

## **PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTRI**

**Rizki Kurniati<sup>1</sup>**

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
*kyereen19@gmail.com*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh dari senam aerobik dan bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri. Penelitian ini menitikberatkan pada variabel-variabel: (1) senam aerobik dan bersepeda sebagai variabel bebas, dan (2) kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikatnya. Penelitian ini menggunakan pretest-posttest control group desain, dilakukan terhadap 40 orang remaja putri di SMK, dengan membagi menjadi tiga kelompok eksperimen. Dua kelompok (40 orang) melakukan olahraga aerobik yaitu senam dan bersepeda sedangkan satu kelompok (20) sebagai control. Hasil pada analisis hipotesis menggunakan ANOVA membuktikan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan  $\alpha$  (1%) (5%) yaitu ( $19.940 > 3,18 > 4.98$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga aerobik berperan dalam menurunkan rasa cemas, stress, dan depresi, serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci** : *olahraga aerobik, remaja, kesejahteraan psikologis.*

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan. Berdasarkan standar kesehatan WHO, kesehatan mencakup kesehatan fisik, sosial dan psikologis. Kesehatan psikologis merupakan salah satu faktor dimana orang dapat dikatakan benar-benar sehat. Banyak sekali permasalahan-permasalahan yang menekan pikiran, menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Permasalahan dalam kehidupan tidak hanya di hadapi oleh orang dewasa tetapi juga remaja. Remaja yang berada pada tahap perkembangan tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang menyebabkan gangguan terhadap kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan data WHO 2011, setiap tahunnya 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya *stress*, kecemasan dan depresi.

Terdapat banyak factor yang menyebabkan remaja ngelami stress. Misalnya, remaja dapat terkena stress disebabkan antara lain adalah kehidupan sekolah hal ini dapat menjadi faktor utama penyebab stress pada remaja. Tuntutan akademis yang terlalu berat, hasil hasil ulangan yang buruk, tugas yang banyak, dan tuntutan orang tua

---

<sup>1</sup> Rizki Kurniati; Mahasiswa PPs UNJ Jakarta

yang dianggap terlalu berat. Factor kedua adalah lingkungan yang merupakan sarana sosialisasi anak dengan teman-teman sebaya. Factor ketiga yang dapat menyebabkan stress adalah keadaan fisik. Fisik yang terlalu kurus, atau terlalu gemuk dapat menyebabkan remaja menjadi stress hal ini menyebabkan menurunnya rasa percaya diri. Sehingga, dapat mengurangi kesuksesan dalam pergaulan. Factor keempat adalah kondisi keluarga, kondisi yang tidak baik antara kedua orang tua atau tidak harmonisnya hubungan anak dengan orang tua dapat menyebabkan seorang remaja mengalami gangguan mental tersebut. Factor kelima adalah kondisi keuangan keluarga yang tidak baik dapat menyebabkan seorang remaja stres karena kondisi keuangan keluarga menjadi masalah yang sensitive bagi para remaja. Dari berbagai macam factor internal maupun eksternal dapat disimpulkan bahwa remaja sangat mudah mengalami stress dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa olahraga aerobik dapat meningkatkan kesehatan psikologis remaja putri. Oleh karena itu peneliti bermaksud membuktikan bahwa olahraga aerobik seperti senam aerobik dan bersepeda dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putri.

### **Senam Aerobik**

Kenneth Cooper memperkenalkan kebugaran aerobik pada dunia pada tahun 1960an. Pada tahun 1970an tarian aerobik menjadi berubah sejak tarian yang *popular*. Pada saat itu, sekelompok orang mempelajari tarian dalam jangka waktu sekitar enam sampai delapan minggu. Tarian-tarian ini diadakan di gereja, pusat rekreasi, klub-klub kebugaran dan juga sekolah-sekolah. Pada masa ini, aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang aerobik bisa dilakukan secara individu dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam *CD* senam aerobik yang banyak beredar dipasaran.

Senam menurut Imam Hidayat (Koni: 2011) menyatakan senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dan harmonis (Woerjati Soekarno, 1996: 3).

