

Efektivitas Aplikasi Stellar Pass Pada Gerakan Olahraga *Calisthenics* Terhadap Kebugaran Jasmani *Member Stellar Powerhouse Malang*

Nira Arsita Budhi Maharani, Oni Bagus Januarto*, Ari Wibowo Kurniawan, Lokananta Teguh Hari Wiguno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Nira Arsita Budhi Maharani, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 11-6-2022; revised: 13-1-2023; accepted: 2-2-2023

Abstract

The purpose of this study was the effectiveness of the Stellar Pass application in the Calisthenics sports movement against the physical fitness of the Malang Stellar Powerhouse member. Research instruments in the form of questionnaires or questionnaires. The design used in this study is descriptive quantitative with the survey method. The data provided in this study the effectiveness of the Stellar Pass application in the Calisthenics sports movement against Physical Fitness Members of Malang Stellar Powerhouse. Given to respondents. The R-Square test is known that the R-Square value is 0.132 (13.2%), indicating that the independent variable (aerobics) has an effect of 13.2% of the dependent variable (physical fitness). Dismissed that the processed stellar pass application has a significant effect between the calisthenics movement against physical fitness.

Keywords: stellar pass app; calisthenics; physical fitness

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas aplikasi *Stellar Pass* pada gerakan olahraga *calisthenics* terhadap kebugaran jasmani member stellar powerhouse Malang. Instrumen penelitian berupa kuesioner atau angket. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Data yang diperoleh dalam penelitian ini efektivitas aplikasi Stellar Pass pada gerakan olahraga *calisthenics* terhadap kebugaran jasmani member stellar powerhouse Malang, yang diberikan kepada responden. Uji R-square diketahui bahwa nilai R-square sebesar 0,132 (13,2%), menunjukkan bahwa variabel bebas (aerobik) memiliki pengaruh sebesar 13,2% terhadap variabel terikat (kebugaran jasmani). Disimpulkan bahwa hasil olahan aplikasi Stellar Pass terdapat pengaruh yang signifikan antara gerakan *calisthenics* terhadap kebugaran jasmani.

Kata kunci: aplikasi stellar pass; *calisthenics*; kebugaran jasmani

1. Pendahuluan

Semakin berkembangnya gaya hidup seseorang, kebutuhan utama setiap orang saat ini mulai mengalami pergeseran terhadap kebutuhan agar memiliki kondisi tubuh atau fisik yang sehat dan bugar untuk menunjang kegiatan sehari-hari mereka. Kebiasaan gaya hidup sehat yang saat ini berkembang dan banyak dilakukan oleh semua orang adalah melakukan kegiatan olahraga di *Fitness Center*, melakukan yoga, *zumba* dan lain sebagainya, yang pasti memerlukan biaya cukup banyak dan tidak sedikit karena menggunakan peralatan untuk menunjang latihan. Dengan kendala yang ada, maka muncul olahraga lama yang sekarang cukup merambah di zaman sekarang, yaitu olahraga *calisthenics* yang tidak perlu memerlukan biaya banyak karena tanpa menggunakan peralatan dan dapat dilakukan dimana saja. Member Stellar Powerhouse Malang rata-rata melakukan latihan di *playground* 2 kali dalam satu minggu. Stellar Powerhouse Malang yang beralamat di Villa Puncak Tidar blok I no 9B, Doro, Karang Widoro, Kec. Dau, Malang, Jawa Timur, Malang memiliki sebuah aplikasi yang bernama

