**Program Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.**

***Judul Artikel (dalam Bahasa Inggris)***

(12pt; Bold; Kapital pada setiap kata)

Lela Nurlela1, Dhian Satya Rahmawati2, Merina Widiastuti3, Nur Chabibah4, Sukma Ayu Candra Kirana5, Choririn Erick Gumilar6

(12 pt)

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya i, (email corresponding author)

(11pt)

**ABSTRAK**

Gerakan senam aerobik diciptakan dan disusun secara sistematik sesuai kebutuhan untuk mengembangkankan diri secara harmonis. Senam aerobik mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan, perkembangan organ tubuh, dan kebugaran.. Tujuan penelitianadalah untuk menganalisis program senam aerobik terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

Desain penelitian menggunakan *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 48 mahasiswa yang dipilih secara ­simple random sampling.* . Instrumen penelitian menggunakan kuesioner motivasi dan SPO denyut nadi untuk kebugaran jasmani. . Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square.*

Hasil penelitian didapatkan setelah menjalani program senam aerobic intensitas kebugaran jasmani yang mencapai tingkat kebugaran sejumlah 8.3%, dengan nilai ρ = 0,255. n. . Responden yang memiliki motivasi belajar baik sejumlah 20,8%, motivasi belajar cukup 68,7% dan motivasi belajar kurang 10,4% dengan nilai ρ = 0,039. . Dapat disimpulkan ada hubungan program senam aerobik terhadap motivasi belajar.

Implikasi penelitian ini, Program senam aerobik tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani dan program senam aerobik berhubungan dengan motivasi belajar mahasiswa, STIKES Hang tuah surabaya harus mempertahankan dan meningkatkan kegiatan senam aerobik.

**Kata kunci : Senam aerobik, kebugaran jasmani, mahasiswa, motivasi belajar.**

***ABSTRACT***

*Aerobic is a physical exercise which involves numbers of oxygen elements when doing body activity where the movements are chosen and created based on the physical needs (Ramadhan, 2011). The purpose of this research is to analyze the Aerobic program to the intensity of physical health and study motivation.*

*The design of this research is an observational analytic with the cross sectional approach. The samples are taken by using Probability simple random sampling and the results are there are 48 students. The instrument is using SPO pulse rate to identify the intensity of Physical health and questionnaire to find the study motivation. The data analysis used the Chi-square test.*

*The results for the Physical health intensity after performing aerobic exercise are found that there are 4 respondents achieve the health intensity and 44 respondents that are not in the health intensity. The result of the statistical test is ρ = 0,255. So, it can be concluded that there is no relation between the aerobic exercise to the physical health. The result for the study motivation after performing aerobic exercise are found that there are 10 respondents which have a good study motivation, 33 respondent have average study motivation, and 5 respondent have less study motivation. While the statistical result is ρ = 0,039. So, it can be concluded that there is relation between aerobic exercise and study motivation.*

*What can be implied from this research is that the aerobic exercise program has no relation with the physical health and aerobic exercise program has reations with study motivation. STIKES Hang Tuah Surabaya must retain and improve the Aerobic exercise.*

***Keywords: Aerobic exercise, physical health, students, study motivation.***

**Pendahuluan**

Senam aerobik merupakan suatu latihan tubuh/latihan jasmani, melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh (Ramadhan, 2011). , Senam aerobik mempunyai manfaat yang langsung dapat dirasakan secara nyata, baik jasmani maupun rohani serta kecil kemungkinan terjadi cedera (Trisnawan, 2010). Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang di kerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti(Wiarto 2013). Motivasi adalah kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu (Weiner 1990). Motivasi seseorang dapat timbul dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (Intrinsik) dan dari lingkungan (Ekstrinsik). Motivasi intrinsik bermakna sebagai keinginan dari diri sendiri untuk bertindak tanpa adanya rangsangan dari luar (Elliot, 2000). Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datangnya disebabkan faktor-faktor diluar diri peserta didik, seperti adanya nasihat dari gurunya maupun hukuman (*funishment*). Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kecakapan manusia berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya, sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya (Rogers A, 2003).

Senam aerobik dilaksanakan di STIKES Hang Tuah surabaya setiap 1 minggu sekali, setiap hari selasa. Senam aerobik diikuti seluruh mahasiswa dan civitas kampus. Senam aerobikdilakukan setelah apel pagi, dimulai jam 07.30 – 08.30 WIB. . Senam aerobik dilakukan selama 1 jam dengan 3 tahap yaitu dengan gerakan Pemanasan, inti, lalu pendinginan. Selesai senam aerobik semua mahasiswa, dan civitas akademik Stikes Hang Tuah Surabayamelanjutkan aktifitasnya, untuk mahasiswa melanjutkan kegiatan perkuliah. Hasil wawancara pada bulan april 2015 terhadap 10 mahasiswa, didapatkan setelah melakukan senam aerobik, 4 mahasiswa mengatakan bahwa badannya merasa bugar dan motivasi belajarnya meningkat, 2 mahasiswa mengatakan biasa saja, dan 4 mahasiswa mengatakan merasa badanya bugar dan motivasi belajarnya meningkat.

