



**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA KLUB
JANTUNG SEHAT MUGAS
KOTA SEMARANG
TAHUN 2013**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan pendidikan program
Strata I (S-I) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

oleh

Sigit Bangun Prabowo

6101409022

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Sigit Bangun Prabowo. 2013. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof.Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. Pembimbing II Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci : Tingkat, Kebugaran Jasmani, Klub Jantung Sehat.

Permasalahan penelitian ini bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk *one-shot case study* (satu kali *treatment*/perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 yang diukur menggunakan tes kebugaran jasmani 1 *Miles Walking Test*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase, dengan memberikan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali..

Hasil penelitian menggambarkan bahwa kebugaran jasmani secara umum anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 dengan kategori **kurang sekali** = 45%, untuk kategori **kurang** = 14%, untuk kategori **sedang** = 28% dan untuk kategori **baik** = 14%, untuk kategori **baik sekali** = 0%. Kemudian untuk uji *cross tabulasi* dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran antara lain: 1) jenis kelamin dengan rentang umur, 2) jenis kelamin dengan frekuensi latihan, 3) rentang umur, frekuensi latihan dan jenis kelamin, dan 4) lama menjadi anggota, rentang umur, frekuensi latihan dan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dari masing-masing variabel yang dikorelasikan tersebut kecuali pada uji variabel lama menjadi anggota, rentang umur, frekuensi latihan untuk jenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 sebagian besar berada dalam kategori kurang sekali = 45%. Ini adanya beberapa penyebab yang mempengaruhi yaitu karena dari frekuensi latihan, intensitas dan bobot latihan yang kurang, dan asupan gizi. Sehingga dapat disarankan: 1) anggota klub jantung sehat disarankan untuk melakukan latihan 3 kali seminggu 2) anggota klub jantung sehat untuk memperhatikan asupan gizi sesuai kondisi lansia, 3) kondisi fisik dan organ anggota juga harus dijaga karena semakin tua usia anggota maka semakin menurun fungsi organnya.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2013

Sigit Bangun Prabowo

6101409022

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 14 Agustus 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd.

NIP. 19591019 198503 1 001

NIP.197302022006041001

Dewan Penguji

1. **Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes.** (Ketua) _____
NIP. 19590603 198403 2 001

2. **Prof.Dr. TandiyoRahayu, M. Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19610320198403 2 001

3. **Drs. BambangPriyono, M. Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19600422198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- Allah tidak merubah nikmat (keadaan) yang ada pada suatu kaum (kecuali) bila mereka sendiri merubah keadaannya (QS Ar-Ra'du:11).
- *If you're not taking a chance, then what on earth are you doing?(NN)*
- *Being useless is the worst feeling, EVER (NN)*
- *Miracle is another name for hardwork (NN)*

Kupersembahkan untuk:

- Ibu dan Bapak ku tercinta yang selalu penuh kasih dan Sayang (Maryati dan Marjana)
- Kakak kuDian, Nenekku tersayang serta keluarga besarku atas dukungan dan kasih sayangnya
- Sahabat seperjuanganku
- Keluargabesar PJKR, S1 UNNES
- Almamaterku

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah mencurahkan segala rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat dilangsungkan di Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Dosen Pembimbing I, Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Dosen Pembimbing II, Drs. Bambang Priyono, M.Pd, yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

7. Ketua Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang, Farid Fannany yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di klub yang dipimpinnya.
8. Anggota klub jantung sehat yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian.
9. Bapak dan Ibu yang senantiasa melimpahiku dengan do'a, kasih sayang dan dukungan yang tak terbatas,
10. Sahabat seperjuanganku dan seluruh keluarga besar PJKR'09 Community yang selalu menjadi penyemangat.

Akhir kata, dengan segala keterbatasan penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Agustus 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Rumusan Masalah.....	8
1.3	Tujuan Penelitian.....	9
1.4	Penegasan Istilah.....	9
1.4.1	Survei.....	9
1.4.2	Tingkat Kebugaran Jasmani.....	9
1.4.3	Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang.....	10
1.5	Kegunaan Hasil Penelitian.....	10
1.6	Sumber Pemecahan Masalah.....	11

BAB 2 LANDASAN TEORI

2.1	Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.	Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
2.2.1.	Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan.....	14
2.2.1.1	Komponen Lemak Tubuh.....	14
2.2.1.2	Kelentukan.....	14
2.2.1.3	Kekuatan dan Ketahanan Otot.....	15
2.2.1.4	Daya Tahan Jantung Paru.....	15
2.2.2.	Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Ketrampilan.....	16

2.2.2.1	Ketangkasan	16
2.2.2.2	Kecepatan	17
2.2.2.3	Waktu Reaksi	17
2.2.2.4	Keseimbangan.....	18
2.2.2.5	Koordinasi	18
2.2.2.6	Daya Tahan	19
2.3.	Daya Tahan Sistem Jantung Paru (<i>Cardiovaskuler Endurace</i>)	19
2.3.1.	<i>Ventilasi Pulmonar</i>	20
2.3.2.	Jantung dan Aliran Darah	20
2.4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	21
2.4.1.	Faktor-faktor Internal Kebugaran Jasmani	21
2.4.1.1	Usia	21
2.4.1.2	Jenis Kelamin	22
2.4.1.3	Keturunan.....	22
2.4.2.	Faktor-faktor Eksternal Kebugaran Jasmani	23
2.4.2.1	Makanan dan Gizi.....	23
2.4.2.2	Istirahat.....	24
2.4.2.3	Olahraga.....	25
2.4.2.4	Pola Hidup Sehat.....	25
2.4.2.5	Faktor Latihan.....	26
2.4.2.6	Faktor Lingkungan.....	26
2.5.	Fungsi Kebugaran Jasmani	26
2.5.1.	Fungsi Umum.....	27
2.5.1.	Fungsi Khusus	27
2.6.	Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani	27
2.6.1.	Tipe Latihan	28
2.6.1.1	Berjalan Kaki.....	28
2.6.1.2	Jogging	29
2.6.1.3	Bersepeda	29
2.6.1.4	Berenang	30
2.6.1.5	Senam Aerobik	30
2.6.2.	Intensitas Latihan	30
2.6.3.	Frekuensi Latihan	31
2.6.4.	Durasi	31

2.7.	Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	32
2.8.	Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani.....	33

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1.	Pendekatan Penelitian	35
3.2.	Populasi, Sampel, Teknik Penarikan Sampel	36
3.2.1	Populasi.....	36
3.2.2	Sampel Penelitian.....	36
3.2.3	Teknik Penarikan Sampel.....	37
3.3.	Variabel Penelitian	37
3.4.	Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
3.4.1.	Petunjuk Pelaksanaan Tes	38
3.4.2.	Penilaian.....	39
3.5.	Prosedur Pelaksanaan Penelitian	40
3.5.1.	Penentuan Sampel	40
3.5.2.	Teknik Pengambilan Sampel	41
3.5.3.	Obyek Penelitian	41
3.5.4.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
3.5.5.	Pembantu Penelitian.....	41
3.6.	Teknik Analisis Data	42

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1.	Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Secara Umum	45
4.1.2.	Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4.1.3.	Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Umur	49
4.1.4.	Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Frekuensi Latihan..	53
4.1.5.	Hubungan Antara Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	56
4.1.6.	Hubungan Antara Frekuensi Latihan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	59
4.1.7.	Hubungan Antara Frekuensi Latihan, Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	62
4.1.8.	Hubungan Antara Lama Menjadi Anggota, Frekuensi Latihan, Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani....	68
4.1.9.	Pengukuran Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani 1 <i>Miles Walking</i>	

	<i>Test</i>	77
4.2	Pembahasan	78
4.2.1.	Hubungan Antara Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	79
4.2.2.	Hubungan Antara Frekuensi Latihan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	81
4.2.3.	Hubungan Antara Frekuensi Latihan, Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	83
4.2.4.	Hubungan Antara Lama Menjadi Anggota Frekuensi Latihan Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani.....	84
4.2.5.	Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	88
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Simpulan	90
5.2	Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA		92

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Klasifikasi Umur	4
Tabel 1.2	Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Frekuensi Latihan	5
Tabel 1.3	Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Lamanya Menjadi Anggota.....	5
Tabel 1.4	Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin.....	6
Tabel 3.4.2.1	Kategori Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> untuk Laki-laki.....	39
Tabel 3.4.2.2	Kategori Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> untuk Perempuan.....	40
Tabel 4.1	Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang yang Mengikuti Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i>	44
Tabel 4.1.1	Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 Secara Umum	45
Tabel 4.1.2	Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 Menurut Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.1.3	Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 Menurut Rentang Umur.....	49
Tabel 4.1.4	Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 Menurut Jenis Kelamin Frekuensi Latihan.....	53
Tabel 4.1.5.1	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Rentang Umur (<i>Case Processing Summary Output I</i>)	56
Tabel 4.1.5.2	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Rentang Umur (Jenis Kelamin * Umur <i>Crosstabulation Output II</i>).....	57
Tabel 4.1.5.3	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Rentang Umur (<i>Chi-Square Test / Output III</i>)	57

