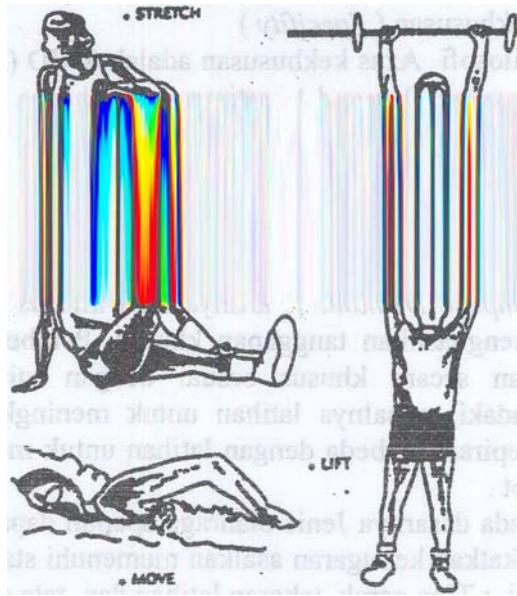
Gerakan melawan beban seperti mengangkat, mendorong, menarik yang berperan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

### 3. *Stretch* (mengulur atau meregang)

Rangkaian gerak mengulur otot dan meregang *persendim*:(.*s'tf-etching*). Jenis gerakan ini melatih kelentukan persendian dan kelenturan otot .

“ ”

“ ”  
“ ”



Ga..1J1bar 3. Tipe gerak latihan Kebugaran.

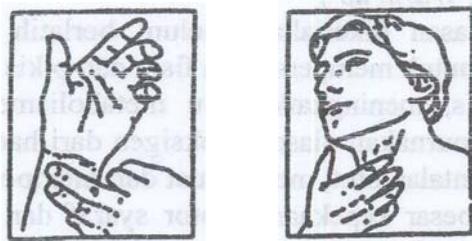
Tabel 2. Ciri gerak dan manfaatnya bagi tubuh

COO GERAK	MANFAAT
<i>Move</i> (gerak kontinyu-ritrnis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Meningkatkan daya tahan pam jantung</li> <li>. Menurunkan berat badan</li> </ul>
<i>Lift</i> (mengangkat = melawan beban)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekuatan, daya tahan otot.</li> <li>• Mengencangkan otot</li> <li>• Membentuk otot.</li> </ul>
<b>TAKARAN LATIHAN</b> <i>Stretch</i> Agar aktivitas fisik yang dilakukan sendiri tubuh perlu memperhatikan takaran yang tercakup dalam konsep <b>FIT</b> (frequency-Intensity- Time)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelelahan sendiri</li> <li>• Kelelahan Otot.</li> </ul>

I. *Frequency*, adalah banyaknya sesi latihan persatuannya waktu, untuk memperoleh kebugaran seseorang perlu berlatih 3-5 kali/minggu, sebaiknya dikerjakan secara berselang, misalnya hari ini berlatih, besuk istirahat, lusa berlatih dan seterusnya. Bagi mereka yang belum saja mengikuti program latihan cukup berlatih 3 kali/minggu,

sedangkan bagi mereka yang sudah terbiasa berolahraga berlatihlah 5 kali/ minggu.

2. *Intensity*, adalah kualitas latihan yang ditandai dengan berbagai indikator antara lain kenaikari detak jantung. Detak jantung pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugaran harns memasuki *Training-zone* yakni antara 60 s.d 85 % detak jantung maksimal. Misalnya seorang berusia 20 taboo berlatih untuk memperbaiki tingkat kebugarannya maka pada saat berlatih detak jantungnya harns mencapai 60% (220-20) s.d 90 % (220-20) = 120 hingga 180 detak/ menit.



Gambar 4. Pengukuran detak jantung.

Tingkat intensitas latihan berdasarkan frekuensi detak jantung permenit dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3. Tingkat Intensitas latihan

T' . Inten&itas	HIt f Detakuer menit )
Rendah	130 - 140
Ringan	140 -150
Sedang	150 - 160
Submaksimum	160-170
Maksimum	> 180

Sumber: Nossek J. (1982:18).

3. *Time*, disebut juga durasi yakni w~ yang diperlukan untuk setiap sesi latihan.

### III

ntuk memngkatkan kebugaran, seseorang harus berlatih antara

20 sampai dengan. 60 menit setiap sesi latihan, sehingga jika ada seseorang yang berlatih hanya selama 10-15 menit belum cukup untuk dapat memperbaiki kebugarannya.