Seseorang dikatakan bugar atau kesehatan jantungnya baik apabila berbagai sistem dalam tubuh mampu mengambil oksigen dari udara secara optimal, kemudian di distribusikan ke seluruh tubuh dan dimanfaatkan sesuai kebutuhan tubuh. oksigen diambil dari udara oleh paru-paru, selanjutnya, jantung dan pembuluh darah mendistribusikan ke seluruh tubuh. jantung akan memompakan darah dalam jumlah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat, kapasitas pernapasan paru-paru (masuk dan keluar) bertambah. , salah satu tanda kebugaran yaitu jantung-paru dalam kondisi sehat untuk waktu yang lama (Wiarto,2013). Hasil penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah kondisi peserta didik secara jasmani dan rohani. Kondisi jasmani dan rohani yang sehat akan mendukung pemusatan perhatian dan gairah dalam belajar., Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan sikap, kebutuhan, persepsi dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang. Motivasi sebagai proses psikologis ditimbulkan oleh faktor di dalam diri seseorang dan dari luar. Motivasi dalam belajar sangat diperlukan dalam proses beajar. . Hasil belajar akan menurun jika mahasiswa tidak mempunyai motivasi belajar yang kuat sebaliknya hasil belajar akan meningkat jika mahasiswa mempunyai motivasi untuk belajar. Motivasi menentukan tingkat keberhasilan atau gagalnya kegiatan belajar mahasiswa.

Meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan harus memenuhi tiga kriteria, yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, takaran latihan (Wiarto, 2013) Senam aerobik merupakan sebuah aktivitas gerak yang menyenangkan dan mudah dilakukan. , Di Stikes Hang Tuah Surabaya mahasiswa diberikan pemahaman pentingnya olahraga, manfaat pada konsentrasi belajar dan kebugaran tubuh, contoh pada saat apel pagi dilakukan, penerima apel memberikan penjelasan tentang pengaruh baik dari senam aerobik, selain itu instruktur senam di setiap gerakan yang dilakukan pada saat senam aerobik, diberikan penjelasan tentang fungsi dari setiap gerakan tersebut, agar mahasiswa dapat melaksanakan senam dengan semangat.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang program senam aerobik terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar mahasiswa di Stikes Hang Tuah Surabaya. **Metode Penelitian**

Desain penelitian menggunakan metode *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional.* variable independen dalam penelitian ini adalah program senam aerobik, sedangkan variable dependen yaitu intensitas kebugaran jasmani dan motivasi belajar mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 tingkat 1 kelas B Stikes Hang Tuah Surabaya sebanyak 56 mahasiswa dan jumlah sampel 48 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*, Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: mahasiswa yang bersedia menjadi respondent, mahasiswa yang melaksanakan kegiatan senam aerobic dan menghitung nadi, dan mahasiswa yang bersedia menghitung nadi setelah senam aerobic.

Penelitian ini dilaksanakan pada 9 Juni 2015 di Stikes Hang Tuah Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPO Denyut nadi, jam tangan danlembar kuesioner motivasi belajar.

Variabel dependen kebugaran jasmani memberikan skor Bugar (nadi dalam batas tingkat kebugaran) dan tidak bugar (nadi diluar batas tingkat kebugaran). Variabel dependen motivasi belajar Pengisian kuesioner oleh responden dilakukan dengan teknik *chek list.* menggunakan instrumen kuesioner berjumlah 10 pertanyaan, memberikan skor sebagai berikut : (76 – 100% ) baik, (56% - 76%) sedang, (<56%) rendah.

