



**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI
ANGGOTA KLUB JANTUNG SEHAT
PAKUJATI KABUPATEN KENDAL
TAHUN 2012**

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Diah Ayu Wulandari
6301408068

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

HALAMAN PERNYATAAN

“Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia”

Semarang, 15 Januari 2013

Diah Ayu Wulandari
NIM. 6301408068

SARI

Diah Ayu Wulandari, 2012. **Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Pakujati Kabupaten Kendal Tahun 2012**. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd. Pembimbing II: Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kata Kunci : Survei, Kesegaran Jasmani

Kondisi perkembangan olahraga di kota-kota besar sangat pesat, seperti lari pagi, senam kesegaran jasmani, senam sehat bangsaku, senam jantung sehat, dan senam aerobik. Senam jantung sehat adalah serangkaian gerak senam yang disusun secara sistematis dengan diiringi irama musik sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dengan durasi tertentu yang bertujuan untuk melatih kesegaran jasmani dan jantung. Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal tahun 2012?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal tahun 2012.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal yang berjumlah 100 anggota. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 anggota. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sample*. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan metode tes pengukuran *12 Minutes Walking/Running Test*. Data dari hasil tes diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal tahun 2012 pada perempuan berkategori kurang sekali sebanyak 12 responden atau 70,6%, kategori kurang sebanyak 3 responden atau 17,6% dan kategori sedang sebanyak 2 responden atau 11,8%. Untuk hasil laki-laki seluruhnya berkategori kurang sekali dengan 5 responden atau 100%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berada dalam kategori kurang sekali.

Simpulan yang dapat ditunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal tahun 2012 berada dalam kategori kurang sekali. Saran: 1) Bagi anggota Klub PAKUJATI dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani sedang, kurang, dan kurang sekali diharapkan supaya ditingkatkan dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran. 2) Pelatih Klub mendorong dan memberi motivasi agar anggotanya mau melakukan aktivitas atau latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. 3) Bagi para pembina di Klub PAKUJATI, harus merubah frekwensi latihan yang semula hanya 1 kali dalam seminggu menjadi 3 kali dalam seminggu.

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi.

Nama : Diah Ayu Wulandari
NIM : 6301408068
Judul : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal Tahun 2012.

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP.197805252005011002

Drs. Joko Hartono, M.Pd.
NIP.195611111984031001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Diah Ayu Wulandari

NIM : 6301408068

Judul : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal Tahun 2012.

Hari : Selasa

Tanggal : 26 Februari 2013

Panitia Ujian

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes
NIP.196803021997021001

Dewan Penguji

1. Sri Haryono, S.Pd, M.Or (Ketua) _____
NIP. 196911131998021001

2. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd (Anggota) _____
NIP. 197805252005011002

3. Drs. Joko Hartono, M.Pd. (Anggota) _____
NIP. 195611111984031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya Tuhan- Mulah Hendaknya kamu berharap”. (Q.S Al Insyirah: 6-8)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Ibundaku tersayang Harni Pawisti dan ayahandaku Sulistiyono yang selalu memberikan motivasi dan doa kepada saya.
- Sodara perempuanku Diah ayu Wulansari dan adikku Meryna Puspita Dewi yang juga selalu memberi motivasi dan doanya.
- Saudara-saudariku UKM Senam Unnes yang ISTIMEWA.
- Teman-temanku IKK SENAM angkatan 2008 Anis, Aris, Yunan, Rifky, Hadi, Ismi yang senantiasa mendukungku.
- Teman-teman PKLO seperjuangan angkatan 2008 yang telah memberi semangat .

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan Rizki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd Dosen Pembimbing Utama, Yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Joko Hartono, M.Pd Dosen pembimbing Pendamping, Yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Seluruh Pengurus, pelatih dan Anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data.
8. Teman-teman UKM Senam UNNES yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian, pengambilan data dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman PKLO angkata 2008 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penyusun dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Dan saran bagi pembaca sangat diperlukan.

Semarang, 15 Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
SARI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Masalah Penelitian	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Penegasan Istilah	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	11
2.2 Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani	13
2.3 Fungsi Kesegaran Jasmani	16
2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	24
2.5 Latihan Kesegaran Jasmani.....	27
2.6 Kebugaran dan Kesehatan dalam Latihan	29
2.7 Tes Kesegaran Jasmani	32

2.8 12 menit <i>Walking Running Test</i>	34
2.9 Profil Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal	35
2.12 Kerangka berfikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Populasi Penelitian	38
3.2 Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel	39
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Rancangan Penelitian	40
3.5 Metode Pengumpulan Data	41
3.6 Instrumen Penelitian.....	41
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	43
3.8 Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani 12 <i>Menit Walking Running Test</i>	43
2.2 Analisis Deskriptif Umur Responden Peserta Perempuan	46
2.3 Analisis Deskriptif Umur Responden Peserta Laki-Laki	47
2.4 Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Perempuan	49
2.5 Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Laki-Laki.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sesi Latihan Kebugaran Paru Jantung	30
2.2 Struktur Organisasi Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal	36
2.3 Desain Penelitian “ <i>One Shot Case Study</i> ”	41
2.4 Usia Anggota Perempuan Klub Jantung Sehat Pakujati	47
2.5 Usia Anggota Laki-Laki Klub Jantung Sehat Pakujati	48
2.6 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Perempuan	50
2.7 Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Laki-Laki	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Pembimbing	61
2. Penetapan Dosen Pembimbing	62
3. Permohonan Ijin Penelitian	63
4. Surat Keterangan Dari Klub Jantung Sehat Bina Madani.....	64
5. Daftar Petugas Pembantu Penelitian	65
6. Daftar Nama Sampel.....	66
7. Hasil Tes Perempuan	67
8. Hasil Tes Laki-Laki	68
9. Form Penilaian Tes	69
10. Dokumentasi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas tubuh yang dilakukan manusia secara teratur untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga rutin menjadikan tubuh sehat dan bugar, serta memperlambat penuaan dini. Masyarakat telah menyadari bahwa olahraga merupakan bagian kebutuhan hidup. Pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani dan rohani manusia untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan, sportifitas serta prestasi.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan adapula yang berhubungan erat dengan ketrampilan atau skill. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) kesegaran kekuatan otot atau *strength fitness*, 3) kesegaran keseimbangan tubuh atau *body composition* atau *body weight fitness*, 4) kesegaran kelentukan atau *fleksibility fitness*. Sedangkan kesegaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi: 1)

koordinasi atau *coordination*, 2) daya tahan atau *endurance*, 3) kecepatan atau *speed*, 4) kelincahan atau *agility*, 5) daya ledak atau *power* (M. Sajoto: 1995:9)

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Brick, 2001:7).

Masyarakat menilai olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari olahraga secara teratur akan membuat kita terhindar dari berbagai macam penyakit. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai pengaruh berarti dalam kesegaran jasmani antara lain memperbaiki kesehatan, kebugaran fisik dan kapasitas bekerja. Memungkinkan kita untuk mempergunakan waktu luang menjadi lebih baik, membantu menyehatkan dan memperpanjang hidup kita.

Kondisi perkembangan olahraga di kota-kota besar sangat pesat, seperti lari pagi, senam kesegaran jasmani, senam sehat bangsaku, senam jantung sehat, dan senam aerobik. Di Semarang dan sekitarnya, olahraga pagi seperti senam aerobik atau senam general yang lain seperti senam jantung sehat sudah dilakukan di instansi, sekolah, dan perumahan-perumahan terutama dilakukan setiap hari jumat, minggu dan hari libur. Oleh karena itu, masyarakat mempunyai inisiatif sendiri maupun dimotori oleh organisasi atau lembaga, mendirikan kelompok-kelompok senam atau kegiatan yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Di Kendal olahraga tersebut sudah dilakukan oleh instansi, sekolah, perumahan atau klub senam yang dilakukan setiap jumat maupun hari libur. Oleh karena itu masyarakat baik inisiatif sendiri maupun dimotori oleh organisasi atau lembaga, mendirikan kelompok senam atau kegiatan lain yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Seperti yang dilakukan klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal yang melakukan senam jantung sehat setiap minggu. Apakah dengan senam setiap satu kali dalam seminggu tingkat kesegaran jasmani anggota klub jantung sehat kabupaten Kendal masuk dalam kriteria baik, cukup baik, atau bahkan kurang.

Olahraga jantung sehat adalah seperangkat latihan olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya penyuluhan yang berhubungan dengan pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah, dan dapat diikuti oleh setiap individu maupun keluarga, yang berminat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan khususnya kesehatan jantung. (Yayasan jantung indonesia, 2008:48).

Senam jantung sehat merupakan olahraga yang tidak terdapat banyak kendala dalam pelaksanaannya. Hal ini disebabkan banyaknya buku-buku petunjuk serta pelatih senam jantung sehat. Olahraga senam juga mempunyai prinsip murah, mudah, meriah, masal, manfaat, dan aman. Mudah karena olahraga dilakukan setiap orang tanpa harus mempunyai keterampilan khusus yaitu jalan kaki, jogging, dan lari. Olahraga tersebut bisa dilakukan masal dan tentu saja meriah. Murah karena untuk berjalan, jogging dan lari tidak diperlukan biaya yang besar. Disebut manfaat, karena olahraga sangat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, memperbesar pembuluh darah, memberikan kelentukan otot dan sendi serta membuat tubuh lebih bugar.

Klub Jantung Sehat PAKUJATI beralamat di kabupaten Kendal sekretariat Jl. Sukarno Hatta No.193. Telp.381232. Pos.260, lebih tepatnya di kelurahan karangsari kecamatan kota Kendal Kabupaten Kendal. Klub Jantung Sehat Pakujati kabupaten Kendal dinaungi oleh Pemda Kendal. Tempat latihan Klub Jantung Sehat PAKUJATI di halaman gedung Sekda Kendal, dimana latihan dilakukan setiap hari minggu, dengan durasi latihan 30 – 60 menit. Ada 4 pelatih yang menangani latihan di Klub Jantung Sehat PAKUJATI, yaitu : ibu Aspar, ibu Mening, ibu Kus, dan Slamet Riyadi. Pelatih di Klub Jantung Sehat PAKUJATI kabupaten Kendal masih tingkat P0 atau biasa disebut pelatih muda.

Klub Jantung Sehat PAKUJATI kabupaten Kendal merupakan Klub Jantung Sehat yang cukup banyak memiliki prestasi dan aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh Yayasan jantung Sehat daerah ataupun pusat. Hal ini di buktikan dalam tahun 2012 klub Jantung Sehat (KJS) PAKUJATI kabupaten Kendal akan mengikuti

kegiatan yang baik diselenggarakan di tingkat provinsi maupun pusat. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan, 1) pelatihan pelatih muda, 2) lomba Senam Jantung Sehat tingkat Jawa Tengah, 3) pemeriksaan kesehatan, 4) jambore KJS Jawa Tengah, 5) senam bersama dalam rangka HUT Yayasan Jantung Indonesia cabang utama Semarang, 6) wisataraga.

