Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “*Bbc Exercise*” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Robertus Lili Bile^{1*}, Suharjana²

Keywords :

Model Latihan, BBC
Exercise, Kebugaran
Jasmani.

Correspondensi Author

¹ Universitas Negeri Yogyakarta,

Email:

robertuslilibile16@gmail.com

² Universitas Negeri Yogyakarta,

Email: suharjana_pkr@uny.ac.id

Article History

Received: 20-07-2019;

Reviewed: 26-07-2019

Accepted: 11-08-2019;

Published: 29-09-2019

ABSTRACT

The problem of physical fitness is still a global pandemic which is increasingly widespread in many circles of society. Singentari lifestyle is one of the factors causing health problems such as degenerative diseases, decreased physical fitness, injury prone, decreased cognitive function and so on. Students with a relatively high level of activity tend to ignore regular sports activities so that it has an impact on the low level of physical fitness. This study aims to test the effectiveness of using a fitness training product in the form of a “BBC Exercise” model for maintenance of physical fitness. This research was conducted at STKIP Citra Bakti Ngada, involving 15 students with an age range ≤ 19 years as research subjects. The research design used was a pre-experimental time series with a one group pretest-posttest design. Data were collected by measuring physical fitness using the TKJI format (Indonesian Physical Fitness Test). The results of the pretest-posttest difference test obtained the sig value. (2-tailed) paired samples t-test (0.000) is smaller than (0.05) or ($p < 0.05$). This means that there is a significant effect of using the “BBC Exercise” model on changes in the physical fitness categories of students. Thus, it is concluded that the use of the “BBC Exercise” exercise model is proven to be “effective” in increasing physical fitness.

ABSTRAK

Permasalahan kebugaran jasmani hingga kini masih menjadi pandemi global yang semakin meluas pada banyak kalangan masyarakat. Pola hidup sendentari menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya gangguan kesehatan seperti penyakit degeneratif, kebugaran jasmani menurun, rentan cedera, penurunan fungsi kognitif dan lain sebagainya. Mahasiswa dengan tingkat kesibukan yang relatif tinggi cenderung mengabaikan aktivitas olahraga reguler sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan sebuah produk latihan kebugaran berupa model “BBC Exercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan di STKIP Citra Bakti Ngada, melibatkan 15 mahasiswa dengan rentang usia ≤ 19 tahun sebagai subjek penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen time series dengan rancangan one group pretest-posttest. Data dikumpulkan dengan tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan format

---

TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Hasil uji beda pretest-posttest diperoleh nilai sig. (2-tailed) paired samples t-test (0,000) lebih kecil dari (0,05) atau ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan model "BBC Exercise" terhadap perubahan kategori kebugaran jasmani mahasiswa. Dengan demikian disimpulkan bahwa penggunaan model latihan "BBC Exercise" terbukti "Efektif" meningkatkan kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran fisik yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu. Menurut konsep kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*), kebugaran fisik adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan serta merupakan penanda status kesehatan fisik seseorang (Mora-Gonzalez, Esteban-Cornejo, Cadenas-Sanchez, Migueles, Molina-Garcia, Rodriguez-Ayllon, Henriksson, Pontifex, Catena, Ortega; 2019). Konsep ini menekankan pentingnya mempertahankan tingkat kesehatan yang optimal dalam beberapa komponen seperti kebugaran morfologis, kebugaran muskuloskeletal, kebugaran motorik, kebugaran kardiorespirasi, dan fleksibilitas (Bombelli, Facchetti, Fodri, Brambilla, Sega, Grassi, 2013). Hal tersebut dikarenakan, kebugaran fisik memiliki pengaruh besar pada kesehatan, penampilan, dan kesejahteraan (Lipecki & Rutowicz, 2015). Lebih dari itu, kebugaran fisik memiliki peranan yang penting terhadap aspek kognitif seseorang yakni meliputi fleksibilitas kognitif, memori kerja, serta pengambilan keputusan yang mana kesemua hal tersebut sangat bermanfaat untuk menunjang kinerja kegiatan sehari-hari, pengembangan motorik dan hubungan sosial (Mora-Gonzalez et al; 2019).