#### TAT A CARA LA TIHAN KEBUGARAN

Protokoler latihan kebugaran meliputi tiga tahapan yang dilakukan secara berkesinambungan meliputi Pemanasan (*warm up*), Latihan inti (*main exercise*) dan penenangan (*cool down*).

##### 1. Pemanasan (*Warm up*)

Pemanasan dilakukan sebelum berlatih yang sesungguhnya bermanfaat untuk mempersiapkan fisik dan pikis meliputi :

- a. Fisiologis, meningkatkan laju metabolisme, mempercepat dan menyempurnakan diasosiasi oksigen dari haemoglobin, mengurangi kekentalan otot, memperkuat dan mempercepat kontraksi otot, memperbesar kepekaan reseptör syaraf dan kecepatan transmisi impuls saraf serta memperlancar sirkulasi darah.
- b. Psikologis, Olahragawan lebih siap untuk berlatih, mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi.
- c. Mencegah cedera, peningkatan temperatur jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot maupun sendi.

Aktivitas Pemanasan meliputi: Gerakan aerobik ringan yang dilakukan secara kontinyu untuk mencapai 60% detak jantung maksimum, *stretching* pada sendi dan otot yang akan dilatih, kalestenik yakni gerakan-gerakan seperti *situp*, *pushup* dkk, aktivitas formal yakni gerakan menyerupai gerak pada latihan yang sesungguhnya.

##### 2. Latihan inti (*Main Exercise*)

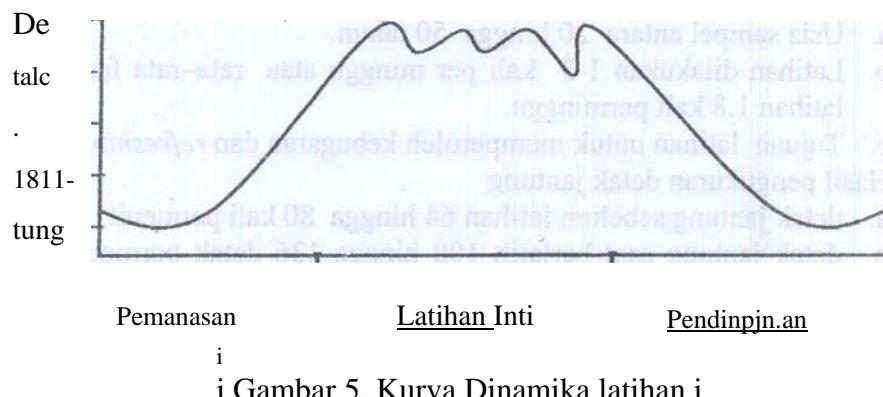
Latihan ini berisi latihan fisik dengan tipe gerak sesuai dengan tujuan latihan, misalnya untuk meningkatkan kekuatan atau daya tahan otot menggunakan latihan beban, untuk meningkatkan

kebugaran paru jantung dengan latihan yang bersifat aerobik berupa jogging, bersepeda, senam aerobik dan sejenisnya.

Pada latihan inti perlu menjaga intensitas yang telah ditentukan, misalnya latihan untuk kebugaran paru jantung pada intensitas 75 sampai dengan 85 % detak jantung maksimal dan diperlakukan dalam waktu 20 hingga 60 menit tanpa berhenti.

### 3. Penenangan (*Cooling Down*)

Penenangan berisi serangkaian gerak aerobik ringan, seperti berjalan di tempat atau jogging, dilanjutkan *stretching* dengan Intensitas rendah agar suhu tubuh dan denyut jantung berangsur-angsur turun seperti keadaan sebelum berlatih.



i Gambar 5. Kurva Dinamika latihan i

### CARA PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta yang secara rutin melakukan senam poco-poco, sangan sampel diambil secara insidental yakni mereka yang sedang melakukan senam poco-poco pada saat observasi dilakukan. Sampel berasal dari 5 Kabupaten dan Kota di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, masing-masing kabupaten dan Kota ctiambil 50 orang sehingga jumlah sampel keseluruhan sebanyak 250 orang.

Instrumen untuk mengumpulkan data berupa: Tes pengukuran detak jantung, *interview* dan observasi.