Menurut Selamat Riyadi salah satu pelatih Klub Jantung Sehat (KJS) PAKUJATI kabupaten Kendal mempunyai jadwal latihan setiap hari minggu. Latihan dilakukan pada pagi hari dimulai pukul 06.00-07.00 WIB. Jumlah anggota yang terdata berjumlah 100 orang sedangkan yang aktif mengikuti latihan berkisar 70% dari jumlah anggota yang ada yaitu berkisar 60-70 orang. Banyak yang sudah berusia pra lansia di klub KJS PAKUJATI Kab. Kendal, maka dari itu mereka yang berusia lanjut tidak bisa mengikuti latihan rutin. Faktor lain para anggota mempunyai kesibukan atau kerjaan lain selain aktif latihan dan berorganisasi. Selain latihan Senam Jantung Sehat anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI juga melakukan olahraga kecil seperti jogging atau bersepeda, olahraga tersebut dilakukan untuk menyetabilkan kebugaran tubuh para anggota.

Anggota yang berusia renta produktifitas gerak, daya ingat, kekuatan, dan terkadang terhambat motorik yang sudah kurang peka lagi terhadap gerak senam seperti Senam Jantung Sehat. Terkadang orang melakukan senam asal melakukan tanpa melihat kaidah gerakan senam yang benar. Maka senam yang dilakukan tidak membuat orang itu sehat melainkan bisa menyebabkan orang tidak sehat karena otot

yang salah gerak. Meskipun banyak anggota yang berusia renta, tapi semangat untuk berlatih masih nampak terlihat dengan mengikuti latihan rutin tiga minggu.

Senam Jantung Sehat terdapat 5 seri, yaitu terdiri dari seri 1 yg gerakannya tidak rumit serta irama musik pelan, seri 2 bit musik agak cepat gerakan sederhana, seri 3 bit musik mulai bertambah cepat dan variasi gerakan mulai banyak, serta seri 4 dan 5 yang bit musiknya bertambah cepat serta variasi gerakan lebih variatif dan durasinya lebih panjang. Untuk seri 1,2, dan 3 baik untuk ibu atau bapak yang sudah berusia renta, sedangkan seri 4 dan 5 biasa dilakukan para remaja atau anggota yang masih muda.

Masih ada beberapa anggota yang tidak aktif mengikuti latihan rutin dikarenakan kurang kesadaran diri untuk melakukan pola hidup sehat serta banyak tuntutan kegiatan yang harus dikerjakan. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:17) mengatakan bahwa teori-teori latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran adalah tiga atau lima kali dalam satu minggu. Sedangkan latihan senam jantung sehat, jalan jantung sehat, dan senam-senam yang lainnya minimal tiga kali dalam satu minggu. (Yayasan jantung indonesia, 2008:50). Menurut para ahli, bahwa latihan yang benar dan baik adalah minimal tiga atau lima kali dalam satu minggu, sedangkan anggota klub jantung sehat Pakujati kabupaten Kendal hanya melakukan latihan satu kali dalam satu minggu. Latihan yang dilakukan klub jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal masih belum sesuai dengan teori yang ada.

Dikatakan pola hidup sehat adalah dengan olahraga rutin minimal 3 kali dalam seminggu. Faktor lain yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu pola makan

dan waktu istirahat yang cukup. Latihan yang dilakukan tetap berpedoman pada prinsip latihan overload, frekwensi latihan, intensitas latihan, dan *recovery*. *Overload* artinya latihan yang dilakukan harus meningkat, frekwensi atau jadwal, latihan yang tepat 3 kali dalam seminggu, intensitas yaitu banyak beban yang diberikan saat latihan, dan terakhir *recovery* atau waktu istirahat tubuh agar otot yang dilatih tidak setres.

Alasan memilih Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kab. Kendal dikarenakan ada faktor usia anggota yang menginjak usia renta, yakni 40 tahun keatas sehingga produktifitas kerjapun menurun. Klub Jantung Sehat PAKUJATI kabupaten Kendal juga belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani. Peserta senam selalu terlihat semangat dan senang saat mengikuti senam. Dalam pelaksanaan senam terkadang ada beberapa peserta yang tidak melakukan dengan sungguh-sungguh, disebabkan peserta hanya menginginkan hiburan untuk diri sendiri serta ingin tetap terlihat muda dan exis dikalangan tempat mereka senam, serta di klub jantung sehat Pakujati hanya melakukan latihan rutin 1 kali dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk meneliti “ Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal Tahun 2012”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Pemeriksaan bagi anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal sudah dilakukan dengan mengukur tensi darah, pemeriksaan kesehatan jantung, dan

tulang, tetapi selama ini tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Pakujati belum dilakukan tes kebugaran jasmani.

1.2.2 Apakah latihan satu kali dalam satu minggu yang dilakukan oleh anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten dapat meningkatkan kebugaran.

1.3 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka dalam penelitian ini timbul masalah, yaitu “Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal Tahun 2012?”

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalunya mempunyai tujuan, untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal tahun 2012?

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu teoritis dan praktis:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat yang berguna untuk orang lain, seperti: 1) sebagai informasi bagi anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal yang aktif melakukan latihan Senam Jantung Sehat setiap 1 kali seminggu, serta bagi khalayak umum tentang pentingnya menjaga kesehatan, 2) sebagai sumbang saran untuk pembaca tentang manfaat

kesegaran jasmani bagi kesehatan, 3) bagi anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal agar bisa mengetahui tingkat kesegaran jasmani sebagai hasil latihan yang dilakukan 1 kali dalam seminggu.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang berguna untuk penulis, yaitu sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan untuk pribadi penulis. Manfaat lain yakni memberikan membantu informasi kepada pelatih klub dan anggota Klub Jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal.

1.6 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut yang dikemas dalam penegasan istilah sebagai berikut :

1.6.1 Profil

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2005:897) disebutkan bahwa profil adalah grafik-grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Meliputi fakta secara umum dan khusus dengan indikator tertentu sebagai penunjang kelengkapan data. Dalam penelitian yang dimaksud profil adalah gambaran secara umum Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal.

1.6.2 Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh direktorat jenderal olahraga dan pemuda pada tanggal 16-20

maret 1971 di Jakarta, adalah melakukan aktifitas dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dumadi dkk, 1979:8). Dalam penelitian ini yang disebut kesegaran jasmani adalah gambaran yang nampak dari tingkat kebugaran atau kesegaran jasmani anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal yang aktif melakukan Senam Jantung Sehat setiap 1 kali seminggu.

1.6.3 Anggota

Anggota adalah orang atau badan yang menjadi bagian dalam suatu golongan (perserikatan, organisasi, perusahaan, dewan, panitia, dan sebagainya). (Depdiknas, 2008:64). Anggota yang dimaksud yaitu orang yang ikut dalam organisasi Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal.

1.6.4 Klub Jantung Sehat

Klub adalah perkumpulan yang kegiatannya mengadakan persekutuan untuk maksud tertentu (Depdiknas, 2008:709). Klub yang dimaksud adalah Klub Jantung Sehat Pakujati yang ada di Kabupaten Kendal.

1.6.5 Pakujati

Nama klub jantung sehat yang ada di Kendal, yaitu Klub Jantung Sehat.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kebugaran menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran menurut Marta Dinata (2007:20) adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya Djoko Pekik Irianto (2004:2).

Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip Dumadi dkk (1979:9) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Depdiknas, 2002:1).

Menurut Moch. Moeslim (1995:13) bahwa kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran total. Karena kesegaran total mencakup kesegaran mental, kesegaran sosial, dan kesegaran emosional. Istilah ini mempunyai pengertian yang sama. Pengertian kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melaksanakan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Taraf kesegaran pegawai kantor, petani, atau atlet berbeda-beda.

Menurut Gabbard (1987:50) kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen, yaitu : kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sisten motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas selanjutnya.

2.2 Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Unsur-unsur kesegaran jasmani pada fisiologis kerja adalah sebagai berikut:

1) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, 2) Kekuatan dan daya tahan otot, 3) Kekuatan dan kecepatan, 4) kelentukan atau *flexibility*, 5) Kelincahan melakukan perubahan arah, 6) Kecepatan, 7) Koordinasi, 8) Keseimbangan, 9) Ketepatan, 10) Daya tahan terhadap Penyakit (Kamiso, 1995:62-63).

Menurut Sudarno (1992:10) menyatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari : kekuatan, tenaga, kecepatan, ketangkasan, dan ketahanan untuk melakukan suatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau kemampuan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus bertugas sampai tugas selesai.

Unsur-unsur kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), meliputi 4 komponen dasar, yaitu: 1) daya tahan jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, 2) kekuatan dan daya tahan otot, yakni kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama, 3) kelentukan, adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa, 4) komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut M. Sajoto (1995:8) bahwa unsur-unsur kebugaran, yaitu: 1) kekuatan. 2) daya tahan. 3) daya otot. 4) kecepatan. 5) daya lentur. 6) kelincahan. 7) koordinasi. 8) keseimbangan. 9) ketepatan. 10) reaksi.

Kesepuluh komponen kebugaran jasmani ini tidak pada semua orang harus diukur, tetapi tergantung pada kebutuhan dan pekerjaan masing-masing. Ukuran bagi olahragawan, mahasiswa atau mahasiswa berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor. Adapun 10 komponen kebugaran jasmani antara lain :

2.2.1 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan tegangan otot untuk melawan beban atau hambatan.

Kekuatan juga menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

2.2.2 Daya Ledak (*power*)

Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot-otot untuk menghasilkan gerak fisik secara *explosif*. Daya ledak merupakan kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang singkat.

2.2.3 Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan olahraga dalam waktu lama Dangsina Moeloek (1984:3).

Olahraga dikenal dua macam bentuk daya tahan, yaitu daya tahan umum (kardiovaskuler) dan daya tahan otot. Definisi daya tahan umum (*General Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung,

paru-paru, dan peredaran darah (*Cardiovascular Respirasi System*) secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan devinisi dari daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

2.2.4 Kelincahan (*agylity*)

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan adalah kemampuan sikap tubuh atau bagian tubuh sehingga harus bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dari kedua pernyataan mengandung arti bahwa kelincahan sebagai suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta memiliki koordinasi yang baik.

2.2.5 Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

2.2.6 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2.2.7 Koordinasi (*coordination*)

Secara umum koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan atau gerakan yang sempurna. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

2.2.8 Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan diartikan kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi-sendi tertentu.

2.2.9 Ketepatan (*acuration*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan *shooting* (menembak) bola basket, menendang bola kearah gawang, memanah, menembak.

2.2.10 Reaksi (*reaction*)

Waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi.

Kesimpulannya bahwa komponen diatas merupakan unsur penting dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan memberi kontribusi dalam perbaikan dan peningkatan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan. Oleh karena sangat pentingnya akan kesegaran jasmani maka banyak orang berolahraga untuk peningkatan atau pemeliharaan kesegaran jasmani tersebut.