**Hasil Penelitian**

**Data Umum**

**Tabel 1. Data umum penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Data | Frekuensi | Persentasi (%) |
| 1. | Usia |  |  |
|  | 17 Tahun | 2 | 4.2 |
|  | 18 Tahun | 14 | 29.2 |
|  | 19 Tahun | 25 | 52.1 |
|  | 20 Tahun | 5 | 10.4 |
|  | 21 Tahun | 2 | 4.2 |
| 2 | Indeks Prestasi Kumulatif |  |  |
|  | 3.51 – 4.00 | 11 | 22.9 |
|  | 2.75 – 3.50 | 37 | 77.1 |
| 3 | Jenis Kelamin |  |  |
|  | Laki-laki | 5 | 10.4 |
|  | Perempuan | 43 | 89.6 |
| 4 | Jarak Rumah |  |  |
|  | < 1 Km | 12 | 25.0 |
|  | > 1 Km | 36 | 75.0 |
| 5 | Uanng Saku |  |  |
|  | Rp. 10.000 - Rp. 20.000 | 42 | 87.5 |
|  | Rp. 30.000 – Rp. 50.000 | 6 | 12.5 |
| 6 | Penggunaan Transportasi |  |  |
|  | Sepeda Motor | 44 | 91.7 |
|  | Transportasi Umum | 2 | 4.2 |
|  | Transportasi Lain | 2 | 4.2 |
| 7 | Sarapan Pagi |  |  |
|  | Ya | 26 | 52,2 |
|  | Tidak | 22 | 45.8 |
| 8 | Sarana prasarana kelas |  |  |
|  | Lengkap | 27 | 56.2 |
|  | Tidak lengkap | 21 | 43.8 |

Berdasarkan tabel 1.1. didapatkan sebagian besar responden berusia 19 tahun dengan prosentase 52.1 %, dengan nilai indek prestasi komulatif sebagian besar pada range 2.75 – 3.50 sebanyak 77.1 %. Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan dengan prosentase sebesar 89,6 %. Jarak rumah responden ke Stikes Hang Tuah Surabaya sebagian besar > 1 Km dengan prosentase 75%, dengan uang saku sebagian besar Rp.10.000 – Rp.20.000 sebanyak 87,5%. Sebagian besar responden menggunakan sepeda moto ke kampus Stikes Hang Tuah Surabaya dengan prosesntase 91,7%, Responden juga sebagian besar sarapan pagi Sebanyak 54,2 % dan memiliki sarana prasarana yang lengkap di kampus sebesar 56.2 %.

**Tabel 1.2. Data Khusus Penelitian Mahasiswa di Stikes Hang Tuah Surabaya**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Keterangan | Frekuensi | Prosentase (%) |
| 1 | Keseriusan dalam Senam Aerobik |  |  |
|  | Serius | 37 | 77.1 |
|  | Tidak Serius | 11 | 22.9 |
| 2 | Kebugaran Jasmani |  |  |
|  | Bugar | 4 | 8.3 |
|  | Tidak Bugar | 44 | 91.7 |
| 3 | Motivasi Belajar |  |  |
|  | Baik | 10 | 20.8 |
|  | Cukup | 33 | 68.8 |
|  | Kurang | 5 | 10.4 |

Tabel 1.2 didapatkan sebagian besar responden serius dalam mengikuti senam aerobic sebesar 77.1% dan sebagian besar merasa tidak bugar setelah melakukan senam aerobic sebesar 91.7%. Sebagian besar responden mempunyai motivasi belajar yang cukup sebesar 68.8%.

Tabel 1.3. Hubungan Program Senam Aerobik dengan Kebugaran Jasmani

|  |  |
| --- | --- |
| **Senam aerobik** |  **Kebugaran Jasmani Total**  |
|  | **Bugar** | **Tidak Bugar** |  |
|  | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| **Serius** | 4 | 10,8 | 33 | 89,2 | 37 100 |
| **Tidak serius** | 0 | 0 | 11 | 100 | 11 100 |
| **Total** | 4 | 8,3 | 44 | 91,7 | 48 |
| **Sig**  |  0,255 |

 Hasil tabulasi silang senam aerobic dengan kebugaran jasmani, Tabel 1.4, didapatkan responden yang merasa bugar sebanyak 10,8% dan merasa tidak bugar sebesar 91.7% (44 responden), dari 44 responden 33 orang melakukan program senam aerobic dengan serius dan 11 orang melakukan program senam aerobic tidak serius. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0.255 ((α ≤ 0,05%) menunjukkan tidak ada hubungan antara program senam aerobic dengan kebugaran jasmani.

Tabel 1.4. Hubungan Program Senam Aerobik dengan Motivasi Belajar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Senam Aerobik** | **Motivasi Belajar** | **Total** |
|  | **Baik** | **Cukup** | **Rendah** |
|  | **f** | **%** | **f** | **%** | **f** | **%** | **f** | **%** |
| **Serius** | 10 | 27 | 22 | 59,5 | 5 | 13,5 | 37 | 100 |
| **Tidak Serius** | 0 | 0 | 11 | 100 | 0 | 0 | 11 | 100 |
| **Total** | 10 | 20,8 | 33 | 68,8 | 5 | 10,4 | 48 | 100 |
| **Sig**  |  0,039 |

Hasil tabulasi silang program senam aerobic dengan motivasi belajar, tabel 1.4., didapatkan sebagian besar responden mengikuti senam aerobic dengan serius sebagian besar motivasi belajarnya pada kategori cukup (59.5%), katagori baik 27% dan katagori rendah 13.5 %. Responden yang mengikuti program senam aerobic yang tidak serius sebagian besar beraada pada katogori motivasi belajar cukup sebesar 22.9%. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,039 (α ≤ 0,05%) artinya terdapat hubungan antara program senam aerobic dengan motivasi belajar.