Tingkat kebugaran fisik yang memadai menjamin kualitas hidup yang lebih tinggi dan membantu mencegah perkembangan banyak "penyakit tidak menular", seperti gangguan kardiovaskular atau obesitas. Dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran, olahraga merupakan salah satu aspek yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap level kebugaran fisik seseorang (Sahabuddin et al., 2020). Hal ini dikonfirmasi oleh temuan Beauvais, Cohenm, Driss, Grosdemouge, Renaud, & Tabet (2009) bahwa cara yang efisien untuk mempengaruhi berbagai komponen kebugaran (Hammado &

Sahabuddin, 2019) yang berkaitan dengan kesehatan adalah melalui latihan olahraga kesehatan. Olahraga merupakan salah satu dari banyak faktor gaya hidup yang memberikan dampak yang sangat besar terhadap kebugaran fisik seseorang (Bushman, 2011), dalam hal ini mencakup beberapa aspek penting seperti mengurangi resiko gangguan jantung, meningkatkan volume darah dan sel darah merah, meningkatkan laju pernapasan, serta meningkatkan kemampuan paru-paru dalam mengambil dan menggunakan oksigen (Wirasasmitha, 2014). Lee *et.al* (2016) juga mengungkapkan bahwa; untuk mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif serta kondisi tingkat kesehatan yang buruk, perlu dilakukan tindakan pemeliharaan kebugaran melalui aktivitas fisik dan olahraga yang reguler sebagai bagian dari strategi pola hidup sehat. Oleh karena itu, mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, dibutuhkan aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis dan berkelanjutan.

Pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi mahasiswa dewasa ini merupakan sebuah kebutuhan yang perlu diperhatikan. Hal ini dikarenakan intensitas tuntutan aktivitas akademik yang tinggi mengharuskan mahasiswa agar selalu dalam keadaan sehat dan bugar. Lebih dari itu, kebugaran yang baik akan menunjang kemampuan kognitif yang baik pula. Oleh karena itu maka diperlukan latihan atau olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang optimal.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan di STKIP Citra Bakti Ngada, ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Secara teoritis, kondisi ini akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif (Mora-Gonzalez et al; 2019). Fakta ini dipicu oleh beberapa faktor meliputi; (1) aktivitas olahraga jarang dilakukan karena dianggap menyita waktu, (2) suhu udara lingkungan yang dingin sehingga mahasiswa enggan melakukan aktivitas olahraga diluar

ruangan, (3) belum banyak komunitas olahraga dikalangan mahasiswa atau masyarakat sekitar yang menjalankan program olahraga kesehatan untuk memelihara kebugaran, (4) belum banyak pengembangan jenis atau model olahraga kesehatan yang dalam pelaksanaannya lebih sederhana, menarik, murah dan terjangkau fasilitasnya, serta tidak menyita banyak waktu, serta (5) belum ada program khusus latihan olahraga untuk pemeliharaan kebugaran jasmani bagi mahasiswa STKIP Citra Bakti Ngada. Berdasarkan pada permasalahan tersebut maka sebuah model latihan kebugaran yakni “BBC Exercise” dikembangkan dan dilakukan uji efektivitas penggunaannya terhadap peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *pra eksperimen time series* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Kelompok ujicoba diberikan latihan kebugaran menggunakan model “BBC Exercise” selama 3 kali seri perlakuan. Sebelum dan sesudah perlakuan

diberikan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui perkembangan kategori kebugaran jasmani subjek. Penelitian ini dilakukan di STKIP Citra Bakti Ngada, Flores, Nusa Tenggara Timur, selama 3 bulan (November 2018 – Februari 2019). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 STKIP Citra Bakti Ngada. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ketentuan; (a) mahasiswa semester 1 dengan rentang usia tidak lebih dari 19 tahun, (b) bukan merupakan atlet pada cabang olahraga tertentu. Total sampel penelitian berjumlah 15 orang yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 7 orang perempuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan format Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis data kuantitatif hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan norma penilaian baku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun seperti pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Kategori Nilai TKJI Putra Usia 16-19 tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Sumber: Tapo (2019)