Stellar Pass yang dapat digunakan oleh member, pelatih dan dapat diunduh oleh masyarakat (orang non member). Stellar Pass berisi gerakan-gerakan *calisthenics* yang sudah di atur menu latihannya untuk dilakukan di rumah. Hanya 5% dari seluruh member Stellar Powerhouse Malang yang menggunakan aplikasi Stellar Pass untuk menambah porsi latihan di rumah. Sebagian beranggapan bahwa jika latihan di rumah menggunakan aplikasi Stellar Pass tidak sama suasananya dengan latihan di *playground* Stellar Powerhouse. Dan sebagian lagi tidak menggunakan aplikasi Stellar Pass sama sekali. Dengan kondisi pandemi sekarang ini aplikasi Stellar Pass tentunya sangat membantu *member* untuk mendapatkan kebugaran jasmaninya. Namun banyak dari *member* yang tidak menggunakan aplikasi Stellar Pass. Jumlah seluruh *member* yang ada di Stellar Powerhouse Malang kurang lebih ada 85 orang, namun yang masih aktif latihan sekitar 50 orang. Kelebihan menjadi member Stellar Powerhouse Malang adalah dapat latihan langsung di area *playground* dengan jam dan hari yang sudah disepakati antara *member* dengan *Personal Trainer*. Jumlah seluruh *Personal Trainer* yang ada di Stellar Powerhouse Malang sendiri berjumlah 6 orang, 1 laki-laki dan 5 perempuan. Sarana dan prasarana yang ada di Stellar Powerhouse Malang tidak terlalu banyak karena hanya membutuhkan *bar* atau tiang sebagai sarana tambahan untuk *member* berlatih. Dengan metode latihan yang digunakan di Stellar Powerhouse Malang adalah olahraga *calisthenics* yang beban utamanya adalah beban tubuh sendiri. *dumble* atau *battle rope* yang ada di Stellar Powerhouse Malang juga ada namun hanya sebagai sarana tambahan seperti *bar* dan tiang.

Idealnya latihan yang dilakukan member untuk mendapat kebugaran jasmani sebanyak 3 sampai 4 kali dalam satu minggu. Sebagian besar member Stellar Powerhouse Malang memiliki keterbatasan waktu untuk latihan di *playground*. Aplikasi stellar pass harus digunakan oleh member Stellar Powerhouse. Dalam masa pandemi seperti ini banyak orang harus menjaga imunitas tubuhnya.

Kebugaran jasmani sangatlah penting karena mempengaruhi aktivitas yang kita lakukan setiap hari. Kebugaran jasmani memiliki potensi yang besar dan wajib dimiliki setiap manusia agar dapat melakukan aktivitas dengan maksimal sehingga dapat lebih optimal. Kebugaran jasmani menjadi tujuan yang dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga. Sebelum melakukan latihan olahraga guna mencapai kebugaran jasmani dalam tubuh, setiap akan melakukan latihan olahraga selalu dilakukan *stretching* berupa gerakan meregangkan sendi dan melemaskan otot yang bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan olahraga.

Secara umum olahraga *calisthenics* adalah sebuah metode latihan beban yang menggunakan beban tubuh sendiri untuk menunjang penampilan dan memperkuat imun tubuh. Seiring berjalannya waktu dan perkembangan pola pikir manusia, perkembangan olahraga yang diawal hanya bersifat untuk bermain-main, saat ini makna olahraga dapat dianalisis sehingga memiliki makna yang lebih luas. Serta dapat dilakukan secara kreatif dan terstruktur, sehingga menjadi suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh semua orang dengan tujuan yang beragam. Saat ini sebagian besar kegiatan olahraga digunakan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas fisik serta kebugaran jasmani semua orang. Karena kualitas kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dalam jangka waktu yang lama.

Aplikasi Stellar Pass merupakan sebuah aplikasi untuk olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan-gerakan *calisthenics* yang ada di dalam aplikasi khusus