2.3 Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga

dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut pendapat penulis fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, baik untuk mencapai prestasi maupun untuk melakukan aktivitas yang memuaskan serta mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang baik.

Adapun fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

2.3.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu:

Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.

2.3.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu:

Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitas, bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan.

2.3.3 Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu:

Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

Selain ketiga fungsi di atas kebugaran jasmani juga berfungsi mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja. Jadi dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan, maka akan berpengaruh pada: 1) Fungsi jantung terlatih berdenyut lebih lambat tiap-tiap

menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa, 2) Paru-paru yang terlatih menghasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang akan tetapi dalam, 3) Gerakan urat saraf yang terlatih akan menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna, 4) Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruh tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membuang sisa-sisa pembakaran (metabolisme) (Moeljono Wiryosepuro, 1997: 360).

Pertama-tama, kita akan membahas tentang efek *cardio respiratory* pada saat istirahat, selanjutnya kita akan membahas efek pada latihan submaximal dan maksimal. Sedikitnya 5 efek *karidorespiratory* yang terjadi saat istirahat, antara lain 1) perubahan ukuran dan volume jantung, 2) turunnya *heart rate*, 3) meningkatnya volume stroke, 4) meningkatnya volume darah dan hemoglobin, dan 5) perubahan dalam otot.

2.6.1 Perubahan Ukuran dan Volume Jantung

Semua orang umumnya mengetahui bahwa ukuran (volume) jantung pada atlet relative lebih besar daripada non atlet. Namun, sejauh ini kita belum bisa mengetahui secara detail bahwa *hypertrophy kardiak* ini karena umumnya selama ini teknik yang dipakai untuk melihat ukuran jantung hanya dengan menggunakan *chest x-ray*. Teknik ini tidak dapat kita pakai untuk mengetahui ukuran dan karakteristik dimensional jantung yang benar-benar tepat. Sekarang ini, telah ditemukan suatu teknik *non invasive* (pemeriksaan dari luar) yang disebut *echocardiography* yang memiliki kemampuan yang jauh lebih baik untuk memperkirakan ukuran dan

volume rongga *ventricular* dan juga ketebalan pada dinding *ventricular*. Dengan metode ini, kita dapat mengetahui beberapa fakta tentang dimensi *kardiac* atlet pria dan wanita dan juga non atlet yaitu sebagai berikut: 1) *Hypertrophy kardiac* yang terjadi pada atlet *endurance* (pelari jarak jauh, perenang, dan pemain hoki lapangan) umumnya meliputi peningkatan luas rongga *ventricular* tapi dengan ketebalan dinding *ventricular* yang relative tetap. Oleh karena itu maka volume darah yang mengisi *ventricular* selama *diastole* juga lebih besar sehingga akan meningkatkan *volume stroke*. Hal ini khususnya terjadi pada atlet *endurance* dan bukan pada individu non atlet maupun atlet *non endurance*, 2) *Hypertrophy cardiac* yang terjadi pada atlet *non endurance* atau atlet yang menggeluti olahraga *resistance* dan *isometric* seperti gulat dan tolak peluru umumnya meliputi peningkatan ketebalan dinding *ventricular* tetapi dengan ukuran rongga *ventricular* yang relative sama/tetap. Hal ini sepenuhnya terbalik dengan apa yang terjadi pada atlet *endurance*. Oleh karena itu, walaupun besarnya *hypertrophy kardiac* pada atlet *non endurance* relative sama dengan atlet *endurance*, kapasitas volume stroke pada atlet *endurance* tidak berbeda dengan individu non atlet karena *hypertrophy kardiac* yang terjadi pada atlet *non endurance* umumnya lebih kepada peningkatan ketebalan dinding *ventricular* dan bukan pada ukuran rongga ventrikularnya (Fox, 1988:330).

Sebelumnya telah kita ketahui bahwa faktor dominan yang menentukan ukuran jantung umumnya adalah faktor keturunan. Namun, dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa perbedaan *hypertrophy kardiac* ternyata juga berhubungan erat dengan jenis olahraga yang digeluti atlet sehingga sebenarnya ukuran jantung

juga sangat dipengaruhi oleh latihan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan baru-baru ini bahwa volume jantung tidaklah hanya bergantung pada *genetic*/keturunan seseorang seperti halnya dengan konsumsi oksigen maksimal (hanya bergantung pada *genetic*). Selain itu, volume jantung non atlet ternyata juga akan mengalami peningkatan setelah beberapa bulan berlatih. Oleh karena itu, jika volume jantung tidak meningkat setelah beberapa bulan latihan, maka program latihan yang dilakukan haruslah lebih intensif lagi dan mungkin juga tetap harus dilakukan dalam waktu yang relatif lama bahkan hingga bertahun-tahun hingga efek peningkatan tadi dapat dicapai (Fox. 1988:330).

2.6.2 Menurunnya *Heart Rate*

Resting bradycardia (penurunan *heart rate*) yang terjadi karena latihan merupakan a) suatu hal yang bisa sangat membedakan antara atlet dan non atlet, b) membedakan kondisi subjek yang sebelumnya tidak pernah berolahraga dan kemudian mulai berolahraga, dan c) membedakan atlet dalam posisi *fase untrained* dan *trained*. Hal ini berarti bahwa a) *training bradycardia* bergantung pada lamanya waktu (mungkin hingga bertahun-tahun) latihan intensif dan b) tingkat *resting heart rate* akan berkurang ketika level fitness kita meningkat. Sebenarnya tingkat *resting bradycardia* kurang lebih sama baik pada atlet *endurance* maupun *non endurance*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa besarnya *bradycardia* umumnya tidak dipengaruhi oleh program latihan ataupun *hypertrophy kardiak* yang terjadi.

Jantung terdiri atas 2 saraf *autonomic* utama yaitu: saraf simpatetik yang berfungsi meningkatkan *heart rate* dan saraf *vagus* (saraf parasimpatetik) yang

berperan dalam penurunan *heart rate*. Dengan adanya 2 fungsi saraf tadi maka menurunnya *heart rate* dapat terjadi dalam berbagai cara antara lain: a) meningkatnya parasimpatetik (*vagal tone*), b) menurunnya simpatetik, dan c) kombinasi meningkatnya parasimpatetik dan menurunnya simpatetik.

Faktor yang berperan dalam efek *bradikardia* setelah latihan yaitu *intrinsic rate of atrial pacemaker* atau S-A node (Fox. 1998: 245). Jika *intrinsic rate of pacemaker* mengalami penurunan setelah latihan, maka *heart ratenya* otomatis juga akan menurun terlepas dari pengaruh *system saraf autonomic*. Dari penjelasan tadi, dapat kita simpulkan bahwa tingkat *resting bradycardia* yang terjadi setelah latihan dipengaruhi oleh 2 komponen utama yaitu: a) Penurunan atau melemahnya *intrinsic rate of the atrial pacemaker* atau S-A node. Penurunan juga umumnya dipengaruhi oleh meningkatnya jumlah *acetylcholine (parasympathetic transmitter)* yang ada dalam jaringan atrial setelah latihan dan menurunnya sensitivitas jaringan kardiak menjadi *cathecholamines* yang juga terjadi setelah latihan (*cathecholamines* adalah zat kimia dalam *neurotransmitter sympathetic, epinephrine, dan norepinephrine*), b) Peningkatan *parasimpatetik (vagal)* yang merupakan akibat dari menurunnya aktivitas *simpatetik*. Peningkatan *parasympathetic* umumnya bukanlah faktor utama menurunnya *heart rate*. Faktor utamanya adalah penurunan simpatetik yang terjadi setelah latihan.

2.6.3 Meningkatnya *Volume Stroke*

Resting cardiac output umumnya sama baik pada atlet maupun non atlet. Oleh karena itu, (karena $Q=SV \times HR$) maka dengan mudah dapat dikatakan bahwa *resting*

stroke volume subjek terlatih (atlet) akan lebih tinggi daripada yang tidak terlatih (non atlet) Meningkatnya *stroke volume* terutama banyak dialami oleh para atlet olahraga *endurance*. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, atlet *endurance* mempunyai pembesaran rongga/volume *ventricular* yang mana rongga tersebut dapat diisi darah dalam jumlah yang lebih banyak selama *diastole* dan akhirnya akan menghasilkan *volume stroke* yang lebih besar. Faktor lain yang juga mempengaruhi peningkatan *resting stroke volume* setelah latihan yaitu terjadinya peningkatan *myocardial contractility*. Meningkatnya *contractility* terjadi seiring dengan adanya peningkatan aktivitas ATP dalam otot jantung dan juga peningkatan jumlah kalsium *extracellular* yang kemudian menyebabkan naiknya jumlah interaksi dengan elemen-elemen *contractile*.

Efek latihan terhadap *resting stroke volume* khususnya akan sangat terlihat jika dilakukan perbandingan antara subjek atlet dan non atlet. Hal ini berarti bahwa umumnya efek peningkatan *volume stroke* mengharuskan untuk menjalani program latihan dalam waktu yang cukup lama dan juga harus intensif. Oleh karena itu, beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan pada subjek tidak terlatih yang menjalani program latihan selama beberapa bulan hasilnya *resting stroke volume* tidak selalu mengalami peningkatan.

2.6.4 Efek terhadap Volume darah dan *Hemoglobin*

Setelah latihan, baik volume darah maupun kadar *hemoglobin* akan mengalami peningkatan secara *signifikan*. Level total volume darah dan *hemoglobin* mempunyai fungsi yang penting dalam proses *system transport* oksigen yang mana

keduanya juga erat hubungannya dengan max VO₂ (Fox. 1988:386). Volume darah dan *hemoglobin* juga berperan besar selama kita berlatih di ketinggian. Selain itu, karena panas tubuh dibawa oleh darah menuju ke *periphery* (dimana darah dipakai), volume darah berperan penting selama latihan dalam kondisi lingkungan yang panas.

Sementara itu, untuk konsentrasi *hemoglobin*, biasanya tidak mengalami perubahan setelah latihan, walaupun turun, penurunan yang terjadi hanya sedikit saja. Contoh, konsentrasi *hemoglobin* normal pada pria rata-rata sebesar 15 gram per 100 ml darah. Pada sebuah kelompok pelari endurance yang sudah sangat terlatih, konsentrasi *hemoglobin* rata-rata hanya mencapai 14,3 gram per 100 ml darah.

2.6.5 Efek terhadap Kepadatan Kapiler dan Hipertropi Otot

Hipertropi otot yang terjadi setelah berlatih *weight training* umumnya menyebabkan peningkatan kepadatan kapiler. Kepadatan kapiler merupakan banyaknya jumlah kapiler yang mengelilingi serat otot. Latihan endurance dalam waktu lama seperti lari, renang, dan bersepeda kadang-kadang juga dapat menyebabkan terjadinya *hipertropi* otot dan hampir selalu terjadi peningkatan kepadatan kapiler dalam otot. Otot yang dimiliki para atlet *endurance* yang sudah sangat berpengalaman (max VO₂=71,4 ml/kg-min) lebih besar 30% pada subjek yang tidak terlatih (max VO₂=50,2 ml/kg-min) pada umur yang sama.