**Pembahasan**

1. **Program Senam Aerobik**

Tabel 1.4. dapat diketahui responden yang mengikuti program senam aerobic dengan serius sebanyak 77.1% (37 responden) dan melakukan program senam aerobic yang tidak serius sebanyak 22.9 % (11 responden) .

 Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya di pilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh (Trisnawan,2010). Menurut peneliti bahwa senam aerobik jika dilakukan dengan secara baik dan sistematis maka yang bersangkutan akan merasakan hasil yang baik dan maksimal. Responden yang melaksanakan program senam aerobik dengan tidak serius karena kurangnya motivasi pada diri mereka untuk mengikuti kegiatan senam aerobik. Ada beberapa faktor kurangnya motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan program senam aerobik menurut peneliti yaitu instruktur senam tidak sesuai keinginan dari mahasiswa tersebut, biasanya mahasiswa laki-laki lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan senam aerobik dengan serius karena instruktur senamnya perempuan dan begitu pun sebaliknya. Mahasiswa juga dapat memiliki motivasi untuk melakukan senam aerobik dengan serius tergantung dari gerakan yang diperagakan oleh instruktur senam, gerakan instruktur senam yg mudah diikuti mahasiswa akan membuat mahasiswa lebih semangat untuk mengikutinya..

1. **Kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh usia mahasiswa, jenis kelamin, dan makanan. Tabel 1.5. menunjukkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani mahasiswa di Stikes Hang Tuah SurabayaBerdasarkan hasil tabulasi silang kebugaran mahasiswa dilihat dari sisi usia didapatkan sebagian besar dengan umur 19 tahun. Dari 25 mahasiswa yang berusia 19 tahun, 22 (88%) mahasiswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dan 3 (12%) mahasiswa memiliki kebugaran jasmani yang baik setelah senam aerobik.

Wiarto (2013) mengatakan, Umur Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat di kurangi sampai separuhnya. Menurut peneliti bahwa usia 19 tahun adalah usia yang termasuk usia produktif untuk melakukan latihan fisik dan mendapatkan kebugaran jasmani karena pada usia tersebut seseorang masih bagus dalam bentuk fisik (organ-organ tubuh) dan oksigen yang masuk dan keluar pada usia tersebut juga dapat berjalan dengan maksimal, sehingga intensitas latihan dapat dilakukan lebih lama dari orang tua, orang tua akan mengalami penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan - jaringan atau organ-organ tubuh yang dimiliki orang tua mengalami beberapa kerusakan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan kebugaran jasmani mahasiswa jika dilihat dari jenis kelamin , sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Dari 43 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan, 40 (93%) mahasiswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dan 3 (7%) mahasiswa memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Wiarto (2013) mengatakan, sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar dibandingkan perempuan. Namun menurut peneliti bahwa perempuan tidak selalu kalah dengan laki-laki dalam hal kebugaran jasmani karena perempuan juga mempunyai kapasitas dan organ-organ tubuh yang tidak jauh beda dengan laki – laki. Hanya kebugaran jasmani ditentukan oleh sistem latihan yang teratur dan benar. Semakin seseorang melakukan latihan dengan rutin, serius dan benar maka akan mudah mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal, dan sebaliknya semakin seseorang melakukannya dengan tidak rutin, tidak serius dan tidak benar maka akan sulit mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari sarapan pagi atau tidaknya responden B, sebagian besar responden a menjawab mereka sarapan pagi sebelum berangkat ke kampus. Dari 26 mahasiswa yang sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas, 23 (88,5%) mahasiswa tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dan 3 (11,5%) mahasiswa memiliki kebugaran jasmani yang baik.

 Wiarto (2013) mengatakan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. Menurut peneliti bahwa hal tersebut membuktikan sarapan pagi merupakan salah satu faktor pembangkit daya tahan dalam tubuh. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka seseorang akan menjalankan aktifitas olahraganya akan semangat dan juga tidak mudah lelah dalam berolahraga. Karena jika daya tahan dalam tubuh kurang, maka orang tersebut akan cepat lelah, muka menjadi lesu, badan menjadi lemas, dan kurang semangat dalam melakukan kegiatan olahraga.

