

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Penelitian Relevan**

Hasil penelitian yang relevan diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis, memperkaya materi, dan menemukan bahan penelitian yang diusulkan sehingga dapat digunakan sebagai landasan kerangka pemikiran peneliti. Hasil penelitian yang relevan dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian oleh Widya Handayani 2013 dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung” Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidak hubungan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan hasil servis forehand dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kayuagung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Variabel dalam penelitian ini adalah koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas dan ketepatan hasil servis forehand sebagai variabel terikat. Dimana yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kayuagung yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi ganda. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan hasil servis forehand memiliki hubungan yang tergolong sangat kuat. Dari hasil analisis data yang menggunakan rumus korelasi ganda didapat nilai koefisien korelasinya adalah 0,89 dan hasil uji signifikan ternyata  $>$  dari yaitu  $20 > 4,26$ .

2. Penelitian yang dilakukan oleh estie dwi pamugar 2016 “Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Siswatunagrahita Kelas Atas Slb Negeri 1 Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta” Anak tunagrahita mempunyai keterbatasan motorik dalam gerak, menyebabkan anak yang berkebutuhan khusus mengalami kendala dalam kegiatan pembelajaran. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui koordinasi mata, tangan, dan kaki siswa tunagrahita kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran koordinasi mata dan tangan, mata dan kaki, serta mata tangan dan kaki. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa siswa tuna grahita kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 13 anak. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kemampuan koordinsi mata dan tangan siswa tunagrahita kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta sebagian besar memiliki kategori yang sangat kurang dengan persentase 53,84 %. Hasil penelitian tes koordinsi mata dan kaki siswa tunagrahita kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta sebagian besar memiliki kategori yang kurang dengan persentase 46,15 %. Sedangkan hasil penelitian diketahui Kemampuan tes koordinsi mata tangan dan kaki siswa tunagrahita kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta sebagian besar memiliki kategori yang kurang dengan persentase 46,15 %.
3. Penelitian oleh Weni dan Agung 2017, “Tingkat Koordinasi Mata- Tangan-Kaki Mahasiswa Pjkr Fkip Ummi Angkatan Tahun 2016/2017 “ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan- kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR FKIP UMMI. Metode yang digunakan untuk mengambil data dalam mengetahui kemampuan koordinasi mata tangan dan kaki dengan cara tes dan pengukuran yaitu tes koordinasi mata-tangan-kaki milik Sridadi (2010:122-130) dengan reliabilitas tes sebesar 0,867. Sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah mahasiswa PJKR angkatan 2016 yang berjumlah 50 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk tingkat koordinasi mata- tangan-kaki mahasiswa putra dari sampel sebanyak 46 orang diperoleh sebesar 2,18% yang termasuk kedalam kategori Baik Sekali (BS), 6,52% termasuk kedalam kategori Baik (B), 39,13% termasuk kedalam kategori Cukup (C), 50% termasuk kedalam kategori Kurang dan 2,17% termasuk kedalam kategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan untuk tes koordinasi mata tangan dan kaki mahasiswa putri dari sebanyak 4 orang diperoleh 25% termasuk kategori Baik Sekali (BS), 25% termasuk kedalam kategori Baik (B), 25% termasuk kedalam kategori Cukup (C), 0% termasuk kedalam kategori Kurang (K) dan 25% termasuk kedalam kategori Kurang Sekali (KS).

## **2.2. Hakikat Senam Aerobik**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan jasmani yang berarti untuk manusia olahraga merupakan sebagai wujud gerak manusia secara khusus, olahraga juga mempunyai arah serta tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk setiap manusia. Menurut (Mahfud & Fahrizqi, 2020), olahraga mempunyai kaitannya dengan kehidupan kita sehari-hari sebagai salah satu dari aktivitas fisik. Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan aktivitas masyarakat dalam berbagai kalangan kelompok umur, dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia lansia. Senam aerobik menurut (Andini & Indra, 2016), ini merupakan jenis aktivitas fisik berirama yang dilakukan secara terus menerus, menggabungkan beberapa gerakan yang bertujuan untuk memperkuat jantung, melancarkan peredaran darah, pembakaran otot dan lemak, membuat tubuh lebih aktif, membutuhkan banyak oksigen dan meningkatkan denyut nadi. Olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan kita, apa lagi di kalangan ibu-ibu yang berusia 40 tahun,