Menurut KONI ([www.konidki.or.id](http://www.konidki.or.id)) senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga

lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan senam merupakan serangkaian gerakan untuk mengembangkan kemampuan motorik melalui gerakan-gerakan yang harmonis.

Menurut Marta Dinata (2007: 5) senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, *continuitas* dan durasi tertentu. Senam aerobik adalah salah satu bentuk olahraga semacam senam atau dansa yang diiringi berbagai ragam irama musik. Olahraga ini umumnya dilakukan berkelompok dengan satu atau lebih pemimpin gerakan, meskipun dengan panduan video sangat mungkin untuk dilakukan sendiri.

Senam aerobik merupakan latihan fisik yang menggabungkan beberapa gerakan latihan kebugaran seperti berjalan, *jogging*, tari, gerakan berenang dan lain sebagainya. Senam aerobik yang dilakukan secara konstan akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menguatkan fungsi organ, serta memberi pasokan oksigen yang cukup baik pada tubuh. Sehingga latihan kebugaran aerobik memiliki banyak manfaat yang berguna bagi tubuh, seperti menurunkan resiko penyakit jantung atau diabetes, peningkatan metabolisme tubuh menurunkan tekanan darah, mengurangi *stress* dan lain sebagainya.

Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan yang mantap, terus-menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Latihan senam aerobik bisa dipilih gerakan-gerakan yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Pada latihan ini, daya tahan jantung dan paru-paru merupakan sasaran utama, di samping sasaran-sasaran yang lain yang mendukung peningkatan kebugaran seseorang (Woerjati Soekarno, 1996: 13).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan Senam aerobik adalah suatu sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu.

Untuk melakukan gerakan senam aerobik harus dapat melakukan teknik gerakan yang benar, sehingga, teknik yang digunakan harus mendapatkan hasil tanpa menyebabkan cedera. Menurut Brick (2003: 25) beberapa konsep teknik yang sering digunakan sebagai berikut; (a) Menggunakan Sikap Tubuh yang Tepat, Sikap tubuh yang benar yaitu, berdiri dengan tegak lurus dengan kepala tegak, bahu sejajar dengan

pinggul. Menjaga otot perut kencang, bahu ditarik kebelakang dalam keadaan rileks. Pertahankan tubuh tetap tegak setiap melakukan pemanasan, latihan dan peregangan bahkan saat tidak sedang berolahraga. Sehingga sikap tubuh yang baik dapat membantu membangun kepercayaan diri. (b) Menyesuaikan *Impact* (benturan) Berdasarkan tingkat intensitas gerakan dan pola kaki yang digunakan, maka senam aerobik dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu senam aerobik *low impact* (benturan ringan), *moderate impact* (benturan sedang), dan juga aerobik *high impact* (benturan keras).

### **Bersepeda**

Sepeda di temukan pertama kalinya pada tahun 1790, dibuat dari bahan kayu dengan dua roda, akan tetapi tanpa kemudi dan pengayuh (Priye Anugrah, 2010: 9). Sepeda pertama dengan dilengkapi pedal dan kemudi pada roda depan, dirancang dan dibuat oleh Kirkpatrick Macmillan pada tahun 1839 (Priye Anugrah, 2010: 9). Akan tetapi, sepeda yang sebenarnya baru diproduksi pada tahun 1861 oleh seorang jerman bernama Pierre Michaux.

Pada tahun 1885 Jhon Kemp Starley membuat kendaraan transportasi yang bernama sepeda menjadi kendaraan yang relative lebih aman, dengan ukuran ban yang tidak terlalu besar (Priye Anugrah, 2010: 10). Kemudian, berkembang kembali menjadi *safety bike* yang dapat digunakan baik pria maupun wanita. Dengan demikian pada dasarnya mulai pada tahun 1890 sampai saat ini penemuan *safety bike* terus berevolusi sebagai alat transportasi perorangan dan terkenal dengan nama sepeda.