1. **Motivasi belajar**

Motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh usia mahasiswa, IPK mahasiswa, jenis kelamin, jarak rumah, uang saku, penggunaan transportasi, sarapan pagi, sarana prasarana kelas. Tabel 1.7 menunjukkan hasil penelitian tentang karakteristik motivasi belajar di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari usia mahasiswa S1-1B, sebagian besar dengan umur 19 tahun. Dari 25 mahasiswa yang yang berusia 19 tahun, 19 (76%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang cukup, 3 (12%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang baik dan 3 (12%) mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang kurang..

Iskandar (2012) mengatakan, seseorang usia produktif akan terus belajar belajar demi memenuhi kewajiban, belajar demi menghindari hukuman, belajar demi memperoleh hadiah material yang disajikan, belajar demi meningkatkan gengsi karena usia masih mempengaruhi pola pikir dalam belajar, belajar demi memperoleh pujian orang-orang penting, seperti guru atau dosen, dan belajar demi tuntutan jabatan yang ingin dipegang atau demi memenuhi persyaratan kenaikan pangkat. Menurut peneliti bahwa usia 19 tahun adalah Usia dimana mahasiswa semakin memasuki usia yang mempunyai proses berpikir logis dan juga produktif, semakin memiliki pemikiran yang matang dalam mencapai suatu tujuan hidup, lebih ingin mencari sesuatu dan belajar sesuatu yang baru dalam hidupnya, sehingga bisa dikatakan sebagai usia yang haus akan segala informasi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari IP mahasiswa S1-1B, sebagian besar dengan IP 2,75 – 3,50. Dari 37 mahasiswa yang mendapatkan IP 2,75 – 3,50, 24 mahasiswa (64,9%) dengan kategori motivasi belajar cukup, sebanyak 8 (21,6%) mahasiswa dengan kategori baik dan 5 (13,5%) mahasiswa dengan kategori motivasi belajar kurang.

Muhibbin Syah (2010) mengatakan, Semakin tinggi kemampuan intelegensi seseorang maka semakin besar peluangnnya meraih sukses. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan intelegensi seseorang, maka semakin kecil peluangnya untuk memperoleh sukses. Menurut Peneliti bahwa mahasiswa yang memiliki nilai IPK 2,75 - 3,50 mempunyai daya saing yang tinggi, hidup dalam lingkungan yang dinamis, penuh kompetitif, motivasi mereka dalam belajar juga termasuk sangat stabil, artinya mereka mempunyai intelegensi yang bisa mendorong mereka untuk mencapai prestasi dalam belajar. Jadi, indeks prestasi dan motivasi belajar mempunyai hubungan timbal balik, di mana mahasiswa jika mempunyai indeks prestasi yang memuaskan akan membuat mahasiswa merasa mampu dan percaya diri. Selanjutnya, hal tersebut akan memotivasi mahasiswa untuk mempertahankan bahkan meningkatkan motivasi belajarnya. dan jika mahasiswa mempunyai motivasi belajar yang baik maka indeks prestasi juga akan mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari jenis kelamin mahasiswa S1-1B, sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan. Dari 43 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan, 30 (69,8%) mahasiswa dengan kategori motivasi belajar cukup, 10 (23,3%) mahasiswa dengan kategori motivasi belajar baik dan 3 (7%) mahasiswa dengan kategori motivasi belajar kurang.

 Iskandar (2012) mengatakan, dalam kegiatan pembelajaran, motivasi internal biasanya muncul dari dalam diri mahasiswa dan sangat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, motif untuk mencapai tujuan. Menurut peneliti bahwa Mahasiswa perempuan dikelas S1-1B lebih memiliki unsur *interest* yang tinggi dalam pemikiran terhadap suatu pekerjaan yang sedang dijalaninya, sehingga dari hal tersebut perempuan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap suatu hal. Motivasi belajar juga dipengaruhi dari minat mahasiswa, anak laki-laki dikelas S1-1B cenderung kurang memiliki minat untuk melakukan kegiatan belajar di STIKES Hang Tuah, karena mahasiswa laki-laki cenderung merasa perawat adalah pekerjaan dari perempuan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari jarak rumah mahasiswa S1-1B, sebagian besar berjarak rumah >1km. Dari 36 mahasiswa yang berjarak rumah >1km, 23 (63,9%) mahasiswa yang memiliki motivasi cukup, 9 (25%) mahasiswa yang memiliki motivasi belajar baik dan 4 (11,1%) mahasiswa memilki motivasi belajar kurang.