dimana di usia yang segitu harus menjaga kesehatannya dengan baik, karena diusia yang seperti itu rentang sekali mudah terkena penyakit (R. Damayanti & Kumaat, 2013). Jadi olahraga itu merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan kita, baik di kalangan anak-anak, dewasa, dan usia lanjut karena olahraga merupakan salah satu untuk mejaga daya tahan tubuh memperlancarkan peredaran darah, juga bisa menjaga kebetukan tubuh, apa lagi di kalangan ibu-ibu.

## **2.2. Pengertian Senam**

Adapun Istilah senam berasal dari kata Yunani kuno 'gymnos', yang berarti ketelanjangan (Rindawan & Mulyajaya, 2016). Mengapa diartikan telanjang karena orang yunani kuno tidak berpakaian, jadi Sementara itu kata kerja dari “gymnos” adalah “*gymnazo*” yang secara umum bisa diartikan menjadi kata “berlatih dalam keadaan telanjang” (Rindawan & Mulyajaya, 2016). (Maksum, 2014) menjelaskan, bahwa senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada masa kolonialisme Belanda. Kata aerobik sendiri berasal dari kata Yunani aer yang berarti udara dan bios yang berarti kehidupan, sehingga dapat diartikan sebagai kehidupan di udara. Semua proses dalam tubuh dapat berlangsung dengan adanya oksigen. Ini secara kolektif disebut metabolisme aerobik (Soeharto, 2010).

Menurut sayuti dalam (Anggara, 2017), senam merupakan salah satu cabang oalahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik, senam juga bertujuan untuk melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, sadar, dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Senam merupakan salah satu untuk (Yuliansih, 2015), meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental, spiritual, kepada individu yang melakukannya. Senam tradisional adalah suatu latihan jasmani yang sengaja direncanakan,

sistematis dan disusun secara metodis yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan manusia yang serasi dan harmonis (Nuri, 2019).

Sedangkan Senam (Listyarini, 2016) merupakan aktivitas fisik yang paling banyak membutuhkan gerakan struktural, dari perspektif sistem gerakan umum, senam dapat sepenuhnya dipandu oleh gerakan dasar yang membentuk pola gerakan lengkap, dari pola gerakan lokomotor dan non lokomotor hingga gerakan manipulatif. Dari beberapa ahli yang tertera diatas senam merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan sangat bermanfaat bagi tubuh kita, senam adalah suatu gerakan tubuh secara aktif yang menggerakkan dari bagian kepala hingga kaki, yang guna untuk melatih kelincahan atau kelenturan tubuh kita. Jadi dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan aktifitas gerak yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan perpaduan pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sehingga menghasilkan suatu gerak yang terstruktur dan harmonis.

### **2.2.1. Manfaat Senam**

Senam juga banyak sekali manfaatnya bagi tubuh kita, seperti untuk kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani, jika kita melakukan kegiatan senam secara teratur itu akan membantu menghambatnya proses penuaan pada tubuh kita. Manfaat senam aerobik tidak hanya dapat meningkatkan kekuatan otot akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat (Dewi & Rifki, 2020). Melalui kegiatan senam dapat melatih keterampilan mental, terutama dalam hal keberanian dan kepercayaan diri. Karena kegiatan senam membutuhkan banyak keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan beberapa gerakan ekstrim (Pasaribu, 2022).

### **2.2.2. Jenis- jenis Senam**

Berikut jenis-jenis senam, dilansir dari FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dibagi menjadi beberapa kelompok, antara lain :

#### **1. Senam Akrobatik**

Senam akrobatik adalah latihan dalam gerakan akrobatik yang terkontrol sedemikian rupa sehingga latihan tersebut mencakup banyak jungkir balik sedangkan pesenam harus mendarat di tangan atau bahu pasangannya (Widowati & Rasyono, 2018). Senam ini membutuhkan kekuatan otot keseimbangan tubuh, ketangkasan dan koordinasi motorik yang baik.