Tabel 4.1.6.1	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan (<i>Case Processing Summary Output I</i>)	60
Tabel 4.1.6.2	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan(<i>JenisKelamin * FrekuensiCrosstabulation Output II</i>).....	60
Tabel 4.1.6.3	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan(<i>Chi-Square Test / Output III</i>)	61
Tabel 4.1.7.1	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Case Processing Summary Output I</i>).....	63
Tabel 4.1.7.2	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Umur * Frekuensi* Jenis Kelamin Crosstabulation Output II</i>).....	64
Tabel 4.1.7.3	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Chi-Square Test / Output III</i>)	66
Tabel 4.1.8.1	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Case Processing Summary Output I</i>)	69
Tabel 4.1.8.2	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Umur * Lama Anggota * Frekuensi* Jenis Kelamin Crosstabulation Output II</i>).....	69
Tabel 4.1.8.3	Hasil Uji <i>Cross-Tabulasi</i> Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (<i>Chi-Square Test / Output III</i>)	73
Tabel 4.1.9.1	Kategori Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> untuk Laki-laki.....	77
Tabel 4.1.9.1	Kategori Tes Kebugaran Jasmani <i>1 Miles Walking Test</i> untuk Perempuan.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1.1.1	Grafik Kebugaran Jasmani Secara Umum.....	46
Gambar 4.1.1.2	Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Gambar 4.1.1.3	Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Rentang Umur	52
Gambar 4.1.1.4	Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Frekuensi Latihan	55
Gambar 4.1.5	Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Rentang Umur.....	59
Gambar 4.1.6	Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan.....	62
Gambar 4.1.7.1	Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (Laki-laki)	67
Gambar 4.1.7.2	Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (Perempuan)	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	Surat Ijin Penelitian.....	94
2	Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing.....	95
3	Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	96
4	Surat Keterangan Alat	97
5	Daftar Anggota Klub Jantung Sehat Mugas	101
6	Penilaian Tes Kebugaran Jasmani 1 <i>Miles Walking</i>	102
7	Tabel Statistik <i>Chi-Square</i>	103
8	Daftar Petugas Pembantu Penelitian	104
9	Dokumentasi Penelitian	105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa pembangunan dewasa ini kesehatan yang merata merupakan titik awal untuk memulai dan mengembangkan tingkat produktivitas di segala bidang, karena pentingnya pemerataan kesehatan untuk mencapai keberhasilan program pembangunan perlu diadakan pembinaan kesehatan dengan melaksanakan program kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, stabilitas emosional, sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani.

Manusia sebagai makhluk sosial dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain, maupun lingkungannya. Oleh karena itu, pengembangan aspek jasmaniah khususnya aspek kebugaran sangat penting untuk menunjang kehidupan individu maupun sosial.

Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi setiap individu pasti akan dihadapkan pada hambatan dan tantangan kehidupan yang semakin tinggi. Hal tersebut menjadikan setiap individu mempunyai tuntutan untuk memelihara kebugaran jasmani agar dapat menjalani kehidupan dengan penuh gairah. Sementara bagi individu yang tidak peduli akan kebugaran jasmaninya tidak jarang akan menemui berbagai macam gangguan dalam metabolisme tubuh, jantung dan pembuluh darah, sistem tulang, otot, sistem

syaraf dan juga sistem pernafasan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menunjukkan adanya suatu potensi fungsional dan potensi metabolik. Sehingga kebugaran jasmani merupakan wujud akan kapasitas fungsional seseorang secara total melakukan suatu kerja dengan hasil baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam hal ini masyarakat yang mental dan jasmaninya sehat maka akan mempunyai kualitas hidup yang tinggi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut perlu adanya pembinaan kesegaran jasmani perorangan dengan baik.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko Pekik Irianto, 2004:2). Oleh karena itu, kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Keadaan kebugaran jasmani seseorang maupun masyarakat juga tidak lepas akan pengaruh pola hidup seseorang itu sendiri, baik dari status gizi, kebiasaan hidup, dan lingkungan. Dengan demikian penyuluhan dan pembudayaan kebugaran jasmani sangatlah penting untuk bisa masuk ke setiap elemen masyarakat agar dapat memberikan pengertian yang utuh akan pentingnya kebugaran jasmani.

Pemberdayaan kebugaran jasmani dilingkungan masyarakat rasanya jarang disosialisasikan oleh instansi maupun kalangan akademisi yang terkait. Masyarakat sebenarnya sangatlah butuh akan informasi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dikarenakan masyarakat memiliki tingkat kesibukan yang

tinggi dan padat bahkan jarang meluangkan waktu untuk berolahraga, sehingga diperlukan suatu pedoman yang valid untuk mengukur kebugarannya sendiri agar dapat mengetahui kondisi fisik masing-masing.

Untuk mendapatkan kebugaran yang baik perlu ditanamkan dari lingkungan terdekat, mulai dari keluarga di rumah, instansi pekerjaan atau sekolah, maupun ke masyarakat pada umumnya. Sebab, perilaku kebugaran jasmani terwujud karena suatu kebiasaan pola hidup sehat. Lingkungan masyarakat sangatlah penting untuk mewujudkan kebugaran jasmani dengan adanya perkumpulan atau suatu wadah yang bergerak kearah jasmani atau olahraga bisa bermanfaat untuk koordinasi membantu menyalurkan minat dan keinginan masyarakat untuk berolahraga agar terjaga kebugaran jasmaninya.

Klub jantung sehat adalah suatu wadah dan sarana untuk kegiatan olahraga jantung sehat, yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat, terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain itu, didalam klub jantung sehat diberikan penyuluhan mengenai berbagai macam pencegahan penyakit seperti, kolesterol, pengeroposan tulang, sendi dan otot. Pola hidup sehat dan asupan gizi sehari-hari juga disosialisasikan karena komponen tersebut berperan penting dalam memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan adanya konsep tersebut diharapkan klub jantung sehat dapat memberikan informasi kepada anggota klub agar selalu menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga.

Secara *topografis* klub jantung sehat mugas merupakan salah satu anggota dari yayasan jantung sehat Indonesia untuk wilayah Semarang. Klub jantung sehat Mugas berada di GOR Tri Lomba Juang Kota Semarang yang

karakteristik wilayahnya berada disebelah timur UNISBANK dan sebelah selatan jalan pandanaran simpang lima Semarang. Secara letak klub jantung sehat Mugas berada ditengah kota sehingga mudah dijangkau dan merupakan daerah ramai penduduk. Dengan diadakannya survei tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 maka akan mendapatkan informasi kebugaran anggota klub jantung sehat mugas kota Semarang sehingga para anggota yang umumnya orang tua atau sudah berkeluarga dapat mencapai kemandirian dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Dalam penelitian kebugaran jasmani ini tidak lepas dari karakteristik anggota klub atau responden. Ada empat macam karakteristik yang disorot pada penelitian kebugaran jasmani ini, yaitu: berdasarkan klasifikasi umur, berdasarkan frekuensi latihan selama seminggu, berdasarkan lamanya menjadi anggota klub dan berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan pendataan pada bulan Maret 2013 anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1. Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Klasifikasi Umur

No	Klasifikasi Umur	Banyaknya Anggota	Prosentase
1	41-49 tahun	5	12%
2	50-59 tahun	9	21%
3	60-69 tahun	17	41%
4	≥ 70 tahun	11	26%
5	Jumlah	42	100%

Sumber: Klub Jantung Sehat (KJS) Mugas Semarang. 2013

Tabel diatas menunjukkan bahwa anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang usia rata-rata adalah usia paruh baya dan lanjut usia. Hal tersebut bisa dilihat dari prosentase setiap rentang umur. Menurut Afriwardi (2011:41)

Tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai usia 30 tahun dan setelah usia 30 tahun akan terjadi penurunan tingkat kebugaran secara perlahan. Untuk itu, menjadi hal yang menarik apabila dilaksanakan suatu test kebugaran pada klub jantung sehat yang setiap 3 kali seminggunya melaksanakan latihan olahraga dan anggotanya berusia lebih dari 41 tahun keatas.