Sepeda menurut kegunaannya dapat disesuaikan dengan pengendara sehingga penuh kenyamanan, yang terpenting adalah menghindari cedera pada bagian tubuh yang disebabkan oleh ketidak sesuaian jenis maupun ukuran sepeda. Menurut Priye Anugrah (2010: 17) terdapat tujuh jenis sepeda berdasarkan fungsinya, yaitu: (1) sepeda kompetisi untuk jalan raya, (2) sepeda kompetisi untuk triathlon, (3) Sepeda *hybrid*, (4) Sepeda gunung, (5) sepeda rekreasi, (6) sepeda tandem, dan (7) sepeda lipat. Dari berbagai macam jenis sepeda berdasarkan fungsinya dapat digunakan sepeda rekreasi untuk kegiatan sehari-hari, bersantai, misalnya digunakan untuk kesekolah, bersantai, kepasar, sepeda jenis ini dibuat untuk tidak menghadapi medan yang berat, tetapi lebih digunakan untuk bersantai sebagai rekreasi keluarga

### **Prinsip-Prinsip latihan**

Latihan yang benar harus dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan, yaitu “F.I.T.T” (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) (Heithold & Glass, 2002: 2; Giam & The, 1993: 16). Prinsip-prinsip sebagai berikut: (a) Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan perminggu. Menurut *American college of sport medicine (ACSM)* “ *exercises should be performed three to five days a week.*” Artinya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, olahraga harus dilakukan tiga sampai lima kali tiap minggu. (b) *Intensitas* adalah ukuran berat atau ringan suatu beban yang harus dikerjakan pada saat latihan berlangsung. Untuk menjaga kesehatan, olahraga aerobik sangat dianjurkan. Untuk mengukur intensitas latihan dapat digunakan denyut nadi maksimal. Denyut nadi maksimal dihitung berdasarkan rumus:  $DNM = 220 - \text{umur}$ . Sedangkan untuk penurunan kecemasan dan depresi setelah olahraga *aerobic* dapat dicapai dengan intensitas antara 30% dan 70% dari maksimal denyut jantung untuk mencapai manfaat psikologis (Winberg & Gould, 2007: 401). Sedangkan menurut American Heart Association (AHA) untuk yang bukan atlet dianjurkan memulai dari intensitas 60 dan 75 % dari denyut jantung maksimal. (c) *Tipe* atau bentuk latihan menunjukkan pada ragam aktivitas fisik yang dipilih untuk berlatih. Untuk pengembangan kebugaran kardiorespirasi latihan harus bertipe aerobik, seperti jogging, berenang, berjalan, atau bersepeda. Untuk membina kekuatan otot, latihan yang baik adalah dengan latihan beban. (d) *Time* menunjukkan pada beberapa lama latihan itu berlangsung. Durasi dan intensitas saling berhubungan. Peningkatan kebugaran kardiorespirasi, sebaiknya aktivitas fisik dilakukan selama paling sedikit 30 menit setiap harinya, dan disarankan untuk tidak melebihi 60 menit. Menurut Winberg & Gould (2007: 401) lama latihan secara signifikan mengurangi kecemasan, bahkan efek terbesar ditemukan pada periode 30 menit (terutama dibawah kondisi intensitas sedang).

### **Kesejahteraan Psikologis**

Menurut bahasa, *well-being* atau sejahtera adalah aman sentosa dan makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sedangkan kesejahteraan adalah keamanan dan keselamatan (kesenangan hidup dan sebagainya); kemakmuran. *Psychological well-being* sebagai suatu yang mengukur tentang kondisi *well-being* seorang individu dalam hidupnya yang dilihat berdasarkan enam aspek, yaitu

penerimaan individu terhadap dirinya, kemampuan individu untuk menguasai lingkungannya, kemampuan untuk bersifat otonom, tingkatan hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, serta tujuan individu dalam hidupnya (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik seseorang yang memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis dan merujuk pada pandangan Rogers tentang seseorang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, dan konsep Allport tentang kematangan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.