untuk *member* Stellar Powerhouse Malang yang ingin tetap melakukan olahraga di rumah tanpa harus datang ketempatnya langsung di masa pandemi seperti ini. Aplikasi Stellar Pass dapat di unduh pada *playstore* di masing-masing android atau IOS yang dimiliki member. Sebelum mengunduh aplikasi Stellar Pass member harus mengisi data terlebih dahulu di *web* yang sudah disediakan dari pusat Stellar Powerhouse Malang.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Olahraga *Calisthenics* Aplikasi Stellar Pass untuk Kebugaran Jasmani”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei dan sampel yang digunakan adalah member Stellar Powerhouse Malang dengan jumlah responden 30 orang yang diambil secara acak.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan cara sebagai berikut (Sugiyono, 2017) Menggunakan daftar pernyataan sebagai instrument yang diberikan kepada seluruh member yang dijadikan responden, menjelaskan isi pernyataan sebagai instrument yang diberikan member tidak ragu-ragu menjawab pernyataan, mengadakan dialog dengan beberapa member untuk mendapatkan masukan-masukan yang dapat dipakai pertimbangan dalam perumusan hasil.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang disajikan dalam bentuk angket. Sebelum disebar untuk mengambil data, instrumen penelitian diuji cobakan terlebih dahulu kepada 15 member yang mempunyai kekuatan fisik sama dengan sampel yang telah dibuat. Dari hasil uji coba instrumen penelitian diketahui bahwa: (1) dari 25 pertanyaan yang terdapat pada kuesioner, ada 25 pertanyaan yang dinyatakan valid (butir pertanyaan tervalidasi oleh ahli kebugaran jasmani), dan butir soal yang valid akan disebar kepada member, (2) uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* diperoleh $r_{ac} = 0,922 > 0,60$, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Teknik persentase, dan selanjutnya ditetapkan kategorinya berdasarkan Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kriteria Persentase

Alpha	Tingkat Reliabilitas
$0,00 \leq r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,60$	Cukup
$0,60 \leq r_{11} < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat Tinggi

(Triton, 2006: 248)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Deskripsi hasil analisis butir pernyataan kuesioner efektivitas aplikasi stellar pass yang telah disebarakan kepada 30 member Stellar Powerhouse Malang, diperoleh data dari setiap variabel yang disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Frekuensi Responden Gerakan Olahraga Calisthenics pada Aplikasi Stellar Pass (X)

No	Indikator	A		B		C		D	
		E	%	E	%	E	%	E	%
1	Dengan berolahraga menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> dapat menstabilkan berat badan	23	76,6	5	16,6	2	6,6	-	-
2	Dengan berolahraga menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> saya menjadi tidak mudah <i>stress</i>	18	60	10	33,3	20	6,6	-	-
3	Dengan melakukan olahraga pada aplikasi <i>Stellar Pass</i> dapat membantu saya mengontrol nafsu makan	14	46,6	13	43,3	3	10	-	-
4	Menu latihan yang ada pada <i>Stellar Pass</i> mudah dilakukan sendiri hanya dengan menonton video dalam setiap gerakan	14	46,6	14	46,6	2	6,6	-	-
5	Contoh gerakan pada setiap video yang ada pada aplikasi <i>Stellar Pass</i> cukup jelas untuk saya lakukan sendiri di rumah	16	53,3	14	46,6	-	-	-	-
6	Aplikasi <i>Stellar Pass</i> mudah digunakan di <i>android/IOS</i>	18	60	11	36,6	1	3,3	-	-
7	Aplikasi <i>Stellar Pass</i> dapat membantu menurunkan berat badan	13	43,3	16	53,3	1	3,3	-	-
8	Berolahraga lebih menyenangkan ketika tanpa mengeluarkan biaya	18	60	10	33,3	2	6,6	-	-
9	Saya menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> pada <i>android/IOS</i>	19	63,3	10	33,3	1	3,3	-	-

10	Saya paham cara menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i>	18	60	10	33,3	2	6,6	-	-
11	Saya melakukan latihan menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> dalam 1 minggu sebanyak 2-3 kali	17	56,6	11	36,6	2	6,6	-	-
12	Saya sering menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> untuk melakukan latihan	17	56,6	11	36,6	2	6,6	-	-
13	Dengan adanya aplikasi <i>Stellar Pass</i> saya menjadi rajin berolahraga	18	60	11	36,6	1	3,3	-	-
14	Saya senang menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i>	16	53,3	11	36,6	3	10	-	-
15	Aplikasi <i>Stellar Pass</i> dapat memberikan saya semangat untuk rajin berolahraga	14	46,6	14	46,6	2	6,6	-	-
16	Aplikasi <i>Stellar Pass</i> memudahkan untuk saya berolahraga tanpa harus keluar rumah	20	66,6	9	30	1	3,3	-	-