Tabel 1.2. Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Frekuensi Latihan

No	Keikutsertaan Anggota	Banyak Anggota	Prosentase
1	< 3 kali per minggu	9	21%
2	≥ 3 kali per minggu	33	79%
	Jumlah	42	100%

Sumber: Klub Jantung Sehat (KJS) Mugas Semarang. 2013

Frekuensi latihan sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, karena semakin sedikit frekuensi latihan yang dilakukan seseorang maka semakin rentan untuk mengalami gangguan kesehatan. Tabel diatas menunjukkan keikutsertaan dengan latihan 3 kali seminggu lebih banyak dibandingkan dengan latihan kurang dari 3 kali dalam seminggu dengan prosentase 79% berbanding 21%.

Tabel 1.3. Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Lamanya Menjadi Anggota

No	Rentang Waktu	Banyak Anggota	Prosentase
1	< 1 tahun	5	12%
2	1-3 tahun	13	31%
3	4-6 tahun	4	10%
4	7-9 tahun	4	10%
5	≥ 10 tahun	16	38%
	Jumlah	42	100%

Sumber: Klub Jantung Sehat (KJS) Mugas Semarang. 2013

Tabel diatas merupakan gambaran lamanya anggota mengikuti klub jantung sehat. Dari tabel diatas, 38% anggota klub adalah anggota yang sudah mengikuti klub jantung sehat lebih dari 10 tahun. Dengan demikian, klub jantung sehat mugas perlu mempromosikan lebih lanjut akan sarana olahraga ini, sehingga akan adanya *regenerasi* baru yang mengikuti klub. Dengan diadakannya suatu test kebugaran jasmani maka akan menggambarkan kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat dan menjadi media untuk mengglobalkan klub jantung sehat Mugas.

Tabel 1.4. Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Banyak Anggota	Prosentase
1	Laki-laki	16	38%
2	Perempuan	26	62%
	Jumlah	42	100%

Sumber: Klub Jantung Sehat (KJS) Mugas Semarang. 2013

Tabel diatas menunjukkan data bahwa anggota dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan prosentase 62% dari jumlah keseluruhan. Dilihat dari jenis kelamin kaitanya dengan kebugaran jasmani sangatlah berpengaruh karena jenis kelamin erat kaitanya dengan fungsi hormon yang mempengaruhi kekuatan otot. Oleh karena itu, laki-laki dan perempuan tentulah berbeda akan perkembangan ototnya dan umumnya otot laki-laki lebih kuat dari perempuan dan bukan tidak mungkin hal tersebut berpengaruh pada kebugaran jasmaninya.

Dalam studi pengamatan penulis kebanyakan dari anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang menitik beratkan pada kegiatan kesehatan yang berupa senam jantung, dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh

pengelola klub jantung sehat Mugas secara berkala. Belum adanya kegiatan yang menunjang kesehatan fisik secara keseluruhan, dan penyuluhan mengenai kesehatan asupan gizi dan pola makan yang baik. Kondisi para anggota di klub jantung sehat Mugas baik secara fisik tidak ada gangguan kesehatan yang berat hal ini dibuktikan dengan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan setiap setelah menjalani senam jantung, apabila ada keluhan itupun hanya penyakit ringan. Kebanyakan anggota klub jantung sehat Mugas kesehariannya bekerja sebagai ibu rumah tangga, pegawai pensiunan, dan wirausahawan. Diharapkan nantinya dengan diadakannya hal-hal semacam itu kualitas anggota semakin baik. Adanya kontrol kebugaran jasmani satu bulan atau dua bulan sekali diharapkan terpeliharanya kebugaran anggota sehingga fungsi organ tubuh dapat terpelihara dengan baik.

Selain itu, pentingnya kebugaran jasmani pada klub jantung sehat dapat meningkatkan kemandirian dalam kehidupan, yaitu secara biologis mampu menjalani kehidupan dengan lebih mandiri, secara psikologisnya menyadari posisinya sebagai orang tua dan dapat terbebas dari *stress*, dan secara sosiologisnya lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat dan lingkungannya. Sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuan dan pengalaman hidupnya, bukan hanya menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat. Selain itu, dengan adanya suatu penelitian mengenai kebugaran jasmani pada klub jantung sehat dapat menjadi indikator dalam metode latihan yang diterapkan oleh klub tersebut apakah sudah mampu memberikan manfaat yang optimal untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

Survei merupakan kegiatan penelitian yang memiliki tiga tujuan penting diantaranya: mendeskripsikan keadaan alami yang hidup saat itu, mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan, dan menentukan hubungan sesuatu yang hidup diantara kejadian spesifik (Sukardi, 2008:193). Jadi, survei adalah suatu kegiatan penelitian atau penyelidikan pada populasi yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran prestasi. Sistem untuk melakukan survei tingkat kebugaran jasmani dengan pemberian tugas berupa tes kebugaran jasmani.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat mugas Kota Semarang tahun 2013, perlu diadakan suatu penelitian secara objektif. Obyek penelitian adalah anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul :

“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013”.

1.2. Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penulis perlu merumuskan masalah dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan agar dalam pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian itu sendiri. Permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013?”

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah penulis untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

1.4. Penegasan Istilah

Dalam penyusunan skripsi penulis membatasi istilah-istilah yang muncul hal ini bertujuan agar dalam pembahasan tidak menyimpang dari masalah yang telah ditetapkan. Selain itu agar tidak terjadi salah penafsiran istilah. Adapun istilah-istilah yang perlu diuraikan adalah :

1.4.1. Survei

Pengertian penelitian survei merupakan kegiatan penelitian yang memiliki tiga tujuan penting diantaranya: mendiskripsikan keadaan alami yang hidup saat itu, mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan, dan menentukan hubungan sesuatu yang hidup diantara kejadian spesifik (Sukardi, 2008:193).

1.4.2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat adalah derajat atau taraf (Kamus Besar Bahasa Indonesia, (2007:1197). Dalam penelitian ini tingkat diartikan tinggi rendah. Para ahli mendefinisikan mengenai kebugaran jasmani dengan bahasa berbeda-beda namun bermuara pada satu maksud. Menurut Afriwardi (2011:37) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin.. Dengan kata lain, kebugaran jasmani adalah taraf kemampuan dan

ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

1.4.3. Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang

Dalam penelitian ini yang disebut dengan Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang adalah suatu wadah dan sarana untuk kegiatan olahraga jantung sehat, yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat daerah Mugas Kota Semarang yang sehat, terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah. Klub ini berdomisili di wilayah gedung olahraga Tri Lomba Juang Mugas, Kota Semarang.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk hal-hal berikut:

- 1.5.1. Bagi anggota klub jantung sehat Mugas sebagai gambaran keadaan tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang.
- 1.5.2. Sebagai masukan bagi anggota klub maupun masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran untuk menjaga kebugaran jasmani melalui sarana olahraga.
- 1.5.3. Bagi pengelola klub jantung sehat Mugas sebagai masukan akan program latihan dan pengetahuan akan kebugaran jasmani.
- 1.5.4. Bagi masyarakat sebagai informasi bagi masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat agar terjaga kebugaran jasmaninya.
- 1.5.5. Bagi penulis sebagai bahan pembelajaran dan tindak lanjutan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang relevan dengan permasalahan penelitian agar menjadi referensi keilmuannya.

1.6. Sumber Pemecahan Masalah

Permasalahan sebagaimana yang diuraikan sebelumnya memerlukan akan pemecahannya. Oleh karena itu, adapun langkah-langkah sebagai berikut:

- 1.6.1. Mengadakan tes kebugaran jasmani pada anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.
- 1.6.2. Mengolah data hasil tes, dan dihitung prosentasenya untuk mengetahui tingkat kondisi kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas yang dijadikan sampel penelitian.
- 1.6.3. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jamani *1 Mile Walking*.
(www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1496, akses 05/02/2013, 10:30 WIB).

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Para ahli telah mendefinisikan mengenai kebugaran jasmani dengan bahasa yang berbeda-beda namun bermuara pada satu maksud yaitu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tubuh tertentu, tanpa kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas tersebut, sehingga masih adanya sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang baru. (Depdiknas, 2002:1).

Ditinjau dari segi faal (*Fisiologi*), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno SP, 1992:9).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok:

1. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

2. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
3. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, dan sebagainya.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis (Djoko Pekik Irianto 2004:3).