Selanjutnya, aspek-aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dikemukakan Ryff mengacu pada teori *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler dan Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda) (Edwards, et. al (2005: 77). Masing-masing aspek ini menggambarkan berbagai tantangan yang harus dihadapi individu sebagai upaya mereka untuk berfungsi positif. Adapun ke enam dimensi dari *psychological wellbeing* tersebut adalah (Ryff, 1989: 57):

Aspek Penerimaan diri (*self acceptance*), Penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri-ciri utama dari kesehatan mental yang juga menjadi karakteristik dari aktualisasi diri yang baik, menuju kepada kematangan individu dan memfungsikan diri yang optimal.

Aspek Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relations withothers*). Hubungan positif dengan orang lain ini yaitu ketika individu mampu merasakan kehangatan dan memiliki rasa percaya kepada individu lain.

Aspek Otonomi/ Kemandirian (*autonomy*), merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk

berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

Aspek Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), Mental yang sehat dikarakteristikan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya, mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Aspek Tujuan Hidup (*purpose in life*), Mental yang sehat meliputi adanya keyakinan bahwa dapat melakukan sesuatu bagi orang lain adalah tujuan hidup seseorang. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna, dan mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani. Dengan demikian seorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna.

Aspek Pengembangan Pribadi (*personal growth*), Berfungsi secara optimal tidak hanya membutuhkan pencapaian karakteristik sebelumnya, tetapi juga mempertahankan perkembangan potensinya untuk tetap tumbuh dan berkembang sebagai individu. Menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan dapat terus mengembangkan potensi diri, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu, sesuai dengan kapasitas periode perkembangannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, keenam dimensi tersebut berkaitan erat dengan penerimaan diri, hubungan yang erat dengan orang lain, kemandirian atau kebebasan menentukan pilihan, sosialisasi terhadap lingkungan, sebagai tujuan hidup, serta pengembangan diri pribadi.

Selanjutnya, menurut Ryff & Singer (2006: 85) menyatakan bahwa factor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah (1) Faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya), (2) dukungan sosial, (3) evaluasi terhadap pengalaman hidup, (4) factor religius, (5) kepribadian.

Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, menunjukkan bahwa wanita berada pada level yang lebih sering mengalami stress dan depresi (Vazquez, et., al, 2009: 19). Sharkey (2003: 25) kecemasan didefinisikan sebagai kebingungan yang dicirikan dengan perasaan tidak yakin dan putus asa. Sedangkan orang yang berada pada tingkat

emosional yang tinggi dapat menyebabkan efek secara fisiologis, dan menyebabkan penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan sebagainya (Vazquez, et., al, 2009: 18). Hal ini dapat disimpulkan bahwa orang yang sedang mengalami *stress*, depresi, kurang sejahtera dapat berakibat pada system imun atau system kekebalan tubuh.

Menurut Vazquez, et al (2009: 22) menemukan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Dukungan sosial tersebut dapat diperoleh dari pasangan, keluarga, teman, atau lainnya. Secara tidak langsung individu mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang yang dicintainya. Hal ini berdampak positif dan sangat penting bagi kesejahteraan, kesehatan fisik maupun mental individu.

Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga dipengaruhi oleh factor religiusitas seseorang (Vasquez, et al, 2009: 22). Individu dengan tingkat religius yang tinggi cenderung tidak mudah putus asa, stress, menyesali hidup, dan sebagainya. Oleh karena itu dengan mudah bersyukur individu akan mendapatkan kesejahteraan secara mental.

Sedangkan kepribadian terkait dengan *self esteem*, *self acceptable*, *self perception* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Edward, Ngcobo, Edwards & Palavar, 2005: 78). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan tidak sejahteranya salah satu, bahkan lebih dari faktor-faktor tersebut seseorang akan mengalami rendahnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain *pretest-posttest control grup desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMK N 4 Klaten yang berjumlah 148orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan sebagian dari populasi sebanyak 25% dari 148orang adalah 59.2 → 60orang. Teknik pengambilan sampel secara random sampling, yaitu dengan undian. Instrumen dari penelitian ini menggunakan angket dengan *Scale of psychological well-being* dari Carol D. Ryff (1989) merupakan instrument baku untuk mengukur kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Alat ukur ini menggunakan versi skala 42 pertanyaan. Instrument ini telah di uji coba kembali dengan Validitas dan Reliabilitas sebesar