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa responden mempersepsikan bahwa berolahraga menggunakan aplikasi *stellar pass* dapat menstabilkan berat badan sebanyak 23 orang atau sebesar (76,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 5 orang atau sebesar (16,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa dengan berolahraga menggunakan aplikasi *Stellar Pass* saya menjadi tidak mudah stress sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 10 orang atau sebesar (33,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa dengan melakukan olahraga pada aplikasi *stellar pass* dapat membantu saya mengontrol nafsu makan sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 13 orang atau sebesar (43,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 3 orang atau sebesar (10%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa menu latihan yang ada pada aplikasi *stellar pass* mudah dilakukan sendiri hanya dengan menonton video dalam setiap gerakan sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa contoh gerakan pada setiap video yang ada pada aplikasi *stellar pass* cukup jelas untuk dilakukan sendiri di rumah sebanyak 16 orang atau sebesar (53,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6%)

responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa aplikasi stellar pass mudah digunakan di android/IOS sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa aplikasi stellar pass dapat membantu menurunkan berat badan sebanyak 13 orang atau sebesar (43,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 16 orang atau sebesar (53,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa berolahraga lebih menyenangkan ketika tanpa mengeluarkan biaya sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 10 orang atau sebesar (33,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya menggunakan aplikasi stellar pass pada android/IOS sebanyak 19 orang atau sebesar (63,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 10 orang atau sebesar (33,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya paham menggunakan aplikasi stellar pass sebanyak 19 orang atau sebesar (63,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 10 orang atau sebesar (33,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya melakukan latihan menggunakan aplikasi stellar pass dalam 1 minggu sebanyak 2-3 kali sebanyak 17 orang atau sebesar (56,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

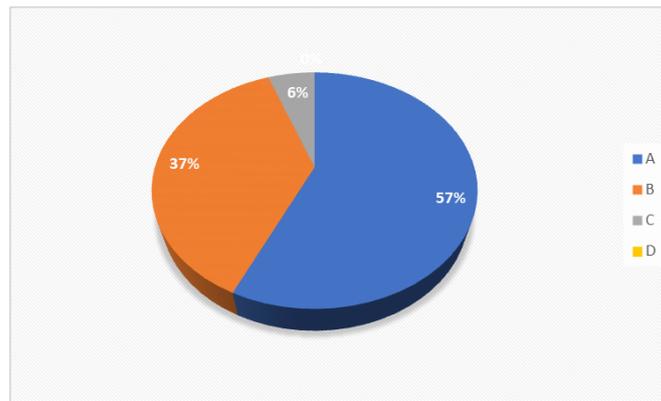
Responden mempersepsikan bahwa saya sering menggunakan aplikasi stellar pass untuk melakukan latihan sebanyak 17 orang atau sebesar (56,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6%) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa dengan adanya aplikasi stellar pass saya menjadi rajin berolahraga sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya senang menggunakan aplikasi stellar pass sebanyak 16 orang atau sebesar (53,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 3 orang atau sebesar (10%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa aplikasi stellar pass dapat memberikan saya semangat untuk rajin berolahraga sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 14 orang atau sebesar (46,6 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa aplikasi stellar pass dapat memudahkan untuk saya berolahraga tanpa harus keluar rumah sebanyak 9 orang atau sebesar (30%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 10 orang atau sebesar (33,3 %) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.



Gambar 1 Diagram Hasil Frekuensi Responden Variabel X

Tabel 3. Frekuensi Jawaban Responden Kebugaran Jasmani Member Stellar Powerhouse Malang (Y)

No	Indikator	A		B		C		D	
		E	%	E	%	E	%	E	%
1	Dengan berolahraga <i>calisthenics</i> dapat melatih pernafasan	17	56,6	13	43,3	-	-	-	-
2	Dengan berolahraga menggunakan aplikasi <i>Stellar Pass</i> dapat meningkatkan kebugaran jasmani	18	60	11	36,6	1	3,3	-	-
3	Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan tubuh	12	40	18	60	-	-	-	-
4	Saya lebih suka melakukan olahraga di rumah	18	60	11	36,6	2	6,6	-	-
5	Saya melakukan olahraga <i>calisthenics</i> karena saya menyukai olahraga ini dan sangat menyenangkan	17	56,6	13	43,3	-	-	-	-
6	Saya banyak mendapat manfaat ketika melakukan olahraga <i>calisthenics</i>	18	60	12	40	-	-	-	-
7	Melakukan olahraga <i>calisthenics</i> bersama teman-teman lebih menyenangkan	12	40	18	60	-	-	-	-

