

ABSTRAK

Hasil penelitian di Amerika pada tahun 2008 menunjukkan bahwa penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler dan Penyakit kronik saluran pernapasan bawah lebih banyak pada usia muda anatar umur 19 – 24 tahun. Menurut Ignarro (2010) mereka yang memiliki kelebihan berat badan memiliki faktor resiko terkena serangan jantung 34% lebih dan seseorang yang melakukan olahraga atau senam secara mendadak yang tidak dilakukan secara teratur dapat menyebabkan kemungkinan serangan jantung atau kematian secara tiba – tiba sebesar 3,3 kali dibandingkan dengan seseorang yang telah melakukan olahraga atau senam secara teratur.

Senam MOSESAHI merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobik dan senam kesegaran jasmani Indonesia sehingga teknik gerakannya terdiri dari serangkaian gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh latihan senam MOSESAHI terhadap peningkatan kapasitas paru dan kemampuan kardiovaskular. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan Faktorial. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah laboratorium olahraga Jurusan Pendidikan Keolahragaan selama waktu penelitian 3 bulan, dengan sampel penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. Sampel berjumlah 72 orang dibagi menjadi 9 kelompok masing-masing 8 orang per kelompok. dengan menggunakan teknik acak sederhana (*Simple random*).

Berdasarkan Anova (pretest, bulan pertama, bulan kedua, posttest) hasil pengukuran kapasitas paru, dan kemampuan kardiovaskuler didapatkan peningkatan yang signifikan pada kedua variabel, baik kapasitas paru dan kemampuan kardiovaskuler.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah senam Mosesahi dapat meningkatkan kapasitas paru dan kemampuan kardiovaskuler. Hasil senam MOSESAHI yang ditemukan dalam penelitian ini adalah peningkatan pada kapasitas paru terdapat pada durasi 20 menit, frekuensi 2 kali seminggu, dan untuk kemampuan kardiovaskuler terdapat pada frekuensi 3 kali seminggu, intensitas 60%,70% dan 80%. Dan untuk durasi 30 dan 40 menit dengan intensitas 60%,70% dan 80% terdapat pada frekuensi 3 kali seminggu. Saran dalam penelitian adalah bagi mahasiswa dan masyarakat pada umumnya untuk menunjang kegiatan setiap hari sebaiknya melakukan senam Mosesahi dengan durasi 20 menit, 30 menit, dan 40 menit dengan frekuensi 2 kali, 3 kali seminggu dengan intensitas yang ditingkatkan secara bertahap, sehingga kesehatan dan kebugaran dicapai dengan baik. Untuk pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti kembali peningkatan kapasitas paru dan kemampuan kardiovaskuler melalui cabang olahraga yang lain.

Keywords: Senam MOSESAHI, kapasitas paru, kemampuan kardiovaskuler.