Gambar 2. 1. Senam Akrobatik

Sumber : <http://www.penjasorkes.com/2019/02/>

## 2. Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang melibatkan gerakan dengan peralatan. Contoh senam meliputi latihan loncatan, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang (Arinda Dessy Pratiwi, 2019). Senam artistik adalah jenis senam yang paling populer dan biasanya diperlombakan dalam kegiatan olimpiade olahraga.



Gambar 2. 2. Senam Artistik

Sumber : <https://percepat.com/senam-artistik/>

### 3. Senam *Aerobik Sport*

Senam aerobik, atau latihan aerobik, adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional dan melibatkan unsur-unsur pola gerakan intensitas tinggi yang kompleks dan berbagai tingkat kesulitan yang dilakukan untuk musik (Pasaribu, 2022).

Senam aerobik adalah senam yang menggabungkan gerakan akrobatik dan tarian (E. N. Sari, 2021). Senam aerobik sport adalah pengembangan dari senam aerobik, yaitu senam dengan tarian khusus yang dikolaborasikan dengan beberapa gerakan.



Gambar 2. 3. Senam Aerobik

Sumber : bentuk-dan-macam-macam-gerakan-senam-aerobik.html

### 4. Senam *Ritmik Sportif*

Senam ritmik adalah senam yang dilakukan mengikuti irama musik. Senam ritmik dapat dilakukan dengan atau tanpa alat bantu. Peralatan senam ritmik yaitu tongkat, bola, pita, topi, hulahop (R. M. Sari et al., 2016). Menurut (Pasaribu, 2022), Senam ritmik pada awalnya merupakan latihan kolesterik (senam gratis) yang dilakukan secara perlahan seiring dengan lagu dan musik, dan dilakukan secara berkelompok.



Gambar 2. 4. Senam Ritmik

Sumber : <https://tirto.id/pengertian-senam-irama>

#### 5. Senam Trampolin

Senam trampolin merupakan salah satu senam yang biasanya dilakukan di atas trampolin dengan berbagai jenis gerakan tertentu (Chandra & Yansen H Jutalo, 2022).



Gambar 2. 5. Senam Trampolin

Sumber : <https://www.ireborn.co.id/manfaat-trampoline>

#### 6. Senam Umum

Senam umum adalah senam yang umum dilakukan oleh masyarakat dimana, gerakannya lebih mudah untuk diikuti. Menurut biasworo dalam (A. F. Damayanti & Hasibuan, 2021), Senam umum meliputi senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, dan



semua senam selain lima senam di atas. Contoh senam umum, senam ritmik, senam jantung, dan senam SKJ, senam zumba.



Gambar 2. 6. Senam Umum

Sumber : <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-senam/>

### 2.3. Pengertian Senam Aeobik

Menurut (Dewi & Rifki, 2020), Senam aerobik merupakan olahraga yang membutuhkan banyak oksigen untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga. Gerakan senam dipilih berdasarkan kebutuhan dan kemampuan peserta. Gerakan-gerakan yang dipilih dan dibentuk dalam latihan aerobik bertujuan untuk membentuk kepribadian hormonal, dan melalui latihan aerobik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan elemen-elemen organ tubuh secara positif.. Senam aerobik adalah, latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang di pimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi music mengikuti ritme. Latihan aerobik dirancang untuk membantu menurunkan berat badan, mengecilkan perut, mempertahankan berat badan ideal dan meningkatkan kesehatan (Rumiyani et al., 2021). Dapat disimpulkan senam aerobik merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi, gerakan dilakukan secara sadar dan terencana, gerakan senam juga disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

### **2.3.1. Macam-macam senam aerobik**

Senam *aerobik* dibagi menjadi tiga jenis, *high impact* yang merupakan dampak paling kuat saat kaki terangkat dari tanah, *low impact* adalah benturan ringan di mana satu kaki masih menginjak tanah dan otot serta persendian tidak terlalu tertekan, *mix impact* adalah dampak sedang yang merupakan kombinasi keduanya (Pertwi et al., 2015). Latihan aerobik *low-impact* menurut (Darsi, 2018), membutuhkan daya tahan dan kekuatan, mengutamakan keterampilan gerak untuk mencapai gerakan yang terkoordinasi dengan irama musik tempo lambat dan cepat. Latihan aerobik *high-impact* membutuhkan kekuatan dan daya tahan dan harus dilakukan secara fisik (Darsi, 2018).