8	Melakukan olahraga itu sangat penting bagi tubuh saya untuk sekarang maupun masa yang akan datang	17	56,6	13	43,3	-	-	-	-
9	Olahraga <i>calisthenics</i> dapat dilakukan kapan saja dan tidak memakan banyak tempat	22	73,3	80	26,6	-	-	-	-

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa Responden mempersepsikan bahwa dengan berolahraga calisthenics dapat melatih pernapasan sebanyak 17 orang atau sebesar (56,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 13 orang atau sebesar (43,3 %) responden menyatakan setuju, tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa dengan berolahraga menggunakan aplikasi stellar pass dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6%) responden menyatakan setuju, sebanyak 1 orang atau sebesar (3,3%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan tubuh sebanyak 12 orang atau sebesar (40%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 18 orang atau sebesar (60 %) responden menyatakan setuju, tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya lebih suka melakukan olahraga di rumah sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 11 orang atau sebesar (36,6%) responden menyatakan setuju, sebanyak 2 orang atau sebesar (6,6%) responden menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa saya melakukan olahraga calisthenics karena saya menyukai olahraga ini dan sangat menyenangkan sebanyak 17 orang atau sebesar (56,6%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 13 orang atau sebesar (43,3%) tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

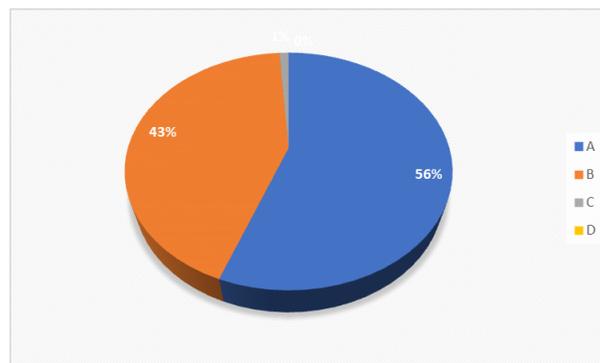
Responden mempersepsikan bahwa saya banyak mendapat manfaat ketika melakukan olahraga calisthenics, 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 12 orang atau sebesar (40%) tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa melakukan olahraga calisthenics bersama teman-teman lebih menyenangkan sebanyak 12 orang atau sebesar (40%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 18 orang atau sebesar (60%) menyatakan setuju, tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa melakukan olahraga itu sangat penting bagi tubuh saya untuk sekarang maupun masa yang akan datang sebanyak 17 orang atau sebesar (43,3%) menyatakan sangat setuju, tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Responden mempersepsikan bahwa olahraga calisthenics dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sebanyak 22 orang atau sebesar (73,3%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 80 orang atau sebesar (26,6%) responden menyatakan setuju, tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju, responden yang menyatakan sangat tidak setuju tidak ada.

Berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik pada atlet gulat putri Pengcab. Kota Malang berjumlah 10 atlet dan Kabupaten Malang berjumlah 12 atlet yang disajikan pada Tabel 2 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali, diperoleh dari tes kekuatan otot lengan yang menggunakan alat *handgrip dynamometer* cenderung menunjukkan pada kriteria dibawah baik yaitu kurang sampai kurang sekali, pada tes kelentukan tubuh yang menggunakan tes *sit and reach kaki buka* cenderung menunjukkan pada kriteria baik sampai baik sekali, dan pada tes daya tahan tubuh yang menggunakan tes lari 1600 meter cenderung menunjukkan pada kriteria kurang sampai kurang sekali.



Gambar 2 Diagram Hasil Frekuensi Responden Variabel Y

Rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah responden:

$$= \frac{\text{Jumlah Responden}}{\text{Sampel} \times \text{Presentase}}$$

Berdasarkan hasil analisis yang dapat dilihat pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa setiap variabel efektivitas penggunaan aplikasi Stellar Pass member Stellar Powerhouse Malang cukup efektif. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil perolehan skor hasil dan dilihat dari setiap kategori berdasarkan variabel.