Tabel 2. Kategori Nilai TKJI Putri Usia 16-19 tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber: Tapo (2019)

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan pada setiap akhir seri latihan untuk melihat perubahan kategori kebugaran jasmani peserta setelah menjalani *treatment*

menggunakan model “BBC Exercise”. Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani subjek ditentukan menggunakan norma baku seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani

Angka	Jumlah Nilai Lima Item Tes TKJI	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	
5	22 – 25	Baik Sekali	BS
4	18 – 21	Baik	B
3	14 – 17	Sedang	S
2	10 – 13	Kurang	K
1	5 – 9	Kurang Sekali	KS

Sumber: Tapo (2019)

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Sebelum memberikan perlakuan menggunakan model latihan kebugaran “BBC Exercise”, terlebih dahulu dilakukan tes

kebugaran jasmani menggunakan format TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

Rekapitulasi data hasil uji efektivitas produk mulai dari *pretest* (O1), seri pertama minggu pertama (O2), seri kedua minggu kedua (O3) serta seri ketiga minggu ketiga (O4/*posttest*) dapat diperhatikan pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Data Uji Efektivitas Produk

Angka	Jumlah Nilai Lima Item Tes TKJI	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani		Jumlah Orang			
				O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
5	22 – 25	Baik Sekali	BS	0	0	0	2
4	18 – 21	Baik	B	0	2	5	6
3	14 – 17	Sedang	S	8	8	9	7
2	10 – 13	Kurang	K	6	5	1	0
1	5 – 9	Kurang Sekali	KS	1	0	0	0

Keterangan:

- O1 : Pengukuran awal (*pretest*)
- O2 : Pengukuran seri pertama minggu pertama perlakuan
- O3 : Pengukuran seri kedua minggu kedua perlakuan
- O4 : Pengukuran seri ketiga minggu ketiga perlakuan (*posttest*)

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani mulai dari *Pretest* (O1) hingga *posttest* (O4), dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani subjek. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* (O1) subjek dengan kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang sekali” berjumlah 1 orang dan berkurang menjadi (0) orang pada *posttest*, subjek dengan kategori “kurang” berjumlah 6 orang berkurang menjadi (0) orang pada *posttest*, subjek dengan kategori “sedang” berjumlah 8 orang berkurang menjadi 7 orang

pada *posttest*, subjek dengan kategori “baik” berjumlah (0) orang pada *pretest* mengalami peningkatan menjadi 6 orang pada *posttest*, dan subjek dengan kategori “sangat baik” berjumlah (0) orang pada *pretest* mengalami peningkatan menjadi 2 orang pada *posttest*. Perubahan kategori subjek ini dapat diamati pada gambar 1.

Gambar 1. Perubahan Kategori Kebugaran Jasmani Subjek

Analisis Statistik Uji Efektivitas Produk

Uji beda pada data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM

SPSS Statistics 22. Hasil uji beda *pretest-posttest* dapat diperhatikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Beda *Pretest-Posttest*

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-4.600	2.063	.533	-5.743	-3.457	-8.635	14	.000

Berdasarkan hasil perhitungan seperti yang tertera pada tabel 9, dapat diperhatikan bahwa nilai sig. (2-tailed) paired samples test=0,000. Hasil uji beda tersebut memenuhi syarat ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan menggunakan model pengembangan terhadap perubahan tingkat kesegaran jasmani kearah yang lebih baik.

Hasil Uji Efektivitas Produk

Berdasarkan hasil analisis data, maka berikut dapat dijelaskan hasil uji efektivitas produk pengembangan. (1) Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan pada seri pertama minggu pertama (O₂), subjek dengan kesegaran jasmani pada kategori “baik” mengalami peningkatan dari 0 orang (0,0%) pada pretest menjadi 2 orang (13,3%), subjek dengan kategori “sedang” sebanyak 8 orang