Jumlah kapiler pada tiap-tiap serat otot umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu a) ukuran atau diameter serat otot dan b) jenis serat atau jumlah mitokondria pada tiap serat otot. Hubungan antar keduanya terjadi baik pada subjek terlatih (atlet) maupun tidak terlatih (non atlet). Sementara itu, untuk poin b) tadi, jika kita bicara

tentang jenis serat otot, maka telah dijelaskan sebelumnya bahwa serat otot *slow twitch* mempunyai *mitokondria* yang lebih banyak daripada serat otot *fast twitch*. Oleh karena itu, jumlah kapiler yang mengelilingi serat otot *slow twitch* selalu lebih besar daripada serat FTA ataupun FTB. Hal ini terjadi baik pada subyek atlet maupun non atlet, sama dengan yang terjadi pada poin sebelumnya Fox,1988: 326-335).

Pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa latihan fisik mempunyai efek terhadap system kardiorespiratory, karena latihan biasanya meliputi hal-hal yang mempengaruhi *system transport* oksigen dalam tubuh. *System transport* oksigen dikendalikan oleh banyak faktor antara lain pada tingkat *circulatory*, *respiratory*, dan jaringan (Fox, 1988:330). Semua faktor tadi berperan bersama dalam menghantarkan oksigen untuk kerja otot.

2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan, dan kebiasaan merokok (Dep. Kes. RI, 1994: 9), bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

2.4.1 Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh dua faktor genetik yakni sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap

kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat merah dan putih, memiliki lebih banyak serat otot rangka merah lebih tepat untuk kegiatan yang bersifat aerobik sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot rangka putih, lebih mampu melakukan kegiatan yang bersifat anerobik (Dep. Kes. RI, 1994: 8).

2.4.2 Umur

Hampir semua komponen kebugaran jasmani dipengaruhi umur. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20 sampai 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh elastisitas otot karena berkurangnya aktifitas dan timbulnya obese pada usia tua (Dep. Kes. RI, 1994: 9).

2.4.3 Jenis kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas ada perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* lebih rendah dibanding dengan pria (Dep.Kes. RI, 1994: 9).

2.4.4 Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat berpengaruh terhadap semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang bersifat erobik yang dilakukan secara teratur akan terjadi peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan pengurangan lemak dalam tubuh (Dep. Kes. RI, 1994: 9).

2.4.5 Lain-lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat apabila suhu normal. Pada pemanasan (*warming up*), reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan *cardiovaskuler* (Dep. Kes. RI, 1994: 10).

Pengaruh kebugaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri

sendiri sebab kemarahan dan frustasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Perbedaan biologis antara pria dan wanita memiliki karakter yang berbeda oleh sebab itu dibuatlah peraturan-peraturan yang dapat memberikan keleluasaan pada masing-masing antara pria dan wanita. Demikian juga pada tingkat kesegaran jasmani antara jenis kelamin juga terdapat perbedaan. Tingkat kesegaran jasmani pada pria lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani wanita. Kemampuan fisik dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia.

2.5 Latihan Kesegaran Jasmani

Dijelaskan di atas untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik secara teratur dan terprogram. Oleh karena itu, perlu juga adanya prinsip-prinsip dasar latihan fisik. Latihan Fisik pada prinsipnya menurut Brooks (1984:67-114), adalah memberikan stres fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematis berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja secara teratur, dan menurut Astrand (1986:296-233), Fox (1984:223) bahwa latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian jika latihan dilakukan secara tidak teratur, oleh karena itu dalam melakukan latihan fisik harus diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar latihan tersebut meliputi:

2.5.1 Prinsip beban berlebih

Bahwa untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban aktivitas sehari-hari. Beban diberikan bersifat individual, mendekati beban maksimal hingga beban maksimal (Fox,1984:194), Prinsip ini dapat meningkatkan penampilan secara umum.

2.5.2 Prinsip beban bertambah atau *the principle of progressive resistance*

Prinsip beban bertambah ini dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan ialah dengan meningkatkan berat beban, set, repetisi, frekuensi dan lama latihan.

2.5.3 Prinsip individual atau *the principle of individuality*

Pada dasarnya prinsip karakter seseorang berbeda, baik secara fisik maupun psikologis, oleh karena itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan jasmani seseorang, dengan tujuan yang akan dicapai dan lamanya latihan.

2.5.4 Prinsip *reversible* atau *The principles of reversibility*

Bahwa kualitas yang diperoleh dari latihan akan menurun kembali apabila tidak dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, oleh karena itu kesinambungan latihan mempunyai peranan yang sangat penting dengan tidak melupakan adanya pulih asal (Ardle, 1981:39-93)

Menurut Erpandi 2003 dalam Skripsi Sri Lestari (2009:15) bentuk-bentuk latihan kesegaran jasmani meliputi: 1) latihan daya tahan: lari jarak jauh, lari dalam waktu (12 menit), 2) latihan kekuatan: *skuat jump*, *skuat tras*, mengangkat tubuh, permainan kuda-kudaan, lompat katak berjalan menggendong teman, 3) latihan

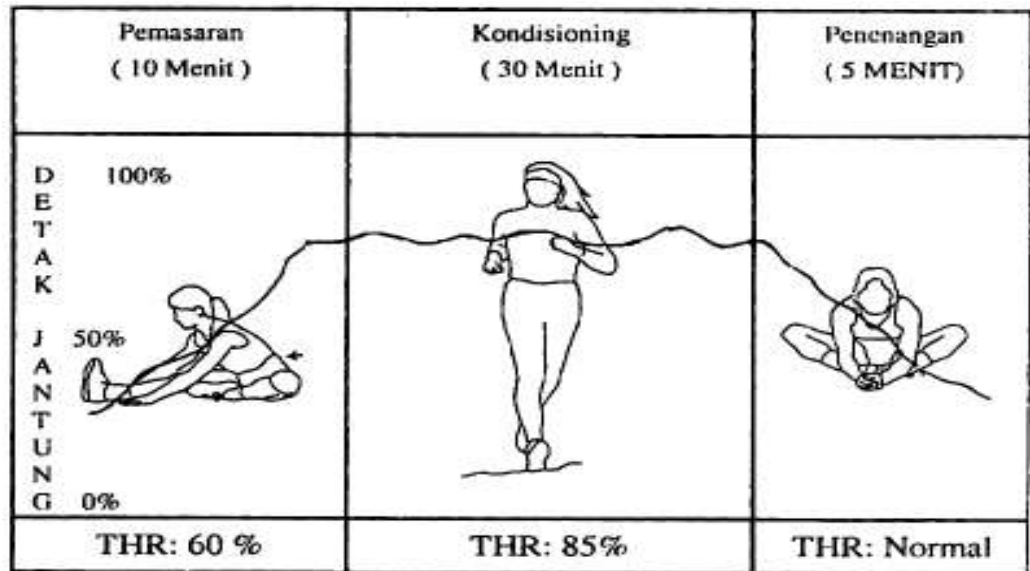
kecepatan: permainan siapa cepat berdiri, lari 40 meter, lari 60 meter, 4) latihan kelenturan: bermain holahop, meliukan tubuh, lari mngubah arah dan kecepatan, 5) latihan kelincahan: lompat tali perorangan, 6) latihan daya ledak: tolak peluru, 7) latihan keseimbangan: berjalan diatas balok titian, berdiri satu kaki, sikap kapal terbang, bermain sepatu roda, 8) latihan koordinasi: menendang bola dengan arah melambung, melakukan smash voli, 9) latihan ketepatan: menendang bola kearah gawang, menembak, memanah, 10) latihan ketepatan reaksi: bermain hitam hijau, kijang dan rusa.

2.6 Kebugaran dan Kesehatan dalam Latihan

Kebugaran berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Djoko Pekik Irianto (2004:14) mengatakan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Paulus L. Pesurnay, (2005:5) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik yang umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya, artinya pembangunan semua sisi yang serasi dan seimbang dengan peningkatan sistem kardiopulmonal atau jantung dan peredaran darah dengan kekuatan otot, luas penggerak sendi yang dibutuhkan, sedangkan latihan fisik khusus, dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga, misalnya latihan daya tahan aerobik.

Agar latihan yang dilaksanakan dapat berhasil guna bagi peningkatan kebugaran maka harus berpedoman pada tahap-tahap latihan kebugaran, yaitu:



Gambar 1.1
Sesi latihan kebugaran paru jantung
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2004:32)

2.6.1 Pemanasan (*Warm-up*)

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan. Berapa lama pemanasan sebaiknya dilakukan atau kapan pemanasan dianggap cukup?. Tanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan latihan antara lain: detak jantung telah mencapai 60% detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1–2 °C, dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan. Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut: 1) Aerobik ringan, yaitu berupa gerakan ringan yang dikerjakan

secara *kontinu-ritmis* seperti jalan di tempat, *jogging*, bersepeda *stasioner*, loncat tali, atau lari-lari kecil. 2) *Stretching*, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot. 3) *Kalestenik*, meliputi gerak dinamis, misalnya *push-up*, memutar badan, dan *chin-up*. Dan 4) Aktivitas formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya. Misalnya melakukan gerakan tangan mendorong, sebelum melakukan latihan *bench press*.

2.6.2 *Kondisioning*

Setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya *jogging*.

Tahapan ini merupakan inti latihan berupa rangkain gerak yang telah dipilih, yaitu melakukan *jogging* selama 30 menit terus-menerus tanpa berhenti dengan gerakan yang benar (irama langkah ajeg, menapak dengan ujung-ujung kaki lebih dulu dan bernafas secara teratur).

Kondisioning bertujuan untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan *stretching* untuk meningkatkan kelentukan persendian, dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot.

Traning heart rate (THR) yang harus dicapai adalah 75% - 85%, artinya selama *jogging* detak jantung harus dipertahankan pada 144 – 164 detak/menit. Untuk itu, pantaulah detak jantung secara periodik, misalnya setiap 5 menit. Apabila detak jantung masih kurang dari 144 detak/menit, maka larilah lebih cepat lagi, sebaliknya

apabila detak jantung melebihi 164 detak/menit berlarilah lebih lambat. (Djoko Pekik Irianto, 2004:33).

Setelah program latihan dikerjakan kurang lebih dari 2 minggu, tambahkan waktu latihan. Misalnya, menjadi 40 menit. Bagi peserta pemula (yang belum pernah olahraga teratur) atau lanjut usia, mulailah latihan dengan intensitas yang lebih rendah, misalnya 60% dari detak jantung maksimal atau berlatih lebih singkat. Misalnya, cukup 10 menit, selanjutnya tingkatkan secara bertahap hingga mampu mencapai THR (*Traning heart rate*) yang telah ditentukan, yaitu: 75% - 85% dari jetak jantung maksimal.