 Muhibbin Syah (2010) menjelaskan berbagai faktor-faktor lingkungan nonsosial yang mempengaruhi motivasi adalah gedung sekolah dan letaknya, kondisi kelas, sarana prasarana kelas, jarak rumah keluarga mahasiswa dan letaknya, penggunaan transportasi, uang saku perharinya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan mahasiswa. Menurut peneliti bahwa jarak rumah sangat mempengaruhi karena mahasiswa tersebut lebih termotivasi untuk berangkat pagi dengan alasan supaya tidak telat dan tidak mendapat hukuman. Jarak rumah yang dekat lebih mempermudah akses bagi para mahasiswa untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan jarak rumah yang lebih jauh akan lebih berusaha lebih datang dari awal karena akan memakan lebih banyak waktu dari rumah.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari uang saku mahasiswa S1-1B, sebagian besar mahasiswa memiliki uang saku antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000 per hari. Dari 42 mahasiswa yang memiliki uang saku antara Rp. 10.000 – Rp. 20.000, 30 (71,4%) mahasiswa memiliki motivasi belajar cukup, 9 (21,4%) mahasiswa memiliki motivasi belajar baik dan 3 (7,1%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang kurang.

Muhibbin Syah (2010) mengatakan, banyak faktor-faktor lingkungan nonsosial yang mempengaruhi motivasi adalah gedung sekolah dan letaknya, kondisi kelas, sarana prasarana kelas, jarak rumah keluarga mahasiswa dan letaknya, penggunaan transportasi, uang saku perharinya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan mahasiswa. Menurut peneliti bahwa uang saku merupakan kebutuhan dasar pada mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan. di mana dengan adanya uang saku diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih bagi kelancaran mahasiswa dalam proses belajar. Uang saku juga dapat dijadikan sarana pembelajaran bagi mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab dalam menyimpan, menggunakan, serta membuat sebuah keputusan. Uang saku yang diberikan secara rutin sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tentunya akan berpengaruh terhadap motivasi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan perkuliahan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari penggunaan transportasi mahasiswa S1-1B, sebagian besar mahasiswa menggunakan transportasi sepeda motor untuk perjalanan ke kampus. Dari 44 mahasiswa yang menggunakan sepeda motor, 30 (90,9%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang cukup, 10 (22,7%) mahasiswa memiliki motivasi belajar baik dan 4 (9,1%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang kurang.

Muhibbin Syah (2010) mengatakan bahwa faktor-faktor lingkungan nonsosial yang mempengaruhi motivasi adalah gedung sekolah dan letaknya, kondisi kelas, sarana prasarana kelas, jarak rumah keluarga mahasiswa dan letaknya, penggunaan transportasi, uang saku perharinya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan mahasiswa. Menurut peneliti bahwa mahasiswa S1-1B lebih banyak menggunakan sepeda motor sebagai alat transportasi ke kampus karena sepeda motor adalah alat transportasi yang praktis, selain bisa lebih hemat biaya, dengan menggunakan sepeda motor kita dapat lebih cepat menuju lokasi, karena sepeda motor dapat menghindari kemacetan, sehingga mahasiswa tidak akan malas untuk memulai suatu kegiatan, salah satunya kegiatan belajar di kampus.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari sarapan pagi atau tidaknya mahasiswa S1-1B, sebagian besar mahasiswa menjawab mereka sarapan pagi sebelum berangkat ke kampus. Dari 26 mahasiswa yang sarapan pagi, 18 (69,2%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang cukup, 5 (19,2%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang baik dan 3 (11,5%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang kurang.

Muhibbin Syah (2010) mengatakan, kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, jika disertai pusing kepala berat, lapar misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajaripun kurang atau tidak berbekas. Menurut peneliti hal tersebut membuktikan bahwa sarapan pagi merupakan salah satu faktor pembangkit kosentrasi karena memberi keseimbangan bagi otak untuk berfikir dan juga menghindari dari rasa lapar, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar meningkat dan masa pertumbuhan juga tidak terganggu. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh positif terhadap diri mahasiswa dalam beraktifitas di jam perkuliahan. Karena jika perut terasa lapar pasti pikiran seseorang akan cepat lelah, muka menjadi lesu, badan menjadi lemas.

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan motivasi belajar mahasiswa jika dilihat dari sarana prasarana kelas S1-1B, sebagian besar mahasiswa menjawab sarana prasarana di kelas lengkap. Dari 27 mahasiswa yang menjawab lengkap, 20 (74,1%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang cukup, 4 (14,8%) mahasiswa memiliki motivasi belajar yang baik dan 3 (11,1%) memiliki motivasi belajar yang kurang.