(53,3%), subjek dengan kategori “kurang” sebanyak 5 orang (33,3%) berkurang dari angka sebelumnya pada pretest yakni 6 orang (40,0%). (2) Hasil pengukuran kebugaran jasmani pada seri kedua minggu kedua (O₃), subjek dengan kategori “baik” meningkat dari 2 orang (13,3%) pada seri pertama minggu pertama menjadi 5 orang (33,3%). Subjek dengan kategori “sedang” meningkat dari 8 orang (53,3%) menjadi 9 orang (60,0%), serta subjek dengan kategori “kurang” mengalami penurunan dari 5 orang (33,3%) menjadi 1 orang (6,7%). (3) Hasil pengukuran kebugaran jasmani pada seri ketiga minggu ketiga (O₄), subjek dengan kategori “baik sekali” mengalami peningkatan dari 0 orang (0,0%) menjadi 2 orang (13,3%). Subjek dengan kategori “baik” mengalami peningkatan dari 5 orang (33,3%) menjadi 6 orang (40,0%), subjek dengan kategori “sedang” mengalami perubahan dari 9 orang (60,0%) menjadi 7 orang (46,7%). Subjek dengan kategori “kurang” menurun dari 1 orang (6,7%) menjadi 0 orang

(0,0%), serta tidak ada subjek dengan kategori “kurang sekali”.

Jika dilihat perubahan yang terjadi mulai dari *pretest* (O1) hingga *posttest* (O4), dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata kebugaran jasmani yakni pada *pretest* (O1) rata-rata kebugaran jasmani sebesar (13,0) berada pada kategori “kurang”, meningkat menjadi (17,0) pada *posttest* dan berada pada kategori “sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan yakni model latihan olahraga “BBC Exercise” dapat dikatakan “Efektif” dalam meningkatkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani.

Hasil ini sesuai dengan hasil uji beda menggunakan statistik *paired samples t-test* antara data hasil *pretest* (O1) dan data hasil *posttest* (O4) diperoleh nilai sig. (2-tailed) tingkat kesegaran jasmani subjek = 0,000 dan terbukti lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari perlakuan menggunakan produk pengembangan terhadap perubahan tingkat kesegaran jasmani subjek.

Pembahasan

Perubahan kategori kesegaran jasmani subjek seperti yang dijelaskan pada hasil temuan dalam penelitian ini, sejalan dengan konsep yang diutarakan oleh Giriwijoyo & Sidik (2017:27), bahwa pada prinsipnya olahraga kesehatan yang meski dilakukan dalam waktu yang relatif singkat (10-30 menit) dapat bermanfaat untuk peningkatan status kesehatan dan kebugaran fisik secara menyeluruh. Hal ini karena, salah satu sasaran dari olahraga kesehatan adalah memelihara kemampuan aerobik yang telah ada atau kemudian meningkatkannya kearah yang lebih baik.

Sehubungan dengan hal tersebut, olahraga kesehatan berupa “BBC Exercise” yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tiga unsur utama yakni latihan pernapasan (*breathing exercise*), latihan beban menggunakan berat tubuh (*bodyweight training*), dan latihan stabilitas kelompok otot inti (*core stability exercise*). Ketiga jenis latihan ini merupakan satu-kesatuan model latihan yang ditujukan khusus untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.

Latihan pernapasan dalam model yang dikembangkan ini bertujuan untuk menciptakan kondisi pelatihan yang dapat berpengaruh pada perbaikan dan peningkatan kelenturan jaringan, meningkatkan daya tahan serta kekuatan,