2.6.3 *Penenangan (Cooldown)*

Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobik ringan, misalnya jalan ditempat atau jogging ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

2.7 **Tes Kesegaran Jasmani**

Untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kesegaran jasmani seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani tersebut. Macam-macam tes kesegaran jasmani tersebut antara lain : 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2) *Harvard Step Test*, 3) *Indiana Phisical Test*, 4) *Nevy standard physical fitness test*, 5) Tes ACSPEFT, 6) Tes lari 2.400 meter, 7) Tes berjalan kaki 4.800 meter, 8) Tes Samapta ABRI. 9) *Multistage Fitness Test*, 10) *12 Minutes Walking/Running Test*.

Kriteria yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan tes kesegaran jasmani menurut Sukardjo Nurhasan (1992:14), adalah :

2.7.1 *Validitas*

Suatu alat ukur dikatakan sahih (valid) bila ia benar-benar sesuai dengan tapa yang hendak diukur, atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata ajaran yang telah ditetapkan. Misalnya untuk mengukur panjang digunakan meteran, mengukur berat digunakan timbangan berat, mengukur kecepatan lari digunakan stopwatch (Sukardjo, Nurhasan, 1992:14).

2.7.2 *Reabilitas*

Suatu alat tes dikatakan reliabel (terandal) bila alat ukur itu dapat menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya. Jika alat ukurnya terandalkan, maka pengukuran yang dilakukan berkali-kali dengan mengunaan alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama, hasilnya akan tetap sama. (Sukardjo, Nurhasan, 1992:22).

2.7.3 *Obyektivitas*

Bila hasil pengukuran yang dilakukan oleh dua atau lebih pengetes hasilnya seragam terhadap sampel atau kelompok sampel yang sama. Faktor objektif sekurang-kurangnya harus ditentukan oleh dua penguji terhadap kelompok sampel yang sama. (Sukardjo, Nurhasan, 1992:25).

2.7.4 *Ada Petunjuk dan Norma*

Petunjuk pelaksanaan tes hendaknya dibakukan. Agar ada kesamaan pendapat antara sampel yang dites dan pengetes secara pasti. Dengan adanya petunjuk yang

dibakukan dengan maksud untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam menerapkan pelaksanaan tes itu. Sedangkan norma merupakan syarat penting bagi suatu tes, kelamin, berat ringannya beban bagi tiap sampel. Suatu tes yang tidak disertai dengan norma tidak akan menarik dan menyulitkan oleh pemberian arti. (Sukardjo, Nurhasan, 1992:26).

2.7.5 Kepraktisan

Alat ukur dikatakan memiliki kepraktisan bila alat ukur dirancang dengan mempertimbangkan faktor efisien pelaksanaannya, pengskoran, pengadministrasi hasil tes, serta tidak menyulitkan baik bagi pengetes sendiri maupun bagi sampel (Sukardjo, Nurhasan, 1992:26).

2.8 *12 Minutes Walking/Running Test*

Dalam penelitian ini, digunakan “*12 Minutes Walking/Running Test*” yang telah disesuaikan dengan kondisi tingkatan nara coba, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan alasan pemilihan penggunaan “*12 Minutes Walking/Running Test*” adalah, pertama sangat sederhana sehingga anggota atau nara coba dapat melakukan dengan mudah, oleh karena gerakannya merupakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Kedua tidak banyak menggunakan waktu dan alat yang digunakan cukup sederhana yaitu lintasan lari, bendera sepanjang lintasan setiap 50 meter, peluit, dan stop wath, nomor dada, cont, tongkat bambu. Ketiga dapat dipercaya artinya hasilnya dapat diandalkan karena sudah mencakup aspek fisiologi artinya pembebanan kerja sudah mencakup kemampuan fungsional jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Keempat mempunyai fungsi tuntunan palaksanaan

yang jelas sehingga nara coba dapat dengan jelas menafsirkan apa yang digariskan. Kelima mempunyai norma sehingga nara coba akan dapat langsung mengetahui kondisi fisiknya dengan jelas, sehingga nara coba akan berusaha untuk mencapai kondisi sebaik-baiknya.

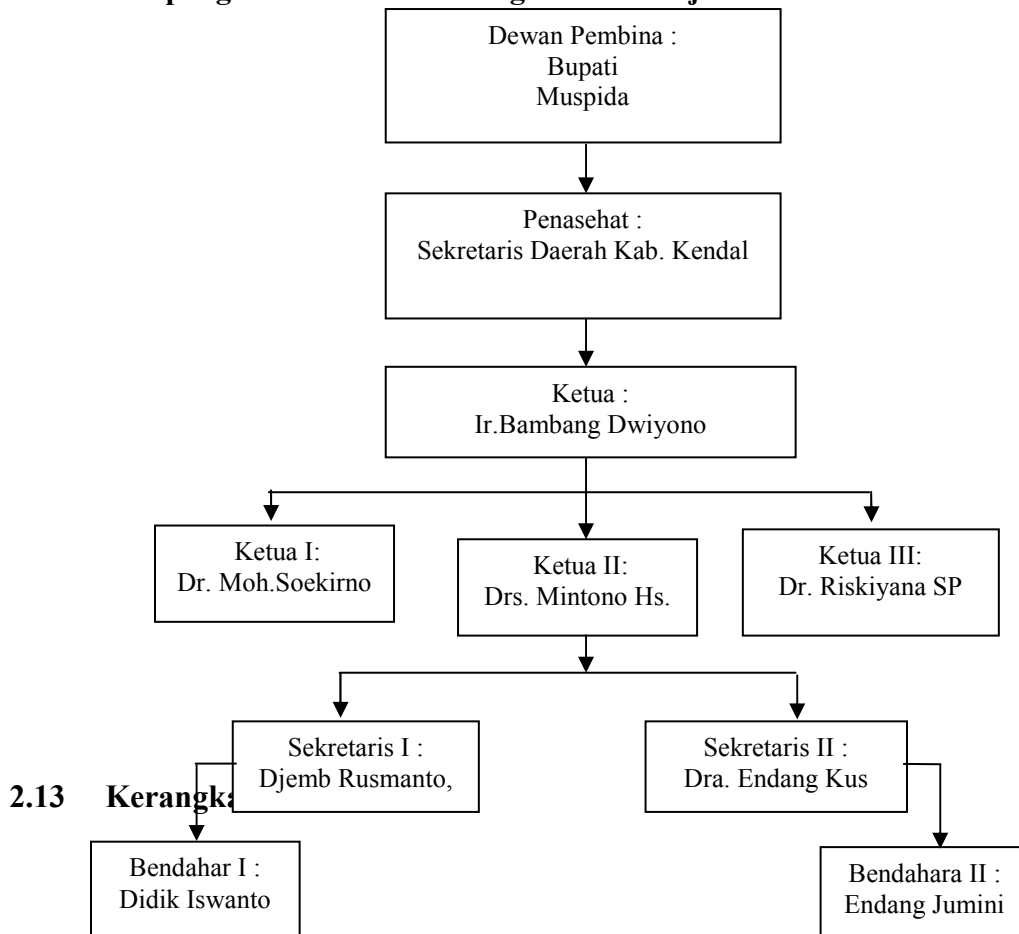
2.9 Profil Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal

Klub Jantung Sehat PAKUJATI beralamat di kabupaten Kendal sekretariat Jl. Sukarno Hatta No.193.Telp.381232.Pos.260, lebih tepatnya di kelurahan karangsari kecamatan kota Kendal kabupaten Kendal. Klub Jantung Sehat Pakujati kabupaten Kendal dinaungi oleh pemda Kendal. Latihan Klub Jantung Sehat PAKUJATI bertempat di halaman gedung sekda Kendal, dimana latihan dilakukan 3 kali dalam satu Minggu yaitu hari rabu, jum'at, dan Minggu. Ada 4 pelatih yang menangani latihan di Klub Jantung Sehat PAKUJATI, yaitu : ibu Aspar, ibu Mening, ibu Kus, dimana para pelatih memiliki sertifikat pelatih muda atau bisa di sebut (P0).

Klub Jantung Sehat PAKUJATI kabupaten Kendal merupakan Klub Jantung Sehat yang cukup banyak memiliki prestasi dan aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh Yayasan jantung Sehat daerah ataupun pusat. Hal ini di buktikan dalam tahun 2012 ini klub Jantung Sehat (KJS) PAKUJATI kabupaten Kendal akan mengikuti kegiatan yang baik diselenggarakan di tingkat provinsi maupun pusat. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan, 1) pelatihan pelatih muda, 2) lomba Senam Jantung Sehat tingkat Jawa Tengah, 3) pemeriksaan kesehatan, 4) jambore KJS Jawa Tengah, 5) senam bersama dalam rangka HUT Yayasan Jantung Indonesia cabang utama Semarang, dan 6) wisataraga.

Klub Jantung Sehat PAKUJATI beranggotakan kurang lebih 100 anggota. Sebagian besar anggota klub sudah menginjak usia renta yaitu antara 40 sampai 60 tahun ke atas. Anggota yang berusia renta terkadang terhambat motorik yang sudah kurang peka lagi terhadap gerak senam seperti Senam Jantung Sehat. Terkadang orang melakukan senam asal melakukan tanpa melihat kaidah gerakan senam yang benar. Maka senam yang dilakukan tidak membuat orang itu sehat melainkan bisa menyebabkan orang tidak sehat karena otot yang salah gerak. Meskipun banyak anggota yang berusia renta, tapi semangat untuk berlatih masih nampak terlihat dengan mengikuti latihan rutin setiap minggu. Para anggota juga melakukan aktifitas lain seperti jogging atau bersepeda untuk menjaga kesegaran jasmani.

“Kepengurusan Klub Jantung Sehat Pakujati Periode 2009-2014”



Kesegaran jasmani adalah kebutuhan dari setiap manusia, karena kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk dapat melakukan aktifitas olahraga atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain.

Menurut Edmund R. Burke (editor) (2001 : 12) mengatakan bahwa Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dibutuhkan waktu latihan 2 hingga 3 bulan sebelum dilakukan tes kesegaran jasmani. Karena perubahan tingkat kesegaran jasmani seringkali sulit untuk dikenali karena terjadi secara bertahap. Djoko Pekik Irianto (2004:21) mengatakan bahwa hasil latihan kesegaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 s.d 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa semakin lama kita melakukan latihan secara teratur maka tingkat kesegaran jasmani kita akan semakin baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey test*. Survei adalah merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah di tentukan Suharsimi Arikunto (2002:90). Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Data berarti data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid (derajat ketepatan). Tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Kegunaannya untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

3.1.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:185) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki, populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek

penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal yang mengikuti latihan senam jantung sehat sejumlah 100 anggota.

3.2 Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh contoh yang benar-benar berfungsi sebagai contoh, atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya (Suharsimi Arikunto, 2002:101).