Sardiman (2011) mengatakan bahwa faktor atau komponen-komponen yang lain dalam lingkungan proses belajar mengajar yang sangat mempengaruhi, termasuk misalnya bagaimana dirinya sendiri, keadaan mahasiswa, alat-alat peraga atau media, metode dan sumber-sumber belajar lainnya. Muhibbin Syah (2010: 145) menjelaskan bahwa banyak faktor – faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal seperti keadaan diri jasmani dan rohani mahasiswa, fartor eksternal, seperti kondisi lingkungan disekitar siswa, dan faktor pendekatan belajar, seperti strategi dan metode yang digunakan mahasiswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran. Peneliti melihat di kelas S1-1B (ruang D) sudah dilengkapi jumlah bangku yang cukup sesuai mahasiswa, papan tulis dan juga fasilitas LCD yang mempermudah mahasiswa untuk memahami materi yang di jelaskan di depan. Peneliti juga berpendapat bahwa sarana prasarana kelas yang semakin lengkap akan memacu minat mahasiswa dalam belajar, jadi mahasiswa merasa nyaman mengikuti perkuliahan karena sarana dan prasarananya sangat mendukung. Sarana dan prasarana adalah salah satu sumber daya yang menjadi tolak ukur mutu dari kampus dan perlu peningkatan terus menerus seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang cukup canggih. Sarana prasarana sangat perlu di lengkapi untuk menunjang keterampilan mahasiswa agar siap bersaing terhadap pesatnya teknologi.

Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar mahasiswa setelah senam aerobik kelas S1-1B Tahun ajaran 2014/2015 yang diperoleh oleh responden cenderung cukup. dan yang memiliki motivasi kurang hanya 5 orang (10,4%) dari 48 orang jumlah responden.

Insiden kurangnya motivasi belajar bisa diakibatkan kurangnya minat dari masing-masing individu, hal tersebut diakibatkan karena tidak ada motivasi terhadap kebutuhannya (Sardiman, 2011). Menurut Peneliti bahwa mahasiswa memiliki motivasi belajar kurang karena mahasiswa tersebut memiliki kebutuhan yang kurang sesuai data demografi yang buat oleh peneliti.

1. **Analisa Program Senam aerobik dengan Intensitas Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 48 responden, didapatkan yang memiliki Kebugaran jasmani yang baik setelah senam aerobik hanya didominasi dengan mahasiswa yang melakukan senam aerobik dengan serius sebanyak 4 orang (8,3%). Untuk yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik setelah senam aerobik dari jumlah 44 orang (91,7%), dari jumlah 44 orang, 33 orang (75%) melakukan senam aerobik dengan serius dan 11 orang (25%) tidak melakukan dengan serius. Hasil uji Statistik didapatkan nilai 0,255, artinya terlihat tidak ada hubungan antara Senam aerobik terhadap Intensitas kebugaran jasmani.

 Wiarto (2013) mengatakan, latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat perlu direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuaan ergosistem tubuh. Menurut Sumosardjuno (1989, dalam Wiarto, 2013) suatu latihan yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut atauran atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis yaitu kegiatan yang bersifat aerobic dan kegiatan yang bersifat anaerobic dan yang tergantung pada keterampilan. Peneliti berasumsi bahwa program senam aerobik yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Hang Tuah kurang rutin dilaksanakan, dan masih banyak mahasiswa yang melakukan senam dengan kurang serius, karena kebugaran jasmani sendiri ditentukan oleh diri sendiri dan juga dari orang lain, Orang lain yang dimaksud adalah pelatih atau instrukstur senam. Kebugaran jasmani akan didapat dengan latihan rutin berolahraga dan dilakukan secara serius dan benar, semakin kita melakukan dengan rutin dan benar maka akan mudah mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal. Sebaliknya, jika kita melakukan kegiatan olahraga kurang rutin dan tidak benar maka hasil kebugaran jasmani akan tidak maksimal. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka mahasiswa mampu bekerja dengan produktif dan efisien dan juga tidak mudah terserang penyakit.