### **2.3.2. Sistematika Senam Aerobik**

Sistematik merupakan urutan untuk melakukan gerakan senam aerobik dengan benar, dalam melakukan senam ada beberapa pedoman dasar yang harus dilakukan antara lain : Pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan semua itu dilakukan agar bisa diterapkan dengan baik oleh peserta senam agar menghindari dari cedera (Wahyu et al., 2012).

#### **1. Pemanasan (*Warning Up*)**

Pemanasan adalah salah satu bagian mendasar dari program awal yang terdiri dari kelompok aktivitas fisik yang dilakukan sebelum latihan (mariyanto, 2010). Pemanasan merupakan susunan gerakan yang terdiri dari atas gerakan jalan ditempat, gerakan dinamis, serta menyerupai gerakan pada latihan inti. Selama pemanasan, ada yang harus dicapai seperti, peningkatan suhu tubuh, peningkatan denyut jantung, dan , mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih berat, guna mengurangi risiko cedera selama latihan inti .

#### **2. Inti dari gerakan senam aerobik djoko pekik dalam (Hartini, 2019), gerakan-gerakan dalam latihan ini secara khusus ditujukan untuk melatih komponen kebugaran terdapat dua bagian :**

- a) Bagian aerobik : Pada bagian gerakan senam aerobik ini melatih kerja jantung dan komposisi tubuh dengan melakukan gerakan ritmik secara kontinyu.
- b) Bagian tahapan atau penguatan : Pada bagian ini ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Latihan berupa gerakan melawan beban, berupa beban berat tubuh sendiri.

### 3. Pendinginan

Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015), pendinginan adalah proses pemulihan pasca-olahraga untuk membantu tubuh kembali ke keadaan semula. Atlet harus menjalani sesi pendinginan untuk mempercepat pemulihan, pendinginan yang terstruktur harus diterapkan dengan benar untuk memaksimalkan proses pemulihan.

## 2.4. Pengertian Koordinasi

Sebagai salah satu unsur terpenting dalam melakukan gerakan senam aerobik, pesenam wanita yang berusia 30-40 tahun perlu memiliki keterampilan motorik, terutama senam aerobik yang melibatkan gerakan dan koordinasi senam.. Koordinasi merupakan salah satu proses rangkaian kegiatan dalam melakukan gerakan atau pekerjaan yang telah di tetapkan pada semua unsur. Koordinasi merupakan salah satu upaya yang sinkron dan teratur demi menyediakan jumlah serta waktu yang tepat, dan juga mengarahkan pelaksanaan untuk bisa melahirkan suatu tindakan yang selaras dan harmonis pada tujuan yang sebelumnya sudah ditentukan. Menurut (Handayani, 2013), Koordinasi diartikan sebagai hubungan harmonis yang saling mempengaruhi antara kelompok otot yang bekerja. Senada dengan (Pristiwanto et al., 2022), koordinasi yang baik memungkinkan untuk menggabungkan beberapa gerakan dalam urutan yang benar tanpa merasakan ketegangan dan kekakuan, dan untuk melakukan gerakan kompleks dengan lancar tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan.

Dari beberapa penjelasan diatas kordinasi merupakan salah satu kombinasi gerakan yang telah disusun secara teratur untuk mempermudah suatu kegiatan seperti melakukan kegiatan olahraga senam aerobik, karena kordinasi itu untuk mempermudah kita dalam melakukan gerakan secara sistematis.

## **2.5. Kordinasi tangan dan kaki**

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dasar yang kompleks dan pendekatan yang berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, yang merupakan faktor kunci dalam mencapai teknik dan taktik yang sempurna (Bompa & Buzzichelli, 2015). Menurut djoko pekiki dalam (Wardan et al., 2020), kordinasi merupakan kemampuan gerak disetiap tingkat kesukaran dengan tepat, cepat dan efisien. Merujuk dari berbagai pengertian koordinasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk merangkaikan gerakan-gerakan yang terdiri dari berbagai tingkat kesulitan menjadi satu kesatuan gerakan yang efektif dan efesien. Menurut (Bakhtiar, 2015), keterampilan gerak mewakili kemahiran dalam keterampilan menggunakan jari, mata-tangan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan. Maka dapat simpulkan bahwa kegiatan senam aerobik pula mengkordinasikan antara gerak tangan dan kaki.