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono 2007:62). Teknik sampling yang digunakan didalam penelitian ini adalah “*Purposive Sample*”. Teknik ini dilakukan karena ada beberapa pertimbangan. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya-tidaknya dari: 1) kemampuan penelitian dilihat dari waktu, tenaga, dan dana. 2) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek. 3) besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik. 4) jenis kelamin. 5) umur.

Sampel dalam penelitian ini adalah anggota klub jantung sehat PAKUJATI kabupaten Kendal, yang berumur 40 tahun ke atas yang berjumlah 22 orang, terdiri dari 17 perempuan dan 5 laki-laki.

3.2.1 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1989:224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatannya.

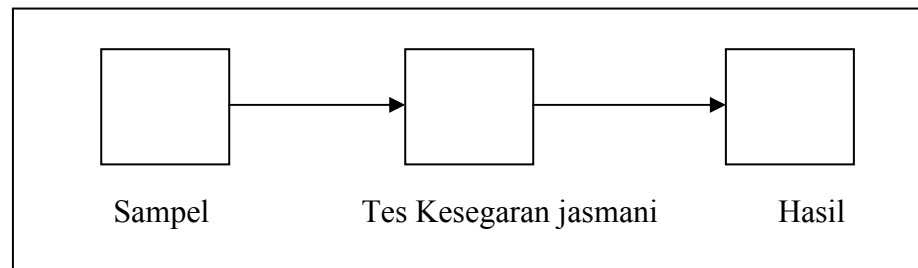
Dari sumber SK Menteri P dan K No. 0259/U/1997 tanggal 11 Juli 1977 disebutkan bahwa data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Dalam penelitian ini hanya satu yang menjadi objek penelitian adalah Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal, maka variabel tersebut merupakan variabel tunggal.

3.3 Rancangan Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada jenis pendekatan teknik samplingnya. penelitian ini termasuk jenis pendekatan populasi, dan ditinjau dari pendekatan menurut timbulnya variabel maka jenis pendekatan ini adalah pendekatan non eksperimen. Dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pengembangan maka penelitian ini termasuk “ *One-shot* ” model artinya model satu kali tembak, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto,2002:75).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes, sebab menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa survei adalah merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah ditentukan.

Desain penelitian yang digunakan adalah “*desain one-shot case study*”. Adapun desain yang dimaksud digambarkan seperti berikut :



Gambar 1.3
Desain penelitian “*One-shot case study*”
 (sumber : Suharsimi Arikunto, 2006:8)

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengukuran tingkat kebugaran dengan menggunakan tes kebugaran “*12 Minutes Walking/Running Test*” (Dr. Kenneth H.Cooper).

3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan “*12 Minutes Walking/Running Test*” (Dr. Kenneth H.Cooper). Tes dilakukan di stadion utama Kendal menggunakan lintasan

lari. Setiap 10 meter dari lintasan start dipasang cont, agar mempermudah peserta mengingat jarak yang sudah ditempuh.

3.5.1 Penilaian dilakukan dengan mengetahui jarak tempuh setiap peserta, kemudian diprediksi dengan tabel norma penilaian Tes Jalan-Lari 12 Menit.

3.5.2 Perlengkapan dalam penelitian ini menggunakan : 1) *Stopwatch*, 2) roll meter, 3) Peluit, 4) Nomor dada, 5) Bendera pembatas setiap 10 meter, 6) tongkat kayu dengan ukuran panjang 10 cm dan diameter 2 cm.

3.5.3 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan menggunakan tes “Jalan-Lari 12 Menit”, sebagai berikut :

1) Nomor dada dibagikan pada peserta, 2) Peserta melakukan start-berdiri di belakang garis start, 3) Pada aba-aba peluit (*stopwatch* dihidupkan) peserta meninggalkan garis start dengan lari selama 12 menit, dan berusaha menempuh jarak sejauh-jauhnya. Jika terpaksa (kelelahan) ditengah perjalanan peserta boleh berjalan, 4) Pada akhir menit ke 12 dengan aba-aba peluit peserta harus segera berhenti dan meletakkan tongkat yang dibawa sesuai dengan aba-aba berhenti, 5) pencatat segera mencatat jarak yang ditempuh oleh peserta.

Tabel 1.1
Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani dengan “12 minutes walking running test” menurut Dr. Kenneth H. Cooper

Kategori	Jenis Kelamin	Umur					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 +
Kurang sekali	Laki-laki	< 2.02	< 1.96	< 1.90	< 1.83	< 1.66	< 1.40
	Perempuan	< 1.61	< 1.55	< 1.51	< 1.42	< 1.35	< 1.26
Kurang	Laki-laki	2.06-2.20	1.96-2.10	1.90-2.09	1.83-1.99	1.65-1.80	1.40-1.64
	Perempuan	2.61-1.90	1.54-1.79	1.51-1.79	1.42-1.57	1.35-1.49	1.26-1.38
Sedang	Laki-laki	2.22-2.51	2.12-2.40	2.11-2.33	2.01-2.24	1.88-2.09	1.66-1.93
	Perempuan	1.91-2.08	1.80-1.96	1.70-1.90	1.59-1.79	1.51-1.69	1.40-1.58
Baik	Laki-laki	2.53-2.77	2.41-2.64	2.35-2.51	2.25-2.46	2.11-2.32	1.95-2.12
	Perempuan	2.09-2.30	1.98-2.16	1.91-2.08	1.80-2.00	1.70-1.90	1.59-1.75
Baik sekali	Laki-laki	2.78-2.99	2.65-2.83	2.52-2.71	2.48-2.65	2.33-2.54	2.14-2.49
	Perempuan	2.32-2.43	2.17-2.33	2.09-2.24	2.01-2.24	1.90-2.09	1.77-1.90
Luar biasa	Laki-laki	> 2.85	> 2.85	> 2.74	> 2.67	> 2.59	> 2.51
	Perempuan	> 2.44	> 2.35	> 2.25	> 2.17	> 2.11	> 1.91

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam suatu penelitian banyak sekali faktor yang dapat menghambat dan kemungkinan yang menghambat serta memengaruhi selama penelitian ini berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain:

3.7.1 Faktor kesungguhan

Kesungguhan subyek penelitian pada saat penelitian sangat memengaruhi hasil penelitian, hal ini memang sangat sulit untuk dicegah karena semua ini berasal dari dalam diri individu masing-masing. Sehingga hasil tes akan berpengaruh, untuk mengatasi hal itu peneliti selalu memberikan pengarahan kepada peserta tes akan pentingnya penelitian.

3.7.2 Faktor kondisi kesehatan sampel

Pada saat latihan anggota harus dalam keadaan sehat dan bugar oleh karena itu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal disarankan makan secara teratur, tidur atau istirahat yang cukup. Sebab apabila ada anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal yang sakit akan berakibat mengganggu aktivitas atau kegiatan latihan maupun penelitian.

3.7.3 Petugas Pengambilan Data

Data adalah catatan yang sangat penting guna dijadikan acuan di dalam penelitian. Oleh karena itu untuk mengantisipasi petugasnya ialah peneliti, orang-orang yang ahli di bidang penelitian, dan peneliti sendiri. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam penganalisaan data penelitian tersebut.

3.7.4 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.6.3 Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu data *12 Minutes Walking/Running Test*. Secara teknik cara pengukurannya hanya satu instrumen yaitu berapa jarak yang berhasil ditempuh selama berjalan 12 menit. Apabila pengukuran selesai data *12 Minutes Walking/Running Test* ini terkumpul,

maka dilanjutkan dengan tabulasi dan pengolahan data. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif presentase. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16 (Imam Ghozali, 2006).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Deskriptif Usia Responden Peserta Perempuan

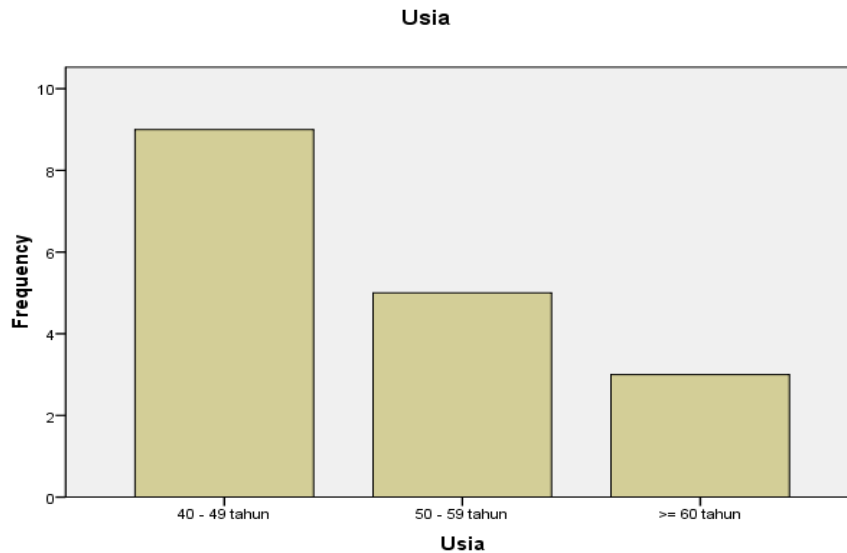
Pada tabel 4.1 ditunjukkan mengenai analisis deskriptif survey tingkat usia anggota perempuan klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Umur Responden Peserta Perempuan

Tingkat Usia	Frekuensi	Persentase
40 - 49 tahun	9	52.9
50 - 59 tahun	5	29.4
>= 60 tahun	3	17.6
Total	17	100.0

Sumber : Data primer diolah tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia anggota perempuan klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 yang berusia 40 – 49 tahun sebanyak 9 responden atau 59,2%, berusia 50 – 59 tahun sebanyak 5 responden atau 29,4%, dan berusia lebih diatas 60 tahun sebanyak 3 responden atau 17,6%. Sebagian besar usia anggota perempuan klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berusia 40 – 49 tahun sebanyak 9 responden atau 52,9%. Hasil usia anggota perempuan klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Gambar 4.1. Usia Anggota Perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012

4.1.2 Analisis Deskriptif Usia Responden Peserta Laki-laki

Pada tabel 4.1 ditunjukkan mengenai analisis deskriptif survey tingkat usia anggota laki-laki klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012.