1. **Analisa Senam aerobik dengan Motivasi belajar**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 48 responden, didapatkan yang memiliki Motivasi baik hanya didominasi dengan mahasiswa yang melakukan senam aerobik dengan serius sebanyak 10 orang (20,8%). Untuk yang memiliki kriteria motivasi belajar cukup sebanyak 33 orang (68,8%). Dari jumlah 33 orang yang mempunyai motivasi belajar cukup, 22 orang (66,7%) melakukan senam aerobik dengan serius dan 11 orang (33,3%) tidak melakukan dengan serius. Dan Untuk yang memiliki kriteria motivasi belajar kurang sebanyak 5 (10,4%). Dari 5 orang yang memiliki motivasi belajar kurang, semua didominasi oleh anak yang melakukan senam aerobik dengan serius. Hasil uji Statistik didapatkan nilai 0,039, artinya terlihat ada hubungan antara Senam aerobik terhadap Motivasi belajar. Michelle Schoffro Cook (2010) mengatakan, salah satu makanan otak adalah oksigen, otak membutuhkan oksigen dengan proporsi yang tepat untuk menghasilkan jumlah neurotansmiter yang cukup guna memastikan komunikasi yang baik antar sel otak, dan supaya tubuh dapat berfungsi dengan baik. Dalam perspektif psikologi kognitif, motivasi yang lebih signifikan bagi mahasiswa adalah motivasi intrinsik kerena lebih murni dan langgeng serta tidak tergantung pada dorongan dan pengaruh orang lain (Muhibbin Syah, 2010: 153). Peneliti berpendapat bahwa senam aerobik adalah kegiatan yang menggunakan oksigen dan menghasilkan banyak oksigen bagi tubuh terutama otak yang menyebabkan sirkulasi oksigen di otak menjadi maximal, sehingga terjadi peningkatan konsentrasi, merasa badannya segar, bugar, enak, dan kepercayaan dirinya menjadi lebih tinggi. Sehingga dalam perkuliahan mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan semangat.

Semakin serius atau baik mahasiswa STIKES Hang tuah melakukan senam aerobik, maka semakin baik pula motivasi yang dimiliki mahasiswa dalam belajar. Hal tersebut akan membuat prestasi belajar dari masing-masing mahasiswa menjadi memuaskan.

**Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Stikes Hang Tuah Surabaya pada bulan Juni 2015 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Program senam aerobik di STIKES Hang Tuah surabaya sebagian besar mahasiswa mengikuti dengan serius

2. Kebugaran jasmani mahasiswa dalam program senam aerobik di Stikes Hang Tuah Surabaya sebagian besar kurang.

3. Motivasi belajar setelah senam aerobik pada mahasiswa di Stikes Hang Tuah Surabaya sebagian besar cukup.

4. Tidak ada hubungan Program senam aerobik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

5. Ada hubungan Program senam aerobik terhadap motivasi belajar mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

**Saran**

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Mahasiswa
2. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, kita harus latihan dengan rutin dan sistematis.
3. Motivasi belajar dapat ditingkatkan jika kita memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi dan tujuan.
4. Bagi Institusi Stikes Hang Tuah Surabaya

Diharapkan kepada institusi selalu mempertahankan dan meningkatkan kegiatan program senam aerobik yang diberikan kepada mahasiswanya agar kebugaran jasmani dan motivasi belajar mahasiswa tersebut bisa terpacu dengan baik.

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan profesi keperawatan dapat memberikan informasi/*health education* mengenai senam aerobik dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengambil judul “Pengaruh Senam Aerobik terhadap Saturasi Oksigen”.

**Daftar Pustaka**

Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Budiman dam Agus Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuisioner : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Cook, Michelle Schoffro. (2010). *Detoksifikasi Otak.* Jakarta Barat : Akademia.

Giriwijoyo, H. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi olahraga*). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

Guyton, Arthur C. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC

Hanafiah, Nanang dan. (2012). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung : Rafika Aditama.

Harisenjaya, R. (1996). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Bandung: PT Rafika Aditama.

Iskandar. (2012). *Psikologi Pendidikan : Sebuah Orientasi Baru*. Jakarta : Referensi.

Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani:Olahraga dan Kesehatan, SMA Kelas XII*. Jakarta : Ghalia Indonesia Printing.

Ningsih, Emilia Gripa dkk. (2014). *Survei Motivasi Terhadap Senam Aerobik di Klub Senam Se-Kota Pontianak*, http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/4269/4312, diunduh tanggal ‎27 ‎Januari ‎2015, ‏jam ‎12.31 WIB.

Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun (2011). *Kesehatan Mental.* Malang : UMM Press.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 2.* Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam dan Ferry Efendi (2011). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Rosidah, Nor. (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013.*  http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/952/607, diunduh tanggal 26 ‎Januari ‎2015, jam ‏‎11.54 WIB.

Sardiman*.* (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sunyoto, Danang. (2012). *Validitas dan Relibilitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Sutikno, Sobri. (2013). *Belajar Dan Pembelajaran “Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil”*. Lombok : Holistica.

Soemanto, Wasty. (2012). *Psikologi Pendidikan : Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Pers.

Trisnawan,Adi. (2010). *Senam Aerobik*. Semarang : Aneka Ilmu.

Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olah Raga Edisi 1*. Yogjakarta: Graha Ilmu