3.2. Pembahasan

Aplikasi Stellar Pass adalah sebuah aplikasi untuk olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan-gerakan *calisthenics* yang ada di dalam aplikasi khusus untuk *member* Stellar Powerhouse Malang yang ingin tetap melakukan olahraga di rumah tanpa harus datang ketempatnya langsung di masa pandemi seperti ini. Aplikasi Stellar Pass dapat di unduh pada *playstore* di masing-masing android atau IOS yang dimiliki member. Sebelum mengunduh aplikasi Stellar Pass member harus mengisi data terlebih dahulu di *web* yang sudah disediakan dari pusat Stellar Powerhouse Malang.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, metode yang digunakan untuk meneliti efektivitas adalah survei guna untuk membantu jalannya penelitian mengenai efektivitas aplikasi Stellar Pass pada gerakan olahraga *calisthenics* terhadap kebugaran jasmani member Stellar Powerhouse Malang. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui efektivitas

latihan olahraga *calisthenics* dalam penggunaan aplikasi Stellar Pass terhadap kebugaran jasmani *member* Stellar Powerhouse Malang.

Penelitian oleh (Pujiastutik, 2019) menunjukkan hasil belajar Pembelajaran I mahasiswa meningkat. Presentase ketuntasan siswa siklus I sebesar 77% dengan kriteria tuntas dan siklus II sebesar 92% dengan kriteria sangat tuntas. Hasil tersebut mencapai ketuntasan lebih dari 75. Respon mahasiswa terhadap penerapan media pembelajaran *e-learning* berbasis *web* telah mendapat respon positif oleh siswa, diperoleh presentase 76%. Disimpulkan bahwa media pembelajaran berjalan efektif guna meningkatkan hasil belajar.

Penelitian yang dilakukan (Ansar, 2021) yang berjudul "Efektivitas Penggunaan Aplikasi *Quipper School* Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Tingkat XI SMA Darul Falah Enrekang". Hasil penelitian berupa sebelum perlakuan (*pre-test*) di kelas eksperimen diperoleh 21 sampel yang valid, median diperoleh nilai 55,00, deviasi diperoleh 7,882, minimal nilai diperoleh 35 dan maksimal diperoleh 65. Apabila kriteria keberhasilan persentase 70% maka aktivitas siswa penelitian ini berpengaruh. Dilihat dari proporsi siswa yang terlibat kegiatan pengajaran selama konferensi mencapai 100%, tingkat kelulusan mencapai 100%. Proporsi siswa terlibat, masuk dan keluar, forum *online* sesi pertama 48%, kedua diperoleh 24%. Ditemukan pada sesi pertama persentase 71% siswa peduli terhadap materi pertemuan. 90% siswa mampu menjawab pertanyaan yang telah diberikan mengenai materi pada sesi pertama 19%. Pada sesi kedua 71% siswa mengajukan 71% pertanyaan dari materi yang tidak mampu dipahami siswa, selama mengajar 29% dan sesi kedua 76%, sesi pertama 38% siswa dapat menjelaskan konsep di kelasnya kalimat dan gagasan ketika pertemuan, 81% pertemuan kedua, dan 100% telah mengerjakan tugas pada pertemuan pertama dan kedua.

Penelitian ketiga oleh (Barus, 2021) menunjukkan bahwa penerapan *e-learning* pada pendidikan olahraga efektif terlaksana dan diperoleh hasil sebesar 70,19%. Selama pelaksanaan pembelajaran terdapat keluhan meliputi masalah kuota internet dan jaringan serta diperoleh 14% mahasiswa jenuh berpartisipasi dalam pembelajaran, tetapi sebagian besar yaitu 84% tidak ditemukan kejenuhan partisipasi pembelajaran.