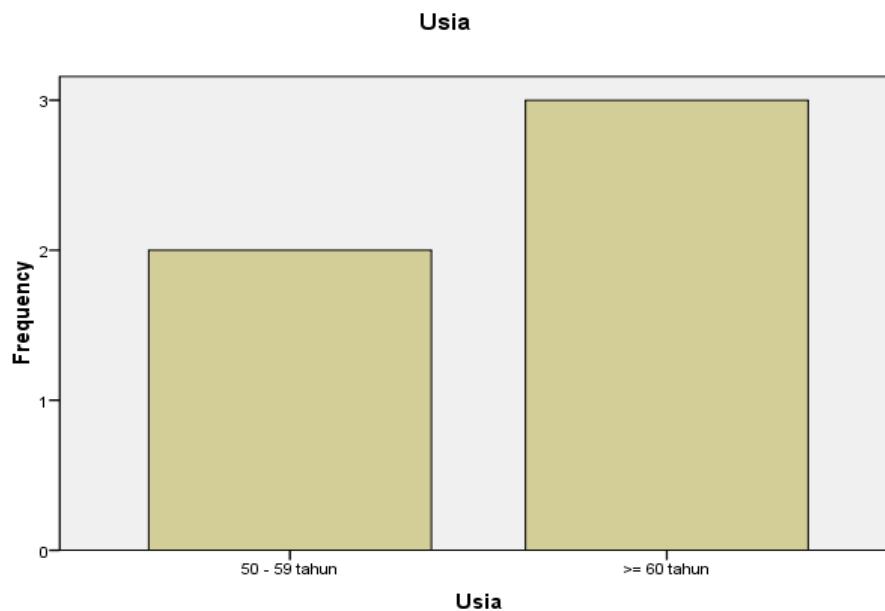
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Umur Responden Peserta Laki-laki

Tingkatan Usia	Frekuensi	Persentase
50 - 59 tahun	2	40.0
>= 60 tahun	3	60.0
Total	5	100.0

Sumber : Data primer diolah tahun 2013

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia anggota laki-laki klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 yang berusia 50 – 59 tahun sebanyak 2 responden atau 40%, dan berusia lebih diatas 60 tahun sebanyak 3 responden atau 60%. Sebagian besar usia anggota laki-laki klub jantung sehat

PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 3 responden atau 60%. Hasil usia anggota laki-laki klub jantung sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 tersebut dapat dilihat secara grafik sebagai berikut.



Gambar 4.2. Usia Anggota Laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012

4.1.3 Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal Tahun 2012

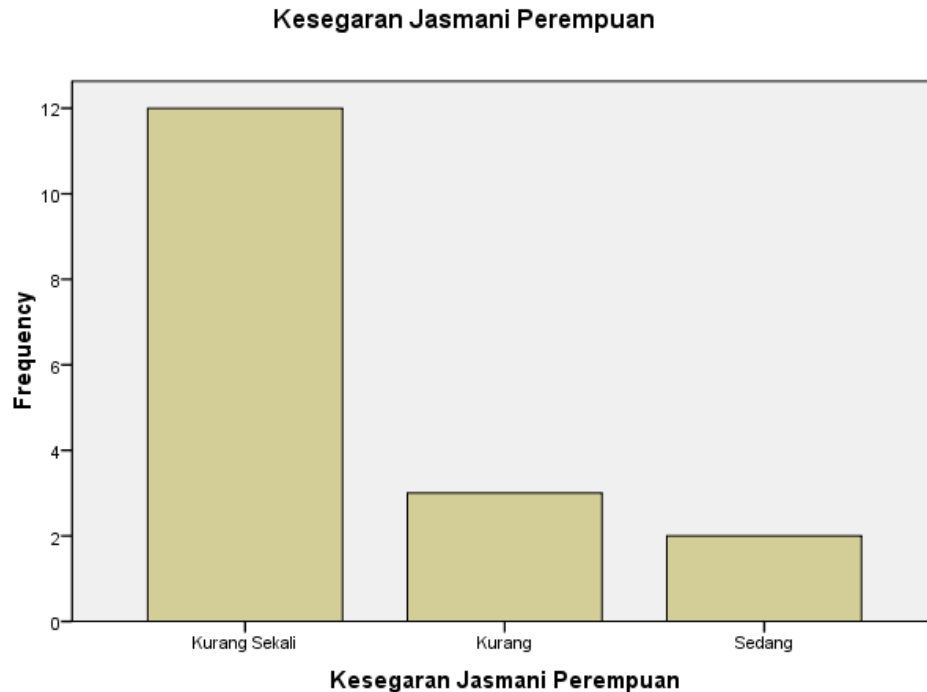
Hasil deskripsi tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.3. Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI

Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
Kurang Sekali	12	70.6
Kurang	3	17.6
Sedang	2	11.8
Total	17	100.0

Sumber : Data primer yang diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berkategori kurang sekali sebanyak 12 responden atau 70,6%, berkategori kurang sebanyak 3 responden atau 17,6% dan berkategori sedang sebanyak 2 responden atau 11,8%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012.



Gambar 4.3. Histogram Tingkat kesegaran jasmani anggota Perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012

Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berkategori kurang sekali sebanyak 12 responden atau 70,6%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berada dalam kategori kurang sekali.

4.1.4 Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal Tahun 2012

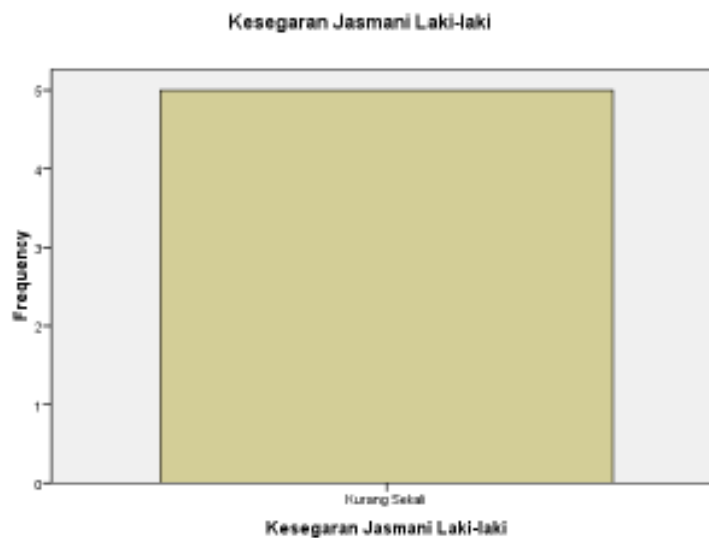
Hasil deskripsi tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.4. Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI

Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
Kurang Sekali	5	100.0
Total	5	100.0

Sumber : Data primer yang diolah, 2013

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 pada sampel yang digunakan seluruhnya berkategori kurang sekali sebanyak 5 responden atau 100%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berada dalam kategori kurang sekali. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012.



Gambar 4.4. Histogram Tingkat kesegaran jasmani anggota Laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012

4.2 Pembahasan

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu tergantung pada obyek yang dituju. Bagi lanjut usia kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan tubuh dari penyakit dan untuk mempertahankan hidup.

Salah satu kegiatan yang diikuti oleh masyarakat di Kabupaten Kendal pada saat memasuki usia lanjut adalah bergabung dalam Klub Jantung Sehat PAKUJATI. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI di Kabupaten Kendal sebagian besar adalah kurang sekali. Dari 22 anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI yang menjadi sampel dalam penelitian ini tidak ada satupun yang memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Dari hasil yang sangat kurang tentunya menjadi evaluasi program latihan anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal. Program latihan yang diberikan hanya satu kali dalam satu minggu, terbukti dengan adanya penelitian ini tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal kurang sekali. Program latihan yang diberikan kepada anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal perlu di perbaiki atau dibanahi, yaitu dengan cara mengikuti program latihan dasar dan program latihan lanjutan olahraga senam jantung sehat.

Program latihan dasar adalah program (olahraga untuk semua) yang mencakup kegiatan-kegiatan pokok rutin terdiri dari, yaitu: 1) latihan senam jantung sehat, jalan jantung sehat, dan senam-senam lainnya minimal 3 kali seminggu. 2) penyuluhan kesehatan jantung yang praktis. (Yayasan jantung indonesia, 2008:50).

Kegiatan-kegiatan penunjang untuk memelihara suasana keakraban, kekeluargaan juga bisa dilakukan seperti: 1) wisata raga, yaitu bersepeda jantung sehat, olahraga air, lintas alam atau lingkungan. 2) olahraga permainan. 3) lomba olahraga jantung sehat. 4) sarasehan klub jantung sehat. 5) latihan atau kegiatan gabungan. 6) pengabdian masyarakat. dan 7) kegiatan lainnya untuk keakraban dan kekeluargaan serta membudayakan pola hidup sehat. (Yayasan jantung indonesia, 2008:50).

Program latihan lanjutan adalah program lanjutan dari program latihan dasar. Program latihan lanjutan ini merupakan keseluruhan isi dari program latihan dasar, lari jantung sehat, latihan beban atau *circuit training*, dan latihan yang setara. Pola program latihan lanjutan pada hakekatnya sama dengan pola latihan dasar namun pada latihan inti ditambahkan dengan lari jantung sehat, latihan beban atau *circuit training* dan latihan setara lainnya. Jumlah waktu tetap sama 60 menit.

Metode dan teknik pelaksanaan latihan di KJS (klub jantung sehat) akan memberikan hasil yang maksimal, apabila dilaksanakan dengan baik, teratur, terukur, terawasi, dan berkesinambungan. Khusus untuk klub jantung sehat, program dianjurkan agar dilaksanakan pada pukul 05.00-07.00 WIB dengan alasan, yaitu: 1) udara atau lingkungan di sekelilingnya masih dalam keadaan bersih, terutama dikota-

kota besar. 2) menyegarkan kebugaran sebelum melakukan pekerjaan masing-masing. (Yayasan jantung indonesia, 2008:52).

Dengan adanya program latihan teratur, diharapkan anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal dapat memperbaiki sistem atau pola latihannya. Semula latihan hanya satu kali dalam satu minggu, diharapkan anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal melakukan olahraga jantung sehat minimal tiga kali dalam satu minggu dan dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan olahraga senam jantung sehat yang baik dan benar sesuai dengan visi dan misi yayasan jantung Indonesia.

Selain memperbaiki program latihan seperti di jelaskan di atas mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi lanjut usia, maka perlu juga upaya peningkatan tingkat kesegaran jasmani secara umum, diantaranya yaitu faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, serta faktor makanan dan gizi. Mereka juga harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sejak dalam kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur: protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air.

Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri

sendiri sebab kemarahan dan frustrasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Anggota klub jantung sehat Pakujati Kabupaten Kendal juga perlu diberikan suatu motivasi. Tujuan diberikannya motivasi agar anggota klub jantung sehat bina madani di Semarang sadar akan pentingnya kesehatan jantung dan paru-paru. Anggota klub jantung sehat bina madani di Semarang harus melakukan olahraga senam jantung sehat dengan bersungguh-sungguh agar olahraga senam jantung sehat yang dilakukan dapat mengenai sasaran atau suatu tujuan, yaitu: 1) meningkatkan kebugaran. 2) meningkatkan kekuatan sistem jantung dan paru-paru. 3) terhindar dari penyakit. dan 4) hidup menjadi sehat.

Tingkat kesegaran jasmani lanjut usia memang sangat diperlukan selain untuk menjaga kondisi tubuhnya dari penyakit yang sering timbul akibat proses penurunan fungsi tubuh maka lanjut usia harus terus melakukan aktifitas olahraga dan jangan lupa lanjut usia harus selalu memeriksakan kesehatannya kepada dokter apabila terjadi gangguan pada tubuhnya setelah melakukan aktifitas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil Penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu :

- 5.1.1 Tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berkategori kurang sekali sebanyak 12 responden atau 70,6%, berkategori kurang sebanyak 3 responden atau 17,6% dan berkategori sedang sebanyak 2 responden atau 11,8%. Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani anggota perempuan Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berkategori kurang sekali .
- 5.1.2 Tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 pada sampel yang digunakan seluruhnya berkategori kurang sekali sebanyak 5 responden atau 100%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota laki-laki Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal tahun 2012 berada dalam kategori kurang sekali.