Menurut Afriwardi (2011:37) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin. Dengan kata lain, bugar adalah keadaan saat tubuh tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatan rutin. Kebugaran jasmani bersifat individual, yaitu setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang bersifat spesifik untuk dirinya. Salah satu contoh, aktivitas rutin seorang petani adalah mencangkul, bercocok tanam dan lain-lain. Kebugaran petani tersebut ditentukan oleh ketersediaan tenaga setelah petani tersebut melakukan kegiatan rutinnnya. Petani dikatakan bugar apabila petani tersebut masih mampu melakukan kegiatan lainnya, seperti berjalan-jalan keliling desa, atau mencari kayu bakar. Akan tetapi, apabila petani tersebut hanya dapat melakukan aktivitas rutin dan tidur sampai keesokan harinya, maka petani tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Dengan demikian untuk menilai kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan adalah aktivitas rutin yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan dan bukan aktivitas rutin orang lain. Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan bagi semua manusia dalam menunjang aktivitas sehari-hari demi tercapainya suatu tujuan yang diharapkan.

Mendasari uraian pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru.

2.2. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Afriwardi (2011:38) bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua antara lain:

2.2.1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi

2.2.1.1 Komposisi lemak tubuh

Komposisi ini merupakan penggambaran perbandingan massa jaringan tubuh aktif dengan yang tidak aktif terlibat dalam metabolisme energi. Jaringan lemak merupakan jaringan tubuh yang tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi. Hal ini berarti semakin kecil prosentase lemaknya maka makin baik kinerja seseorang.

2.2.1.2 Kelentukan (*Flexibilitas*)

Kelenturan adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan suatu bagian tubuh bergerak dengan luas rentangan sendi semaksimal mungkin

(Sugiyanto. UT 2008:26). Secara umum kelentukan dapat diartikan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.

Menurut Sudarno SP (1992:94) kelentukan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, latihan kelentukan biasanya dilakukan dalam stretching, latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

2.2.1.3 Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kekuatan atau tegangan yang dapat dikerahkan oleh sekelompok otot terhadap beban atau tahanan dengan sekali usaha secara maksimal (Sudarno SP, 1992:94). Kekuatan otot juga diartikan gaya atau *force* yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok-kekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Kekuatan dan ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Kekuatan dan ketahanan otot dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan fisik sesuai dengan aturan olahraga (Afriwardi, 2011:39). Jadi, kekuatan otot memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena berpengaruh pada penggerak aktif dalam hal ini otot.

2.2.1.4 Daya tahan jantung paru (*cardiopulmonal / cardiovasculer endurance*)

Daya *cardiovasculer* dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan latihan fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang

tersebut. Secara fungsional, sistem kardiorespiratorik bertanggung jawab atas pembagian oksigen dan bahan makanan kepada otot yang sedang bekerja, serta penyingkiran gas asam arang dan sampah yang tak berguna dari otot yang bekerja (Sudarno SP, 1992:49).

Daya tahan *cardiovascular* adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan aktif, sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Sementara Menurut Mahler D.A. (2003:54) ketahanan kardiorespiratorik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan latihan pada otot besar, dinamik, dengan intensitas sedang sampai tinggi untuk waktu yang lama. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespiratorik atau *cardiovascular* sangat berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan seseorang karena tingkat kebugaran yang rendah berpotensi adanya gangguan pada sistem kardiorespiratorik sebaliknya tingkat kebugaran yang baik menimbulkan efek yang baik pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

2.2.2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill-related physical fitness*), yang terdiri atas:

2.2.2.1 Ketangkasan (*Agility*)

Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Sharkey, B.J, 2003:168). Kaitannya dengan latihan ketangkasan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang (Mulyono Biyakto Atmojo, 2008:57). Dengan kata lain, ketangkasan merupakan suatu kecepatan

hanya arahnya berubah-ubah. Sehingga gerak refleks sangatlah diperlukan dalam mencapai ketangkasan yang baik.

2.2.2.2 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1998:17). Dengan demikian kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan.

Oleh karena itu, untuk mencapai kecepatan yang baik diperlukan latihan yang teratur agar otot terlatih dengan baik. Menurut Fox dan Mathews (1981) mengutip pernyataan Wilt (1968) dalam Sudarno SP (1992:92) bahwa kira-kira diperlukan waktu 6 detik untuk mencapai kecepatan maksimum dari strat diam. Jadi, seorang pelari hendaknya lari minimal 60 yard agar dapat mengalami kecepatan maksimum. Dengan demikian, untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik memerlukan latihan kecepatan sesuai dengan teori diatas karena kecepatan merupakan cara untuk menentukan suatu kebugaran jasmani seseorang.

2.2.2.3 Waktu Reaksi (*Reaction Time*)

Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon (Mulyono Biyakto Atmojo, 2008:57). Komponen ini mencerminkan kemampuan tubuh atau anggota gerak dalam berespon terhadap rangsangan yang diterima. Hal ini diartikan sebagai konsentrasi atau kemampuan dalam proses sistem saraf

pusat dalam menginterpretasikan rangsangan yang diterima reseptor yang tersebar diseluruh tubuh.

2.2.2.4 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh dengan keadaan tidak bergerak (*static balance*) dan dalam keadaan bergerak (*dynamic balance*). Sementara menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) keseimbangan merupakan pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Keseimbangan yang baik dipengaruhi oleh kerjasama otot-otot antagonis dalam mempertahankan posisi tertentu (Afriwardi, 2011:40).

2.2.2.5 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, dkk., 1999:77). Koordinasi secara umum adalah kemampuan atau kecakapan yang dimiliki oleh tubuh dalam menyatukan berbagai macam gerakan di beberapa organ tubuh sehingga kesinambungan kerja yang baik tercipta dalam mencapai tujuan bersama.

Menurut Sajoto (1998:17) koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengintrigasi bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerak tunggal secara efektif. Untuk itu, dalam melakukan gerakan atau kerja agar tercipta gerakan yang harmonis perlu adanya kesinambungan kerja yang efektif.

2.2.2.6 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, dkk., 1999:77). Secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan (J. Harraw / Sugiyanto. 2008:19).

Dalam olahraga dikenal adanya dua macam bentuk daya tahan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Adapun definisi daya tahan umum (*General Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah (*Cardiovaskuler respirasi system*) secara efektif dan efisien untuk terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto 1991:16).

2.3. Daya Tahan Sistem Jantung Paru (*Cardiovaskuler Endurance*)

Daya tahan *cardiovaskuler* merupakan keupayaan jantung, saluran darah, dan sistem respirasi untuk membekali oksigen kepada otot secara teratur pada jangka waktu yang lama semasa melakukan aktivitas. Secara fungsional, *sistem cardiovaskuler* bertanggung jawab atas pembagian oksigen dan bahan makanan kepada otot yang sedang bekerja, serta penyingkiran gas arang dan sampah yang tak berguna dari otot yang bekerja. Fungsi *cardiovaskuler* adalah menyokong sistem fisiologis untuk menghantarkan, mengangkut, menghalangi sistem peredaran darah.

Kaitannya dengan kebugaran jasmani berikut aspek yang mempengaruhi sistem *cardiovaskuler* antara lain:

2.3.1. Ventilasi Pulmonar

Ventilasi pulmonar adalah perjalanan udara masuk ke dalam paru-paru dan keluar dari paru-paru. Agar oksigen dari udara dapat larut ke dalam darah, dan gas asam arang dari darah ke alveoli kira-kira 70% dari udara yang kita hirup harus mencapai alveoli (Sudarno SP, 1992:49). Bila kita berlatih cukup lama, kebutuhan akan oksigen akan meningkat sehingga hal ini akan berpengaruh pada penampilan seseorang saat latihan.

Seseorang yang memiliki paru-paru sehat dan normal pada umumnya pengambilan nafasnya dapat terkontrol sesuai dengan kemampuan mempertahankannya. Sementara apabila paru-paru sudah bermasalah maka kontrol untuk proses pernafasan akan tidak terkendali. Hal ini tentu dapat berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani seseorang. Sehingga, dengan paru-paru yang sehat besar kemungkinan memiliki kebugaran yang baik sebaliknya apabila fungsi paru-paru sudah menurun karena umur semakin tua maka kebugaran jasmaninya juga akan ikut menurun apabila tidak diberikan intervensi berupa latihan dan pola hidup sehat.