Penelitian keempat oleh (Agustina, 2021) menunjukkan hasil mengenai respon siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran secara *e-learning* diperoleh terdiri 33,1% (selalu), 39,1% (sering kali), 24,7% (kadang-kadang), 2,9% (tidak pernah). Maka disimpulkan respon siswa terhadap pembelajaran menggunakan *e-learning* pada mata pelajaran PJOK terespon baik.

(Nurjanah, 2021) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara variabel pembelajaran *online* dan keefektifan belajar dan perkembangan karakter diperoleh nilai 0,80 atau sangat baik. Penelitian selanjutnya oleh (Jatikumala, 2021) tingkat penggunaan media pembelajaran online dalam PJOK Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Sleman berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 8,33% (3 guru), "rendah" sebesar 19,44% (7 guru), "cukup" sebesar 22,22% (8 guru), "tinggi" sebesar 50,00% (18 guru), dan "sangat tinggi" sebesar 0,00% (0 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,69 berada pada kategori cukup.

(Muzyanah, 2018) mengenai efektivitas penggunaan media edmodo sebagai penunjang pembelajaran diperoleh hasil ketuntasan belajar 92%, *n-gain* sebesar 0,68 (kategori sedang), dan *t* hitung sebesar 19,11. Sedangkan observasi keterampilan dan aktivitas siswa secara berurutan diperoleh 91,25% dan 88%, keduanya pada kategori sangat baik. Selanjutnya oleh (Al Munawar A, 2021) menunjukkan tingkat kepuasan mahasiswa terhadap penggunaan media *e-learning* indikator perangkat pembelajaran diperoleh persentase 83,80%, efektivitas pembelajaran diperoleh persentase 63,91%, media pembelajaran diperoleh 85,52%,

keterampilan dosen diperoleh 89,73%, keterampilan mahasiswa diperoleh 77,55%. Sehingga disimpulkan tingkat kepuasan mahasiswa dinilai cukup.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti tentang pengaruh efektivitas latihan aerobik terhadap kebugaran jasmani anggota Starlight Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1. Dari uji R-square diketahui bahwa nilai R-square sebesar 0,132 (13,2%), menunjukkan bahwa variabel bebas (aerobik) memiliki pengaruh sebesar 13,2% terhadap variabel terikat (kebugaran jasmani). Dan 86,8% dipengaruhi oleh variabel lain. Interpretasi r menunjukkan pengaruh latihan senam terhadap kebugaran jasmani, meskipun termasuk dalam kategori sangat rendah, dengan interval koefisien $>0,00-0,199$. 2. Hasil uji t diperoleh bahwa jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,426 > 1,686$), H_0 ditolak dengan signifikansi statistik. Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani.

Daftar Rujukan

- Agustina, D. I. (2021). Respon Siswa Terhadap Penggunaan E-Learning Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Selama Masa Pandemi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Al Munawar A, F. F. (2021). Tingkat Kepuasan Mahasiswa. Terhadap Penggunaan Media E-Learning Di Era Pandemi Covid-19. . Cheds.: J Chem Educ Science.
- Ansar, M. (2021). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Quipper School. Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas XI IPA Di SMA Darul Falah. Enrekang. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Barus, J. B. (2021). Evaluasi Efektivitas Pembelajaran Menggunakan E-Learning (Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi). Berastagi: Curere / Vol.5/ No.2/ Oktober 2021/ p-ISSN : 2597-9507/ e-ISSN: 2597-9515.
- Jatikumala, L. (2021). Penggunaan media pembelajaran online dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah menengah atas negeri se-kabupaten sleman. Sleman: universitas negeri yogyakarta.
- Muzyanah, S. A. (2018). Efektivitas Penggunaan Media Edmodo Sebagai Penunjang Pembelajaran Kimia. Musamus Journal of Science Education, 1(1), 033–045. .
- Nurjanah. (2021). Pengaruh Penerapan Online Project Based Learning Dan Berpikir Kreatif Terhadap Keterampilan Proses Sains Siswa Kelas IV Pada Pelajaran IPA. Buana Pendidikan Vol. 17 No. 1 (2021).
- Pujiastutik, H. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Elearning Berbasis Web Pada Mata Kuliah Belajar Pembelajaran I Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. Tuban: Universitas PGRI Ronggolawe Tuban.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.