0.933. Teknik analisis data ini menggunakan uji normalitas data, homogenitas data, uji t dan ANOVA.

## HASIL

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, varians, distribusi frekuensi. Berikut data lengkapnya:

Tabel 1.  
Deskripsi data

	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
PretesK1	20	70	130	1999	99.95	8.062	64.997
PretesK2	20	72	120	1950	97.50	11.390	129.737
PretesK3	20	70	133	1870	93.50	17.071	291.421
Valid N (listwise)	20						
PostesK1	20	84	140	2243	118.15	11.142	124.134
PostesK2	20	82	140	2156	109.80	14.997	224.905
PostesK3	20	71	133	1882	94.10	17.788	316.411
Valid N (listwise)	20						

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara ke tiga kelompok dari hasil pretes dan posttest. Pada kelompok eksperimen (senam dan bersepeda) terdapat perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada kelompok control tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai. Sehingga, adanya pengaruh dari latihan senam aerobik dan bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putri. Selanjutnya, dilakukan Uji Normalitas Data sebagai berikut.

Tabel 2.  
Uji normalitas

Kelompok	N	Kolmogorov-Smirnov	D <sub>tabel</sub>	Keterangan
K.1	20	0,681	0,294	Normal
K.2	20	0,901		Normal
K.3	20	0,960		Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa  $D_{tabel}$  sebesar 0.294 yang lebih kecil dari  $D_{hitung}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Analisis selanjutnya adalah Uji Homogenitas. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.  
Uji homogenitas

Kelompok	Varians	Varian Gabungan	$X^2_{hitung}$	$X^2_{tabel (5\%)}$	Keterangan
K.1	77,6161	77,6478	43.467	79,082	Homogen
K.2	60,5284				
K.3	87,2921				

Berdasarkan data yang dihitung menggunakan uji Bartlett dengan taraf kepercayaan 5% diperoleh  $X^2_{tabel} = 79,082$  dan  $X^2_{hitung} = 43.467$  sehingga dapat ditulis  $43.467 < 79,082$  dengan syarat homogen:  $X_{hitung} < X_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi yang sama (homogen). Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah Uji t. Karakteristik pengujian hipotesis  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , dan  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dalam penelitian ini  $t_{hitung}$  dari setiap kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.  
Uji t

Test Value = 0						
					95% Confidence Interval of the Difference	
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
K1	7.284	19	.000	12.500	8.91	16.09
K2	6.031	19	.000	10.300	6.73	13.87
K3	1.453	19	.163	.600	-.26	1.46

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen senam aerobik hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $7.284 > 2.093$ . Pada kelompok eksperimen bersepeda hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $6.031 > 2.093$ . Artinya, terdapat pengaruh dari perlakuan terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada kelompok control hasil  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau 1.453, artinya pada kelompok control tidak adanya pengaruh. Langkah terakhir adalah dilakukan Analisis Varian sebagai berikut.

Tabel 6.  
Analisis varian

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1603.600	2	801.800	19.940	.000
Within Groups	2292.000	57	40.211		
Total	3895.600	59			

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil hasil dihitung menggunakan SPSS diperoleh  $F_{hitung}$  19.40 sedangkan  $F_{tabel}$  3,18 (5%), 4.98 (1%), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan olahraga aerobik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **PEMBAHASAN**

Menurut Brick (2002: 7) aerobik adalah salah satu bentuk latihan yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain. Latihan aerobik tidak hanya membantu untuk merasa lebih baik, tetapi juga membantu menghilangkan stress, merasa nyaman, dan memberikan perasaan menyenangkan saat melakukan latihan. pada saat melakukan senam aerobik adanya music yang memberikan efek yang menyenangkan, sehingga memacu hormone serotonin dalam tubuh. Keuntungan lain yang diperoleh dari senam aerobik berupa kebugaran jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Sedangkan bersepeda juga merupakan cara terbaik untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran. Bersepeda efektif untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi sistem jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh (Carmichael & Burke, 2003; 6). Namun, bersepeda mempunyai pengaruh yang kecil pada peningkatan fleksibilitas tubuh. Menurut Carmichael & Burke (2003; 7) rendahnya fleksibilitas tubuh dikarenakan berada di atas sadel secara berlebihan. Meskipun demikian bersepeda dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot, terutama otot bagian bawah tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam aerobik dan bersepeda memiliki manfaat yang sama meskipun dengan sedikit perbedaan.