5.2 Saran – Saran

Dari kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

- 5.2.1 Bagi anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani sedang, kurang, dan kurang sekali diharapkan supaya ditingkatkan dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran.
- 5.2.2 Pelatih Klub Jantung Sehat PAKUJATI mendorong dan memberi motivasi agar anggotanya mau melakukan aktivitas atau latihan jasmani baik dilakukan di Klub maupun di rumah untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- 5.2.3 Bagi para pembina di Klub Jantung Sehat PAKUJATI, hendaknya merencanakan program latihan sesuai teori yang ada. Frekwensi atau jadwal latihan harus ditambah yang awalnya latihan hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu harus menjadi minimal 3 kali dalam seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, Mc., Katch, WD, F.I., Katch, 1981, *Exercise Physiology : Energy, Nutrition and Human Performance*, Philadelphia : Lea & Febiger
- Astrand, P.O. Rodhahl, K 1986, *Textbooks of Work Physiology* 3 rd ed, New York :Mc Graw-Hill Company
- Brick, Lynne. 2001. *BugardenganSenamAerobik*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Brooks, G.A., Fahey, T.D. 1984 *Excercise Physiology ; Human Bioenergetics and its Application*, New York : 1st John, Wilwy and Son Inc.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas.2002. *KamusUmumBahasa Indonesia*.Jakarta:BalaiPustaka.
- Djoko, Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Andi Offset.
- Dumadi, dkk, 1979, *Pengaruh Senam pagi Indonesia Seri D Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Murid Putra Kelas II SMP Masdehi Gergaji Semarang*, Semarang : Penelitian FKIK- IKIP Semarang.
- Mathew. Fox, EL, DK, 1981, *The Physiology Basis of Education and Athletics*,Philadelphia : Saunders College Publishing.
- Fox, E.L. 1984 , *Sport Physiology*, 2nd ed, Tokyo : WB Saunders Book Co.
- Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, *Physical Education for Children Building The Foundation*, New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Imam Ghozali. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Kamiso, 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Semarang : IKIP Semarang

- Marta, Dinata. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- M Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Penguatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Pri...
- Moeslim, Moch. 1995. *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan*. Jakarta : KONI Pusat
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Sadoso Sumosardjono, 1997. *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT
- Sekilas Yayasan Jantung Indonesia. Online at <http://www.inaheart.or.id/index.php/tentang-kami>(accesed 17/08/2012).
- Sri Lestari Anggraeni. 2009. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Tinggi SDN Gugus Pangeran Diponegoro Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun 2009*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukardjo, Nurhasan, 1992, *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistika jilid 2*. Yogyakarta. Andi.

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN ILMU KEPERAWATAN OLAH RAGA
 Gedung F, Kampus Sekarm, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 70774085
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 81/PP.3.1.30/I/2012
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Anif Setiawan, S.Pd, M.Pd
 NIP : 197805252005011002
 Pangkat/Golongan : III/c - Penata
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Joko Hartono, M.Pd.
 NIP : 195611111984031001
 Pangkat/Golongan : III/c - Penata
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

- ✓ Nama : DIAH AYU WULANDARI
 NIM : 6301408088
 Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Topik : Peningkatan Kesehatan Jasmani

Untuk itu, mohon diberikan surat penastapannya.

Semarang, 31 Januari 2012.

Dekan Jurusan,



Hermawan, M.Pd.

NIP. 195904011988031002



0371408088

Lampiran 2



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor: 95 / Pk / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPIS/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan Olah Raga/Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-Dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan Olah Raga/Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan Olah Raga/Pendidikan Keolahragaan Tanggal 31 Januari 2012

MENUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP : 197905252006011002
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. Joko Hartono, M.Pd.
NIP : 195611111984031001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : DIAH AYU WULANDARI
NIM : 6301408058
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan Olah Raga/Pendidikan Keolahragaan
Olahraga
Topik : Peningkatan Kebugaran Jasmani
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.



DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TANGGAL : 31 Januari 2012

Dr. Harry Pramono, M.Si.
195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Peringgal



Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan F.1 Lt. 2, Kampus Sekeloa, Gunungpati, Semarang, 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id> surel: fik_unnes@icloud.com

No. **5937/UN37.1.6/PL/ROP2**
Lamp.
Tgl. Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Deak swanto Klub SJS Pakujati Kendal
di Klub SJS Pakujati Kendal

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa
sebagai berikut:

Nama	DAH AYU WULANDARI
NIM	6301408068
Prodi	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	Peningkatan Kesegaran Jasmani

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih!



21 November 2012

Harry Pramono, M.Si.
95910191985031001



19-02-002 2490x 87

Lampiran 4

**KLUB JANTUNG SEHAT "PAKU JATI"
KABUPATEN KENDAL**
Sekretariat : Jl. Soekarno Hatta No. 193 Telp. 381232

Nomor : 02/KJS/Kab. Kdl/II/2013
Lampiran : -
Perihal : **Penelitian**

Kepada

Yth. Bapak Drs. Harry Pramono, M.Si
Mempertanggungjawabkan

5937/UN.37.1.16/PL/2012 Perihal sebagaimana tersebut dalam pokok surat. Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa

Nama : DIAH AYU WULANDARI
NIM : 6301408068
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Benar-benar telah mengadakan penelitian kebugaran 12 menit walking and Running kepada anggota Klub Jantung sehat "PAKU JATI" Kabupaten Kendal yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2012 yang di ikuti oleh

17 anggota perempuan
5 anggota laki-laki

Penelitian berjalan dengan baik

Demikian untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Kendal, 21 November 2012
KJS "PAKU JATI" Kendal



[Handwritten Signature]
DEDIK ISWANTO

Lampiran 5**TABEL PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN**

NO	NAMA	TUGAS	KETERANGAN
1.	Bapak Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.	Pengawas	Dosen Pembimbing I
2.	Diah Ayu Wulandari	Peneliti	Mahasiswa FIK
3.	Ragil	Dokumentasi	Mahasiswa FIK
4.	Johan	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
5.	Ana	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
6.	Roma	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
7.	slamet	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
8.	Wahyu	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
9.	Edhel	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
10.	Biya	Pencatat Jarak Peserta	Mahasiswa FIK
11.	Ripky	Perlengkapan	Mahasiswa FIK
12.	Dini	Administrasi Peserta	Mahasiswa FIK

Lampiran 6

**DAFTAR NAMA SAMPEL ANGGOTA KLUB JANTUNG SEHAT
PAKUJATI KABUPATEN KENDAL**

NO.	NAMA	UMUR	KETERANGAN
1.	Sukini	47	Sampel
2.	Sunenci	49	Sampel
3.	Nur Wahidah	35	Sampel
4.	Purwani Woro	55	Sampel
5.	Rokhana	54	Sampel
6.	Sri Yulianti	52	Sampel
7.	Bambang M	51	Sampel
8.	Achijar	85	Sampel
9.	Rohmah	42	Sampel
10.	Tati	55	Sampel
11.	Riwayati	34	Sampel
12.	Lismawada	30	Sampel
13.	Purwanti	51	Sampel
14.	Mariam	36	Sampel
15.	Didik Iswanto	59	Sampel
16.	Nur Azizah	39	Sampel
17.	Gunawan	70	Sampel
18.	Mening	40	Sampel
19.	Ning	50	Sampel
20.	Soegrito Santoso	80	Sampel
21.	Purwito	62	Sampel
22.	Harwahyu	73	Sampel

Lampiran 7

**Data Hasil Tes Perempuan Kebugaran 12 menit Walking and
Running Pada Anggota Klub Jantung Sehat Pakujati
Kabupaten Kendal Tahun 2012**

No	Nama	Umur	Hasil (m)	Kategori
1	Sukini	47	1.355	Kurang Sekali
2	Sunenci	49	1.405	Kurang Sekali
3	Nur Wahidah	40	1.215	Kurang Sekali
4	Purwani Woro	55	1.069	Kurang Sekali
5	Rokhana	54	1.142	Kurang Sekali
6	Sri Yulianti	61	1.250	Kurang Sekali
7	Achijar	85	0.922	Kurang Sekali
8	Rohmah	42	1.101	Kurang Sekali
9	Tati	55	1.208	Kurang Sekali
10	Riwayati	40	1.650	Sedang
11	Lismawada	40	1.382	Kurang Sekali
12	Purwanti	51	1.454	Kurang
13	Mariam	40	1.441	Kurang
14	Nur Azizah	40	1.092	Kurang Sekali
15	Mening	40	1.605	Sedang
16	Ning	50	1.415	Kurang
17	Harwahyu	73	0.832	Kurang Sekali

Lampiran 8

**Data Hasil Tes Laki-Laki Kebugaran 12 menit Walking and
Running Pada Anggota Klub Jantung Sehat Pakujati
Kabupaten Kendal Tahun 2012**

No	Nama	Umur	Hasil (m)	Katagori
1	Bambang M	51	1.503	Kurang Sekali
2	Didik I	59	1.625	Kurang Sekali
3	Gunawan	70	0.929	Kurang Sekali
4	Soegrito Santoso	80	0.725	Kurang Sekali
5	Purwito	62	1.309	Kurang Sekali

Lampiran 9

FROM PENILAIAN
TEST LARI 12 MENIT WALKING RUNNING

LARI 12 MENIT	
NO. DADA :	
NAMA :	
JARAK TEMPUH :	
PERPUTARAN LARI 12 MENIT	
LARI 12 MENIT	
NO. DADA :	
NAMA :	
JARAK TEMPUH :	
PERPUTARAN LARI 12 MENIT	

Lampiran 10

DOKUMENTASI PENELITIAN



“Menyiapkan barisan sebelum melaksanakan tes”



“pengarahan pelaksanaan test 12 menit walking/running”



“Penyampaian materi tes 12 menit walking/running dan pemberian motivasi”

Lanjutan Lampiran 10



“Pelaksanaan Awal Tes 12 Menit Walking/running”



“Pelaksanaan Tes Tahap Selanjutnya”



“Peserta Saat Melakukan Test 12 menit Walking/running dilintasan”



“ Petugas Pencatat Mengamati Peserta yang Melakukan Tes”



“Petugas Test Memberi Motivasi Kepada Peserta yang Melakukan Tes”



“Peserta Saat Melakukan Tes Lari”



“Petugas Mengukur Jarak Hasil Tempuh Peserta Tes”



“Foto Bersama Peserta Tes dan Petugas Peneliti”



“Evaluasi dari Hasil Pelaksanaan Tes 12 menit Walking/running”



“Foto Bersama Petugas Penelitian”



“Gambar Alat-Alat Penelitian”