Adapun rangkaian kegiatan pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

1. Melakukan interview untuk mendapatkan data: Usia dan frekuensi latihan senam poco-poco per minggu
2. Mengukur denyut jantung sampel sebelum latihan.
3. Pada saat sampel mendekati latihan poco-poco, *Judge* mengamati gerakan yang dilakukan oleh sampel.
4. Pada saat latihan berlangsung kurang lebih 20-30 menit, diukur detak jantung per menit untuk memperoleh data intensitas latihan.  
Untuk mengolah data penelitian ini digunakan statistik deskriptif yakni menghitung rata-rata denyut jantung latihan.

#### BASIS PENELITIAN

1. Berdasarkan interview diperoleh data antara lain
  - a. Usia sampel antara 20 hingga 50 tahun.
  - b. Latihan dilakukan 1-3 kali per minggu atau rata-rata frekuensi latihan 1.8 kali per minggu.
  - c. Tujuan latihan untuk memperoleh kebugaran dan *refreshing*.
2. Hasil pengukuran detak jantung
  - a. detak jantung sebelum latihan 64 hingga 80 kali per menit
  - b. detak jantung saat berlatih 100 hingga 136 detak per menit atau rata 102 detak per menit atau 56,2 % dari detak jantung maksimal
3. Hasil observasi terhadap gerakan senam poco-poco, sbb:
  - a. Gerakan melangkah kaki ke depan, belakang, kesamping dan memutar.
  - b. Gerakan tangan mengayun dan melambai.
  - c. Lama melakukan senam 20 hingga 50 menit atau rata-rata 42 menit.

#### Pembahasan

1. Rata-rata frekuensi latihan hanya 1.8 kali per minggu, frekuensi tersebut belum memenuhi standart frekuensi latihan kebugaran yang seharusnya yakni 3 hingga 5 kali per minggu.
2. Rata-rata intensitas latihan 56,2 % detak jantung maksimal, intensitas tersebut belum masuk dalam *trainingzone* yang disarankan untuk latihan kebugaran yakni 60 hingga 90 % detak jantung maksimal.
3. Gerakan meliputi : Gerakan melangkah kaki ke depan, belakang dan ke samping dan memutar, hal tersebut belum memenuhi kriteria

gerakan latihan untuk kebugaran yang meliputi gerak kontinyu ritmis, mengangkat dan meregang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil observasi dan pengukuran yang dilakukan pada sampel dapat disimpulkan sebagai berikut : 1. Senam poco-poco belum memenuhi persyaratan takaran latihan untuk

memperoleh kebugaran oleh karena latihan dilakukan kurang dari 3 kali/minggu, intensitas latihan terlalu rendah kurang dari 60 % detak jantung maksimal yakni belum mencapai 56,2 % detak jantung maksimal

2. Gerakan dalam senam poco-poco tidak memenuhi standart tipis gerakan kebugaran, belum ada gerakan mengangkat dan mengulur.

':S~1\J

Agar senam poco-poco yang dilakukan masyarakat selama ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran perlu dikemas dengan tambahan variasi yang mengandung unstim gerak kontinyu, mengangkat dan mengulur, serta meningkatkan intensitas latihan hingga mencapai **trainingzone**, yakni minimal 60 % sampai dengan 85 % detak jantung maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anderson B., Burke E. and Pearl Bill. (1994). *Getting Shape*. California: Shelter Publications, INC

B. Dom Franks and Edward T. Howley (1989). *Fitness Leader's Handbook*. Canada: Human Kinetics.

Bompa, T. O. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque. IOWA: Kendall Hunt Pub.Co.

Djoko Pj. (2000) .*Panduan Latihan Kebugaran yang efektif dan aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Fox, E.L. etal. (1988). *Physiologica( Basis of Physical Education and Athlete.* New York. Sounders College Pub.

Giam, K.C and The.K.,C (1993). *Sport Medicine, Exercisse and Fitness.* Singapore: Pte LTD.

HisbuHah, S. (1972). *Aerobik dalam Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Ditjen Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI.

Nossek,1. (1982). *Genera/ltheory Of Training.* Lagos: Pan African Press LTD.

Oliver Barteck.(1999). *All Arround Fitness.*Dortmund: TIFF

Dig.  
Pollock, M.L.(1984). *Exercise Health and Diasease.* New York: WB Sounders.

Thomson, PJ.L. (1991). *Introduction to Coaching Theory.* IAAF Edition.