meningkatkan fungsi kerja organ pernapasan, otot-otot pernapasan serta otot-otot saluran napas sehingga memiliki kapasitas fungsi kerja yang lebih optimal dalam melakukan inspirasi oksigen maupun ekspirasi karbondioksida (Giriwijoyo & Sidik, 2014). Hal ini dapat terjadi karena secara fisiologis, pada saat latihan pernapasan terjadi kondisi hipoksia dimana jumlah oksigen yang dibutuhkan lebih banyak dari pada jumlah oksigen yang dipasok oleh tubuh. Latihan pernapasan yang dimaksudkan tersebut didesain sedemikian rupa sehingga dapat menciptakan kondisi pelatihan yang mana bertujuan untuk membiasakan tubuh mengendalikan jumlah oksigen yang dipasok tubuh serta karbondioksida yang dikeluarkan. Menurut Giriwijoyo & Sidik, (2013), kondisi pelatihan pernapasan apabila terjadi secara terus-menerus dengan intensitas yang sesuai maka dalam jangka panjang akan memberikan dampak pada kemampuan sel-sel tubuh secara menyeluruh baik yang aktif maupun yang tidak aktif untuk tetap berfungsi secara baik meski dalam keadaan kekurangan jumlah pasokan oksigen, dan akan berfungsi dengan lebih efektif dan efisien ketika pasokan oksigen dalam keadaan normal atau mencukupi. Konsep ini sejalan dengan hasil temuan Han & Kim (2018) yang mengungkapkan bahwa efek latihan pernapasan yang dikombinasikan dengan latihan pada kelompok otot ekstremitas atas secara dinamis mampu meningkatkan fungsi paru.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa dalam konteks yang sederhana, latihan pernapasan dapat memberikan manfaat yang baik pada usaha pemeliharaan sistem kardiorespirasi yang mencakup sistem kerja jantung, sistem peredaran darah, dan sistem pernapasan serta berkontribusi pada pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani secara umum karena kesehatan sistem kardiorespirasi merupakan salah satu dari beberapa indikasi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*). Oleh karena itu, latihan atau olahraga pernapasan hasil pengembangan ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat dimanfaatkan untuk memelihara kesehatan kardiorespirasi untuk menunjang kebugaran jasmani.

Selain latihan pernapasan, kombinasi latihan *bodyweight* dan *core stability* juga memiliki kontribusi yang baik terhadap kebugaran jasmani. Latihan *bodyweight*

merupakan salah satu bentuk latihan beban yang dilakukan dengan menggunakan beban tubuh sendiri atau bersifat kalistenik (Kuslikis, 2012). Sedangkan konsep lain yang diutarakan oleh Anholt (2013) menjelaskan bahwa latihan *bodyweight* merupakan latihan yang menggunakan beban tubuh dengan gerakan yang alami dan leluasa tanpa dibatasi oleh *range of motion* serta tidak memiliki resiko cedera. Dalam kaitannya dengan usaha pemeliharaan kebugaran jasmani, pelaksanaan latihan *bodyweight* perlu memperhatikan beberapa prinsip dasar yang mencakup intensitas, durasi, serta frekuensi latihan. Secara fisiologis, latihan *bodyweight* dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut Lipecki & Rutowics (2015), *bodyweight training* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, latihan *bodyweight* mampu meningkatkan kapasitas dan fleksibilitas tubuh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *bodyweight* merupakan salah satu cara yang efektif untuk pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh. Sedangkan latihan *core* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh, mencegah cedera, mengurangi efek nyeri punggung bawah (*low back pain*) serta manfaat lainnya. Kelompok otot inti berperan dalam banyak hal seperti menstabilkan area tulang belakang dan tubuh secara keseluruhan ketika melakukan gerakan seperti berlari, melempar dan melompat (Ozmen & Aydogmus, 2015). Dalam keadaan statis maupun dinamis, kelompok otot inti (*core*) memiliki andil yang vital karena berperan sebagai pusat gravitasi serta sebagai landasan pergerakan yang merupakan awal dari semua gerakan dimulai baik itu gerakan pada ekstremitas atau maupun gerakan pada ekstremitas bawah (Aly & Abonour, 2016). Stabilitas inti juga berperan dalam menopang beban, melindungi sumsum tulang belakang serta akar saraf.

Untuk memperoleh kondisi stabilitas tubuh yang baik maka perlu diberikan intervensi latihan pada area *core* sehingga secara fungsional dapat berfungsi dengan lebih baik. Sebuah kajian terdahulu membuktikan bahwa latihan *core stability* terbukti mampu meningkatkan stabilitas postural dan keseimbangan serta mengurangi resiko cedera (Aly & Abonour, 2016). Latihan *core stability* merupakan salah satu bentuk latihan yang