2.3.2. Jantung dan Aliran Darah

Jantung terdiri dari jaringan yang memiliki kontraksi yang menimbulkan perubahan-perubahan tekanan dalam jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan mengalirnya darah keseluruh tubuh (Ibnu Masud, 1989:2). Jantung memiliki empat ruangan yakni, dua buah serambi dan dua buah bilik. Darah yang masuk ke jantung lewat serambi dan meninggalkan jantung dari bilik. Jantung sendiri mendapat suplai darah lewat dua buah *arteria coronaria*, bila salah satu arteria coronaria tersumbat maka akan ada bagian jantung yang tidak

mendapatkan suplai oksigen sebagai akibat bagian yang tidak mendapat suplai oksigen tersebut akan mati, dikatakan terjadi serangan jantung atau *myocardial infraction*. Oleh karena itu, seseorang yang memperhatikan kesehatan jantung akan rutin mengontrol curah jantung atau banyaknya darah yang dapat dipompakan dalam satu menit.

Semakin besar curah jantung seseorang, semakin besarlah kapasitas aerob maksimalnya. Kapasitas aerob maksimal sendiri adalah kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen secara maksimal dan hal ini merupakan indikator penting bagi kebugaran jasmani seseorang (Sudarno SP, 1992:61).

2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan pemahaman faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani itu sendiri. Diharapkan melalui pemahaman tersebut seseorang dapat merencanakan secara sistematis untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Adapun faktor kebugaran jasmani dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

2.4.1. Faktor-faktor Internal Kebugaran Jasmani

Faktor internal merupakan sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang dan bersifat menetap antara lain: usia, jenis kelamin, dan keturunan.

2.4.1.1. Usia

Tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai usia 30 tahun dan setelah usia 30 tahun akan terjadi penurunan tingkat kebugaran secara perlahan

(Afriwardi, 2011:41). Kekuatan otot mencapai puncaknya pada awal 20 tahun dan menurun perlahan hingga usia 60 tahun lebih (Sharkey, B.J, 2003:161).

Peningkatan kekuatan otot pada pria dan wanita sampai usia 12 tahun peningkatannya cenderung sama, selanjutnya setelah usia pubertas pria cenderung lebih kuat dibandingkan dengan wanita (Sugiyanto dan Sujarwo, 1993:141). *Fluktuasi* peningkatan dan penurunan tersebut berjalan secara alamiah jika *intervensi* tidak dilakukan.

2.4.1.2. Jenis Kelamin

Secara umum kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda, pria umumnya memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan wanita. Hal tersebut terpengaruh karena terjadinya masa pubertas. Perbedaan perkembangan dan fungsi hormon sangat berpengaruh pada perbedaan keadaan kebugaran jasmani pria dan wanita. Hormon androgenetik yang dimiliki pria berpengaruh pada perkembangan otot sehingga otot pria umumnya lebih kuat daripada otot wanita (Afriwardi, 2011:41).

2.4.1.3. Keturunan (*Genetik*)

Faktor keturunan pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan pada tipe serabut otot. Untuk daya tahan *cardiovascular* yang lebih menspesifikasikan pada kegiatan yang bersifat aerobik atau mengacu pada daya tahan maka tipe serabut otot yang berpengaruh adalah tipe *slow-twitch*. Selain tipe serabut otot didalam tubuh terdapat jumlah mitokondria yang dimiliki oleh keturunan tertentu. Pada umumnya apabila seseorang memiliki jumlah mitokondria yang lebih

banyak maka orang tersebut memiliki daya tahan yang baik, dikarenakan mitokondria berperan penting dalam menyediakan energi.

2.4.2. Faktor-faktor Eksternal Kebugaran Jasmani

2.4.2.1. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi diperlukan untuk menunjang kebugaran jasmani seseorang. Pemilihan makanan yang bergizi dapat memberikan dampak yang positif untuk ketersediaan sumber energi sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Pemenuhan kebutuhan kalori dan gizi dalam makanan harus terjaga dalam posisi seimbang, karena apabila kualitas makanan tersebut tidak seimbang atau sesuai dengan kalori yang diperlukan maka akan menurunkan kebugaran seseorang.

Makanan yang bergizi harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air (Djoko Pekik Irianto, 2004:7). Menu makanan yang mengandung cukup zat gizi dan kalori membantu manusia untuk dapat hidup serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat.

Pada umumnya, seseorang dalam mengonsumsi makanan tentu berbeda-beda sesuai kebutuhan dan aktivitas yang dilakukan. Menurut manfaatnya makanan digolongkan antara lain:

1. Makanan sebagai sumber energi

Makanan ini mengandung banyak hidrat arang. Hidrat arang sendiri berfungsi untuk menghasilkan energi. Makanan yang banyak mengandung hidrat

arang terdapat pada beras, sagu, ketela, umbi-umbian dan sebagainya. Dengan kata lain, makanan tersebut mengandung karbohidrat kompleks.

2. Makanan sebagai sumber zat pembangun

Makanan sebagai sumber zat pembangun semisal daging, ikan, telur, tahu, tempe, kacang, susu, dan sebagainya. Makanan tersebut berfungsi sebagai bahan pengganti pemeliharaan dan pertumbuhan badan.

3. Makanan sebagai zat pengatur

Berbagai vitamin, garam dan air merupakan zat-zat yang menggiatkan dan mengatur segala proses biologis dalam tubuh kita. Persoalan dan pengetahuan tentang gizi perlu kita ketahui untuk membentuk tubuh yang sehat dan mendapatkan derajat kebugaran jasmani yang baik. Berbagai macam zat makanan yang dikonsumsi oleh tubuh kita haruslah sesuai dengan nilai gizi yang sehat dan berimbang.

2.4.2.2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, karena seseorang tidak akan mampu beraktivitas terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Pemulihan (*recovery*) dengan beristirahat merupakan suatu cara untuk mengembalikan kondisi tubuh agar tubuh mampu menyusun kembali tenaga yang telah hilang. Sepanjang hari umumnya seseorang membutuhkan waktu istirahat 7 sampai 8 jam.

2.4.2.3. Olahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani sebab dengan berolahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial sehingga dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi (Djoko Pekik Irianto, 2004:9).

Olahraga yang bersifat aerobik secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, sehingga organ tubuh yang dilatih teratur dapat beradaptasi dengan kegiatan yang dilakukan. Dengan demikian berlatih olahraga secara teratur dan benar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

2.4.2.4. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan cara untuk memperoleh tingkatan kesehatan, semakin baik pola yang diterapkan dalam keseharian maka akan semakin terbentuknya kesehatan yang baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentulah dalam hidupnya menerapkan prinsip pola hidup sehat semisal berolahraga secara teratur, makan-makanan bergizi tinggi, merawat diri dengan baik, membersihkan lingkungan disekitar dan sebagainya.

Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan prinsip pola hidup sehat juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minuman alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur (Djoko Pekik Irianto, 2004:8).

2.4.2.5. Faktor Latihan

Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan-gerakan yang bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan *cardiovascular*, kekuatan badan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Cooper dalam Sudarno (1992:62) menyebut latihan *aerobic*, yaitu latihan yang menggunakan udara dan dilakukan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, pembebanan latihan yang sesuai dengan prinsip dan faktor latihan dapat memberikan dukungan positif dalam kebugaran jasmani seseorang.

2.4.2.6. Faktor Lingkungan

Lingkungan secara umum merupakan area atau segala sesuatu disekitar subjek manusia yang terkait aktivitasnya. Dalam hal ini, lingkungan yang mempengaruhi kebugaran jasmani tentulah segala yang ada disekitar kita. Lingkungan hidup manusia dibedakan menjadi tiga bagian yaitu:

1. Lingkungan fisik yaitu meliputi alam dan isinya.
2. Lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan yang meliputi kehidupan seseorang.
3. Lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan berada.

2.5. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang sehingga dapat

menyelesaikan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Dirjen Pemuda dan Olahraga fungsi kebugaran jasmani dibagi menjadi dua:

2.5.1. Fungsi Umum

Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2.5.2. Fungsi Khusus

1. Golongan yang berdasarkan pekerjaan
 - a. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasinya.
 - b. Kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Golongan yang berdasarkan keadaan
 - a. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.
 - b. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
3. Golongan yang berdasarkan usia
 - a. Kebugaran jasmnai bagi orang tua untuk daya tahan tubuh atau kondisi fisik agar selalu dalam kondisi prima.
 - b. Kebugaran jasmani bagi anak untuk proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

2.6. Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan program latihan, karena kebugaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan

yang teratur. Maka dari itu, pemeliharaan kebugaran sangatlah penting karena hal ini menyangkut masalah mempertahankan kondisi kebugaran yang telah dimiliki agar tidak menurun. Disamping itu, Peningkatan kebugaran jasmani juga harus dilakukan, dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan. Untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain:

2.6.1. Tipe Latihan

Tipe latihan dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani haruslah disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh seseorang, karena tipe latihan dapat memberikan efek terhadap tubuh sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara memiliki ciri-ciri: aerobik, melibatkan otot-otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitas dan ritmiknya. Jenis dari latihan kebugaran jasmani antara lain:

2.6.1.1 Berjalan kaki

Menurut Afriwardi (2011:45) berjalan kaki merupakan latihan fisik yang paling banyak dilakukan. Pada umumnya, berjalan kaki sering dijadikan pilihan latihan bagi para lansia. Keuntungan dari latihan fisik jalan kaki yaitu: murah, mudah, masal, risiko cedera yang kecil karena hanya memberikan pembebanan pada kaki dan tungkai. Selain keuntungan berjalan kaki juga memiliki kelemahan yakni: sulit menentukan zona latihan, sangat bergantung pada cuaca bila dilakukan diluar, tidak dapat dilakukan pada orang yang mengalami gangguan sendi khususnya sendi lutut.