**Gambar 2. 7. Kordinasi tangan dan kaki**

Sumber : <http://manfaat-senam-aerobik-menjaga-kesehatan-jantung/>

## **2.6 Perubahan Usia**

Penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat di hindari oleh kita, berjalan terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Bertambahnya usia berarti kemunduran pula bagi fisik dan mental. Menurut Nugroho dalam (Romadhani et al., 2013), Kemunduran fisik ditandai dengan kulit kendur, uban, pendengaran menurun, penglihatan menurun, gerakan melambat, fungsi berbagai organ vital tidak normal, kepekaan emosi meningkat, dan kurangnya kewaspadaan. (Amin & Juniati, 2017), menulis bahwa menurut Kementerian Kesehatan, klasifikasi usia adalah: 1) Usia balita: 0-5 tahun 2) masa kanak-kanak: 5-11 tahun; 3) masa remaja awal: 12-16 tahun; 4) masa remaja akhir: 17-25 tahun; 5) masa dewasa awal: 26-35 tahun; 6) masa dewasa akhir: 36-45 tahun; 7) lanjut usia dini: 46-55 tahun; 8) lanjut usia lanjut: 56-65 tahun; dan 9) manula: >65 tahun.

## **2.7. Kerangka Berpikir**

Bertambahnya jumlah kelompok penduduk lanjut usia (lansia) di seluruh dunia mencerminkan keberhasilan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan. Berdasarkan teori Eric Erickson, tugas perkembangan orang dewasa yang lebih tua adalah untuk memperoleh kesempurnaan agar menjadi orang dewasa yang lebih bahagia. Kegagalan untuk mencapai hal ini membuat lansia putus asa dan tidak bahagia. (Hakim, 2020), Salah satu upaya pencapaian tujuan itu merupakan olahraga, olahraga senam aerobik sangat populer, digemari dan mudah dilakukan pada kalangan ibu-ibu usia 30-40 tahun. Melalui kegiatan senam dapat melatih keterampilan mental, terutama dalam hal keberanian dan kepercayaan diri. Karena kegiatan senam membutuhkan banyak keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan beberapa gerakan ekstrim (Pasaribu, 2022). Menurut Irfan dalam (Candrawati et al., 2017), Senam merupakan salah satu aktivitas fisik atau olahraga yang saat ini banyak diminati. Senam aerobik adalah topik hangat saat ini. Kebutuhan wanita akan sosok ideal

menjadikan latihan aerobik salah satu pilihan latihan fisik, senam aerobik adalah olahraga murah yang disukai wanita karena aspek rekreasinya yang dapat digunakan sebagai acara sosialisasi.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dasar yang kompleks dan pendekatan yang berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, yang merupakan faktor kunci dalam mencapai teknik dan taktik yang sempurna (Bompa & Buzzichelli, 2015). Menurut (Bakhtiar, 2015), keterampilan gerak mewakili kemahiran dalam keterampilan menggunakan jari, mata-tangan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam aerobik pula mengkordinasikan antara gerak tangan dan kaki.

Berdasarkan yang telah peneliti jabarkan diatas, maka peneliti befokus pada pencarian data dan fakta mengenai kordinasi tangan dan kaki pada gerakan senam aerobik wanita usia 40 tahun, karena dalam Kementrian Kesehatan RI bertambahnya umur pada lansia, fungsi fisiologis mengalami penurunan. Dan fase usia 40 kemampuan kordninasi mulai menurun. sehingga peneliti bermaksud mengetahui lebih lanjut apakah di kelompok senam lampung walk masih memiliki kodinasi tangan dan kaki dengan baik.



Gambar 2. 8. Kerangka Berpik

## **2.8. Hipotesis**

- 1) Ha: Ada hubungan kordinasi tangan dan kaki gerakan senam aerobik wanita usia 40 tahun pada kelompok senam lampung walk.

H01: Tidak ada hubungan kordinasi tangan dan kaki gerakan senam aerobik wanita usia 40 tahun pada kelompok senam lampung walk.