bersifat kalistenik (menggunakan beban tubuh sendiri) dengan titik fokus pada area *core* (inti) untuk menunjang kekuatan dan stabilitas tubuh. Latihan *core stability* dapat diarahkan untuk memberikan pengaruh yang positif bagi tubuh secara keseluruhan dalam hal meningkatkan stabilitas, mengurangi resiko cedera, menunjang keseimbangan dinamis serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan temuan serta uraian dalam pembahasan, secara umum dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan berupa model latihan olahraga kesehatan "*BBC Exercise*" dapat dikatakan layak digunakan sebagai salah satu model latihan olahraga kesehatan. Temuan pada penelitian ini mengonfirmasi bahwa penggunaan model latihan "*BBC Exercise*" terbukti "Efektif" dalam membantu memelihara dan meningkatkan level kebugaran jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan olahraga "*BBC Exercise*" terbukti "EFEKTIF" dalam meningkatkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, hasil penelitian ini merekomendasikan bahwa model latihan "*BBC Exercise*" dapat digunakan untuk tujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Model latihan ini dikemudian hari dapat dikembangkan atau dilakukan eksperimen dengan variabel yang berbeda dengan karakteristik subjek yang bervariasi serta populasi yang lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada;

- 1) Prof. Dr. Suharjana, M.Kes yang membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan karya ini.
- 2) Dr. dr. Racmah Laksmi Ambardini, M.Kes dan Dr. Widiyanto, M.Kes, sebagai ahli yang memberikan penilaian dan perbaikan terhadap tulisan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aly, S. M. & Abonour, A. A. (2016). Effect of core stability exercise on postural stability in children with down syndrome. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2016, 5, 10:213-222.
- Anholt, A. (2013). *3 In 1 Exercise Samples*. Google play Book. Ebook.

- Beauvais, F., Cohen-Solal A., Driss A. B., Grosdemouge, A., Renaud, N., Tabet, J. Y. et al. (2009). Benefits of exercise training in chronic heart failure. *Archives of Cardiovascular Diseases* 102(10), 721-730. DOI: 10.1016/j.acvd.2009.05.011.
- Bombelli, M., Facchetti, R., Fodri, D., Brambilla, G., Sega, R., Grassi, G. et al. (2013). Impact of body mass index and waist circumference on the cardiovascular risk and all-cause death in a general population: data from the PAMELA study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 23(7), 650-656. DOI: 10.1016/j.numecd.2012.01.004.
- Bushman, Barbara. (2011). *Complete guide to fitness and health*. USA: American College of Sports Medicine.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2017). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hammado, N., & Sahabuddin. (2019). PKM senam otak pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kompleks IKIP 1 Makassar. In *PROSIDING , Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1). DOI: <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/10877>
- Han JW, Kim YM. (2018). Effect of breathing exercises combined with dynamic upper extremity exercises on the pulmonary function of young adults. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2018;31(2):405-409. doi: 10.3233/BMR-170823.
- Kuslikis, Todd. (2012). *The Complete Bodyweight Training System*.
- Lee, S. H., Han, J. H., Jin, Y. Y., Lee, I. H., Hong, H. R., Kang, H. S. (2016). Poor physical fitness is associated with elevated risk factor for mild cognitive impairment in Korean older adults. *Biol Sport.* 2016;33(1):57–62. doi: 10.5604/20831862.118588
- Lipecki K & Rutowicz B, (2015). The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21-23 years. *Pol. J. Sport Tourism* 2015, 22, 64-73. DOI: 10.1515/pjst-2015-0014.
- Mora-Gonzalez, Esteban-Cornejo, Cadenas-Sanchez, Migueles, Molina-Garcia, Rodriguez-Ayllon, Henriksson, Pontifex, Catena, Ortega. (2019). Physical Fitness, Physical Activity, and the Executive Function in Children with Overweight and Obesity. *Journal of Pediatrics* 2019;:-1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.12.028>.
- Ozmen, T., Aydogmus, M. (2015). Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players. *J Bodyw Mov Ther.* 2015; under press.
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Kontribusi Motor Educability Terhadap Kemampuan Senam Ritmik Alat Simpai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564
- Tapo, Y.B.O. (2019). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Imedtech Vol.3, No.1, Special Issue.* DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2573399>.
- Wirasasmita R. (2014). *Ilmu urai olahraga II*. Bandung: Alfabeta.