Bukti telah menunjukkan hubungan positif antara latihan dan kesejahteraan psikologis. Beberapa hipotesis, baik psikologis dan fisiologis telah diusulkan untuk menjelaskan bagaimana latihan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bagaimanapun, salah satu teori atau hipotesis utama yang mendukung menghasilkan mekanisme perubahan positif. Pada kenyataannya, perubahan positif dalam kesejahteraan psikologis merupakan interaksi antara mekanisme psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, peneliti mengusulkan catatan sederhana potensi mekanisme psikologis dan fisiologis terhadap efek positif dari latihan pada kesejahteraan psikologis sebagai berikut.

Tabel 7.  
Potensi mekanisme psikologis dan fisiologis terhadap efek positif dari latihan pada kesejahteraan psikologis

Penjelasan fisiologis	Penjelasan psikologis
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Peningkatan aliran darah ke otak</li><li>▪ Perubahan neurotransmitter (misalnya, epinephrin, endofrin, serotonin)</li><li>▪ Peningkatan konsumsi oksigen maksimal dan pengiriman oksigen ke jaringan otak</li><li>▪ Penurunan ketegangan otot</li><li>▪ Perubahan structural otak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meningkatkan control perasaan</li><li>▪ Merasa kompetensi dan keterampilan diri</li><li>▪ Interaksi sosial yang positif</li><li>▪ Peningkatan konsep diri dan harga diri</li><li>▪ Kesempatan untuk bersenang dan kegembiraan</li></ul>

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian serta hasil penelitian pada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putri dengan hasil uji t sebesar 7.284 setelah perlakuan, (2) terdapat pengaruh bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putri dengan hasil uji t sebesar 6.031 setelah perlakuan, (3) tidak terdapat pengaruh pada kelompok control terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis setelah *posttest*, dan (4) Senam aerobik dan bersepeda memberikan efek yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

Brick, Lynne. (2002). *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.

- Carmicahael. C & Burke, E. R. (2003). *Bugar dengan bersepeda*. Jakarta; PT. Rajagrafindo Persada.
- Edwards. S. D. (2003). *Physical exercise and psychological wellness in health club members: a comparative and longitudinal study*. *South African Journal for Research in sport, Physical Education and recreation*. Diambil pada tanggal 10 Agustus 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Edwards. S. D., Ngcobo. S. B., Edwards. J. D., & Palavar. K. (2005). *Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups*. *South African Journal for Research in sport, Physical Education and recreation*. 27 (1): 75-90. Diambil pada tanggal 10 Agustus 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Heithold, K., & Glass, S. (2002). *Variation in heart rate and perception of effort during land and water aerobik in older women*. *Journal of exercise physiology*. Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Koni. (2011). *Senam*. Diambil pada tanggal 09 Agustus 2011, dari [www.konidki.or.id](http://www.konidki.or.id)
- Marta Dinata. (2007). *Langsing dengan aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Prie Anugrah. (2010). *Gowes yuuk, cara yang benar dan sehat*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Exploration on the meaning of psychological well-being*. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081. Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H (2006). *Best news yet on the six-factor model of well-being*. *Social Science Research*. Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan kesehatan*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vasquez. C., Hervas. G., Rahona. J. J., & Gomez. D. (2009). *Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology*. *Annuary of Clinical and health psychology*, 5: 15-27. Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com>
- Winberg, R. S., & Daniel Gould. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology (4<sup>th</sup> ed.)*. USA: Human Kinetics.
- Woerjati Soekarno. (1996). *Teori & praktek senam dasar*. Klaten: PT. Intan Pariwara.