2.6.1.2 Jogging

Jogging merupakan suatu untuk kelanjutan dari berjalan kaki tetapi dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dan tidak sampai berlari kencang. Jogging juga sering disebut lari kecil. Untuk meningkatkan kebugaran *cardiovascular* biasanya latihan yang sering dilakukan orang pada umumnya adalah jogging. Keuntungan dari latihan jogging antara lain: murah dan mudah dilakukan, dapat dilakukan secara berkelompok, penggunaan kalori lebih banyak dibandingkan berjalan kaki, zona latihan dapat ditentukan sesuai kebutuhan. Akan tetapi, latihan jogging juga memiliki keterbatasan semisal: bergantung pada cuaca jika dilakukan diluar, tidak bisa dilakukan oleh orang yang mengalami cedera lutut, dan sebagainya.

2.6.1.3 Bersepeda

Menurut Afriwardi (2011:46) bersepeda merupakan bentuk latihan yang menarik dan memerlukan kecakapan. Olahraga ini menggunakan alat bantu berupa sepeda yang bisa digunakan di alam terbuka maupun didalam ruangan seperti sepeda statis sehingga variasi ini dapat melepaskan kelelahan, meningkatkan kebugaran dan juga dapat digunakan sebagai terapi sekaligus rekreasi. Bersepeda memiliki keuntungan yaitu: relatif tidak menimbulkan benturan pada kaki, memiliki unsur rekreasi, pembebanan dapat dilakukan secara kuantitatif (sepeda statis). Sementara, latihan bersepeda juga memiliki kelemahan semisal dalam hal: perlengkapan yang relatif mahal, perlu pelatihan khusus bagi pemula.

2.6.1.4 Berenang

Berenang merupakan bentuk latihan yang dilakukan didalam air dan melibatkan seluruh anggota badan. Berenang biasanya sering digunakan untuk terapi dan olahraga rekreasi keluarga. Keuntungan dari latihan ini adalah: melibatkan lebih banyak aktivitas otot bahkan keseluruhan, mengandung unsur rekreasi. Akan tetapi, latihan ini memerlukan keahlian khusus.

2.6.1.5 Senam aerobik

Senam aerobik merupakan latihan yang dapat dilakukan bersama-sama ataupun sendirian (Afrwardi, 2011:47). Senam aerobik biasanya diiringi irama musik yang dinamis sehingga mendatangkan keceriaan dengan intensitas yang dapat dipilih sesuai irama musik. Kelebihan melakukan latihan senam aerobik antara lain: ada unsur sosial, zona latihan terprogram, melibatkan semua otot.

2.6.2. Intensitas Latihan

Intensitas adalah faktor terpenting dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen (VO_2 max), intensitas mereflesikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen (O_2) yang dikonsumsi, dan kalori energi yang dikeluarkan (Eri D. N dalam Sharkey B. J, 2003:107). Hal yang harus dipertahankan dalam latihan adalah keadaan intensitas (penekanan) latihan yang dilakukan sehingga jenis dan tujuan latihan sangat menentukan besarnya intensitas.

Menurut Dangsina Moeloek (1984:12) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60% tidak memberi efek optimal, tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dari kemampuan

maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali bila seseorang dalam kondisi puncak.

Dengan demikian, olahraga yang sifatnya aerobik seperti halnya: jalan kaki, jogging, bersepeda, sangatlah sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2.6.3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah banyaknya unit latihan per minggu, untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2004:17). Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani yang telah dimiliki maka latihan olahraga dilakukan dengan memperhatikan perubahan kondisi fisiologis tubuh.

Kebugaran jasmani akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu, karena ditinjau dari ilmu faal seseorang yang tidak melakukan olahraga atau istirahat total selama 2 hari, maka kondisi kebugaran jasmani akan menurun dan kembali ke sebelumnya.

Oleh karena itu, frekuensi latihan perlu diperhatikan dan dijadikan strategi agar dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dengan baik tanpa adanya over latihan maupun terlalu banyak proses istirahat (*recovery*).

2.6.4. Durasi

Durasi adalah waktu yang diperlukan setiap kali berlatih, dan untuk meningkatkan kebugaran *cardiovascular* dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:21). Hasil

kebugaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

2.7. Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan *cardiovascular*, kekuatan, daya tahan otot, dan komposisi lemak tubuh. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan memahami prinsip-prinsip latihan agar dalam aktivitas keseharian dapat bekerja dengan maksimal.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:12) adapun prinsip-prinsip kebugaran jasmani ada tiga, yaitu:

1. *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.

2. *Specificity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya, untuk menurunkan berat badan latihan yang dipilih adalah latihan aerobik, sedangkan untuk melatih daya tahan otot adalah latihan beban.

3. *Reversible* (kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-

12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan terus-menerus sepanjang tahun.

2.8. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran seseorang dapat diketahui dengan mengadakan suatu test untuk mengukurnya. Adapun tes kebugaran jasmani antara lain:

1. *Harvard Step Test.*
2. *Test ACSPFT (Asean Committee The Standardization Of Physical Fitness Test).*
3. Tes lari 12 Menit.
4. *Indiana Physical Fitness Test.*
5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).
6. *1 Miles Walking Test*

Dari beberapa tes kebugaran jasmani tersebut peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani *1 Miles Walking Test*. Adapun alasan memilih tes ini adalah:

1. Semua peserta tes dapat melakukan gerakannya.
2. Pengawasan dan penyelenggaraan relatif mudah.
3. Faktor bahaya sangat sedikit kemungkinannya.
4. Sarana dan prasarana yang ada memungkinkan untuk melakukan tes.

Alat-alat yang digunakan untuk tes tersebut adalah: lapangan atau area yang luas, stop watch, alat pencatat, pembatas (*cone*). Pelaksanaan tes ini dilakukan satu hari dengan ketentuan setiap hasil dicatat dan disesuaikan dengan klasifikasi kebugaran jasmani laki-laki maupun perempuan sesuai

ketentuan yang ada (Williams, M.H, 1990:241). Kategori yang digunakan adalah: kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010:3). Penggunaan metode penelitian diarahkan pada apa yang akan dicapai oleh peneliti tersebut dan harus sesuai dengan aturan yang berlaku. Metode penelitian merupakan persyaratan utama dalam penelitian agar data yang diperoleh bernilai ilmiah. Suatu penelitian ilmiah pada dasarnya merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Dalam usaha untuk menemukan dan menguji kebenaran tersebut dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam suatu penelitian ilmiah selalu berdasarkan metode yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Penelitian ilmiah juga merupakan penyelidikan yang sistematis, terkontrol, empiris, dan kritis tentang fenomena-fenomena alami dengan dipandu oleh teori-teori dan hipotesis-hipotesis tentang hubungan yang dikira terdapat antara fenomena-fenomena itu. Metode penelitian juga sering disebut sebagai cara atau langkah-langkah yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya.

3.1. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas metodologi penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Seperti yang telah dikemukakan Sugiyono (2010:107) bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sementara, bila

ditinjau dari bentuk desain eksperimen maka penelitian ini adalah *one group design* dengan menggunakan bentuk *one-shot case study* (satu kali *treatment*/perlakuan). Kaitannya dengan penelitian ini *one - shot case study* artinya model satu kali tes, yaitu penelitian yang menggunakan satu kali pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2010:122).

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010:14) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data berupa statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (apabila ada). Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen.

3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.2.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang tahun 2013 yang berjumlah 42 orang.

3.2.2. Sampel

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 yang berjumlah 42 orang.

3.2.3. Teknik Penarikan Sampel

Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampel dengan total sampel. Dengan kata lain, subjek-subjek didalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel.

Untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti maka diperlukan patokan yang valid. Maka, apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua (Suharsimi Arikunto, 2006:134). Oleh karena itu, dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik total sampel dengan jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

3.3. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel yaitu tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik dan alat pengumpulan data (instrumen) yang digunakan adalah dalam bentuk tes yakni, tes kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani. Secara teori, tes merupakan prosedur sistematis dimana individual yang dites direpresentasikan dengan suatu set stimuli jawaban mereka yang dapat menunjukkan kedalam angka (Hamid Darmadi, 2011:97). Subjek dalam hal ini, harus bersedia mengisi *item-item* dalam tes yang sudah direncanakan sesuai dengan pilihannya. Dengan demikian, peneliti dapat mengukur konstruk yang diinginkan melalui indikator yang dilakukan oleh *tester*.

Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes 1 *miles walking test* yang menggunakan metode tes kesegaran jasmani berupa tes *cardiovascular*, dengan jalan atau lari yang menempuh jarak 1609 meter atau 1,609 kilometer atau 1 *mile*. Penilaian tes ini ketika para anggota klub jantung sehat Mugas yang tesnya dilakukan dengan jalan sesuai dengan rute yang telah di tentukan sejauh 1609 meter atau 1 *mile*.

Tes ini adalah untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani seseorang yang pada umumnya mempunyai daya tahan atau kemampuan jantung, paru-paru serta sistem peredaran darah dan juga otot-otot besar.

3.4.1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Pada tahap pelaksanaan penelitian ini, semua pembantu pelaksanaan tes sudah berada ditempat, sesuai dengan tugasnya masing-masing. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok.
- 2) Sebelum melakukan tes peserta (responden) dihitung denyut nadi awal oleh petugas secara bersama-sama dan dicatat.
- 3) Peserta diberangkatkan dengan jeda waktu pemberangkatan, setelah kelompok 1 berangkat selang 1 menit kelompok 2 diberangkatkan dan seterusnya.
- 4) Petugas pencatat sudah siap di area start untuk menyamakan waktu, setelah itu menuju pos masing-masing dan mencatat hasil.

Setiap anggota kelompok masing-masing melakukan tes *cardiovascular* dengan berjalan kaki sepanjang 1609 meter dengan kriteria dalam tabel.

3.4.2. Penilaian

Penilaian merupakan proses sistematis dari mengumpulkan, menganalisis, hingga menafsirkan data atau informasi yang diperoleh. Dalam penelitian ini, anggota klub jantung sehat disini sebagai *tester* yang berjalan sesuai rute sepanjang 1609 meter.

Adapun tenaga pembantu tersebut yakni mahasiswa FIK UNNES dan teman dekat peneliti yang dianggap sanggup dan mampu. Penilaian tes kebugaran jasmani sesuai dengan kemampuan dan hasil alami yang dilakukan oleh responden dalam melaksanakan tes.

Sementara, untuk hasil yang sudah diperoleh disesuaikan dengan klasifikasi atau kategori sebagai berikut:

Tabel 3.4.2.1. Kategori Tes Kebugaran Jasmani *1 Miles Walking Test* untuk Laki-laki

No	Umur	Waktu (Menit:Second)				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	20-29 tahun	< 11:54	11:54-13:00	13:01-13:42	13:43-14:30	> 14:30
2	30-39 tahun	< 12:24	12:24-13:30	13:31-14:12	14:13-15:00	> 15:00
3	40-49 tahun	<12:54	12:54-14:00	14:01-14:42	14:43-15:30	> 15:30
4	50-59 tahun	< 13:24	13:24-14:24	14:25-15:12	15:13-16:30	> 16:30
5	60-69 tahun	< 14:06	14:06-15:12	15:13-16:18	16:19-17:18	> 17:18
6	≥ 70 tahun	< 15:06	15:06-15:48	15:49-18:48	18:49-20:18	> 20:18

Sumber: Cooper Institute and American Council on Exercise disadur oleh (www.sparkpeople.com)

[/resource/fitness_articles.asp?id=1496](http://resource/fitness_articles.asp?id=1496), akses 05/02/2013, 10:30 WIB).

Tabel 3.4.2.2. Kategori Tes Kebugaran Jasmani *1 Miles Walking Test* untuk Perempuan

No	Umur	Waktu (Menit:Second)				
		Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	20-29 tahun	< 13:12	13:12-14:06	14:07-15:06	15:07-16:30	> 16:30
2	30-39 tahun	< 13:42	13:42-14:36	14:37-15:36	15:37-17:00	> 17:00
3	40-49 tahun	< 14:12	14:12-15:06	15:07-16:06	16:07-17:30	> 17:30
4	50-59 tahun	< 14:42	14:42-15:36	15:37-17:00	17:01-18:06	> 18:06
5	60-69 tahun	< 15:06	15:06-16:18	16:19-17:30	17:31-19:12	> 19:12
6	≥ 70 tahun	< 18:18	18:18-20:00	20:01-21:48	21:49-24:06	> 24:06

Sumber: Cooper Institute and American Council on Exercise disadur oleh (www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1496, akses 05/02/2013, 10:30 WIB).

3.5. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur sebelum memulai dengan pengambilan data, beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu mengenai langkah-langkah yang harus diperhatikan agar tidak terjadi kesalahan. Dalam penelitian ini, prosedur atau rangkaian tugas-tugas yang saling berhubungan ada beberapa pokok *item*, antara lain:

3.5.1. Penentuan Sampel

Untuk mendapatkan sampel penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan kepada kepala pengurus klub jantung sehat Mugas Kota Semarang agar mendapatkan izin untuk mengadakan penelitian. Dalam hal ini, kepala pengurus memberikan izin penelitian dengan sampel anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang.

3.5.2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampel yaitu dengan mengambil seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 sebanyak 42 orang.

3.5.3. Obyek Penelitian

Obyek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 berjumlah 42 orang. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani *1 mile walking test* atau *1 mile* tes jalan.

3.5.4. Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian tes kebugaran jasmani ini dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2013. Tempat penelitiannya adalah di *jogging track* Gedung Olahraga Tri Lomba Juang Mugas Kota Semarang.

3.5.5. Pembantu Penelitian

Pembantu penelitian bertujuan untuk memperlancar pelaksanaan tes. Peneliti menyiapkan beberapa tenaga pembantu, adapun tenaga pembantu tersebut yakni mahasiswa FIK UNNES dan teman dekat peneliti yang dianggap mampu. Tenaga pembantu penelitian ini terdiri dari: 1) pengawas, 2) pencatat waktu, 3) penghitung denyut nadi, 4) pencatat hasil.

Sebelum pelaksanaan tes, peneliti memberikan pengarahan terlebih dahulu kepada *tester* dan teman-teman pembantu penelitian agar pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar dan memenuhi syarat yang ditentukan.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan hal yang penting untuk menentukan salah dan benarnya hasil penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:278) secara garis besar analisis data ada tiga langkah antara lain: persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Teknik analisis data sangat diperlukan untuk menarik kesimpulan.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah bagian statistik mengenai pengumpulan data, penyajian penentuan nilai-nilai statistika, pembuatan diagram, atau gambar mengenai suatu hal disini data hanya disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami atau dibaca (Pangestu Subagyo, 2003:1). Statistik sendiri merupakan pengumpulan data, pengolahan, penyajian, dan analisis data berkaitan dengan nilai tengah (gejala pusat atau tendensi sentral), ukuran letak, variasi, rate, dan ratio, sebagai penggambaran statistik deskriptif (Ircham Machfoedz, 2006:1).

Jadi, penggunaan analisis statistik sangatlah efektif dan memudahkan untuk membaca data karena dengan statistik deskriptif penggambaran data bisa lebih jelas dan dipahami dengan baik. Selain itu, dengan melihat hasil penghitungan statistik deskriptif khususnya fakta yang diperoleh dari analisis data dapat disimpulkan dengan akurat dengan mempertimbangkan perbedaan, dan kecenderungan dari suatu data.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam menggambarkan tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Instrumennya dengan melakukan tes jalan

sepanjang 1 *mile* atau 1609 meter. Setelah data terkumpul, maka dilanjutkan dengan tabulasi dan pengolahan data.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskripsi dengan *analisis deskriptif prosentase* atau distribusi frekuensi relatif. Distribusi frekuensi relatif ialah distribusi frekuensi yang setiap kelas ditetapkan pula bentuk prosen (Ircham Machfoedz, 2006:24). Adapun rumus yang dipakai ialah:

Rumusnya:

$\frac{F}{N} \times 100 \%$

Keterangan : F: Frekuensi

N: Jumlah Frekuensi

(Ircham Machfoedz, 2006:24)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian

Dalam pengambilan data penelitian yang dilakukan di anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 yang berjumlah 42 orang. Hasil yang diperoleh dari 42 orang anggota klub jantung sehat seluruhnya yang mengikuti atau hadir dalam tes hanya 29 orang, hal ini disebabkan para anggota klub ada yang sakit dan ada yang berhalangan hadir karena ada kegiatan lain. Dari 29 orang anggota ini terdiri dari laki-laki berjumlah 7 orang dan perempuan berjumlah 22 orang.

Tabel 4.1. Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang yang Mengikuti Tes Kebugaran Jasmani 1 *Miles Walking Test*

No	Kriteria Umur	Banyaknya Anggota		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	40-49 tahun	1	2	3
2	50-59 tahun	1	6	7
3	60-69 tahun	2	11	13
4	≥ 70 tahun	3	3	6
Jumlah		7	22	29

Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013

Beberapa analisis data yang akan dijelaskan dalam penelitian ini adalah mengenai satu buah item tes yang dilakukan sesuai prosedur dan dinilai sesuai urutan menurut kriteria yang ada. Hasil data dari satu buah item tes tersebut diperoleh dari anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013.

Hasil penelitian tes *cardiovaskluer 1 miles walking test* tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 adalah sebagai berikut:

4.1.1. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Secara Umum

Hasil analisis kebugaran jasmani secara umum merupakan suatu hasil analisis data yang memuat semua hasil kebugaran keseluruhan dari anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Dalam hasil penelitian ini, peneliti menyajikan data dimana semua hasil tes kebugaran jasmani secara umum disajikan dan tidak ada klasifikasi yang mendasarkan untuk membedakan baik itu jenis kelamin, frekuensi latihan, lama menjadi anggota, ataupun rentang umur. Bentuk yang dijelaskan adalah sesuai dengan kategori kebugaran jasmani yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang baik. Sementara, penyajian data yang akan ditampilkan berbentuk tabel dan grafik histogram sehingga memudahkan untuk membaca, menganalisa, menilai, dan menyimpulkan data.

Tabel 4.1.1. Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani 1 *Miles Walking Test*

Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013

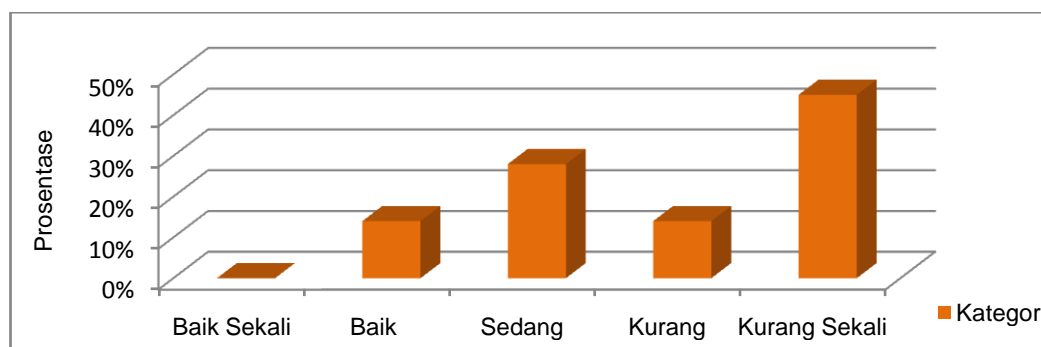
Secara Umum

No	Kategori	Kebugaran Jasmani	
		Banyaknya Anggota (n)	Prosentase
1	Kurang sekali	13	45%
2	Kurang	4	14%
3	Sedang	8	28%
4	Baik	4	14%
5	Baik sekali	0	0%
Jumlah		29	100%

Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani secara umum anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 dengan kategori kurang sekali ada 13 orang atau 45% dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 29 orang. Sementara, untuk kategori kurang sebanyak 4 orang atau 14% dari 29 orang, kemudian untuk kategori sedang berjumlah 8 orang atau 28% dan untuk kategori baik berjumlah 4 orang atau 14% dari 29 orang.

Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada responden (*tester*) yang mencapainya. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali mempunyai frekuensi yang paling banyak dengan jumlah 13 orang atau prosentase 45%. Berikut grafik yang menggambarkan kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 secara umum:



Gambar 4.1.1.1. Grafik Kebugaran Jasmani Secara Umum

(Sumber : Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013)

4.1.2. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin adalah penyajian data hasil tes kebugaran yang ditampilkan sesuai dengan jenis kelamin (*gender*) dari para anggota. Penyajian data yang ditampilkan berbentuk

tabel dan grafik histogram sesuai dengan kategori kebugaran yang dicapai dari jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Tabel 4.1.2. Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani 1 *Miles Walking Test*
 Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013
 Menurut Jenis Kelamin

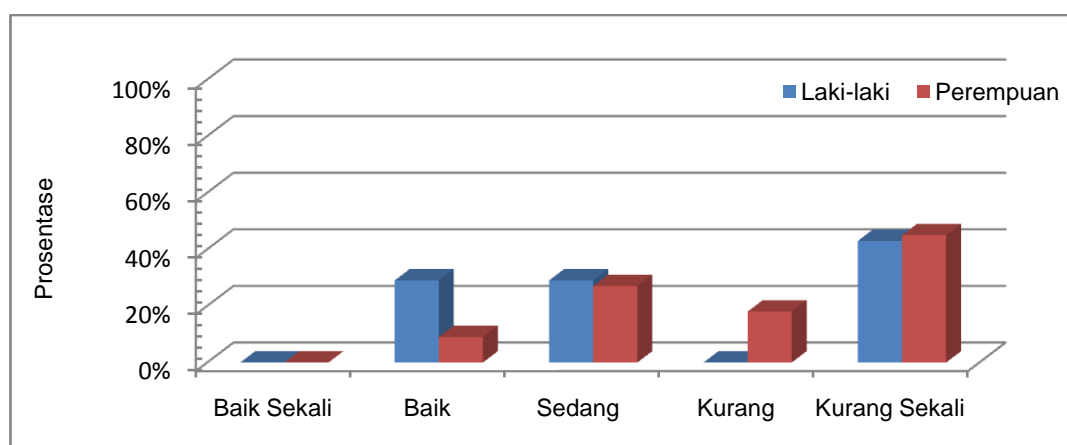
No	Kategori	Laki-laki		Perempuan	
		(N)	Prosentase	(N)	Prosentase
1	Kurang Sekali	3	43%	10	45%
2	Kurang	0	0%	4	18%
3	Sedang	2	29%	6	27%
4	Baik	2	29%	2	9%
5	Baik Sekali	0	0%	0	0%
Jumlah		7	100%	22	100%

Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013

Berdasarkan hasil diatas, maka didapatkan kategori sebagai berikut:

- 1) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 untuk kategori kurang sekali menunjukkan laki-laki dengan prosentase 43% atau sebanyak 3 orang dari jumlah laki-laki keseluruhan sebanyak 7 orang. Sementara, untuk perempuan dengan prosentase 45% atau sebanyak 10 orang dari jumlah perempuan keseluruhan sebanyak 22 orang.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 untuk kategori kurang menunjukkan laki-laki dengan prosentase 0% atau 0 (nol) dari jumlah laki-laki keseluruhan sebanyak 7 orang. Sementara, untuk perempuan dengan prosentase 18% atau sebanyak 4 orang dari jumlah perempuan keseluruhan sebanyak 22 orang.

- 3) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 untuk kategori sedang menunjukkan laki-laki dengan prosentase 29% atau sebanyak 2 orang dari jumlah laki-laki keseluruhan sebanyak 7 orang. Sementara, untuk perempuan dengan prosentase 27% atau sebanyak 6 orang dari jumlah perempuan keseluruhan sebanyak 22 orang.
- 4) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 untuk kategori baik menunjukkan laki-laki dengan prosentase 29% atau sebanyak 2 orang dari jumlah laki-laki keseluruhan sebanyak 7 orang. Sementara, untuk perempuan dengan prosentase 9% atau sebanyak 2 orang dari jumlah perempuan keseluruhan sebanyak 22 orang.
- 5) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 untuk kategori baik sekali, laki-laki maupun perempuan menunjukkan prosentase 0% atau tidak ada anggota yang mencapai kebugaran dengan kategori baik sekali.



Gambar 4.1.1.2. Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin

(Sumber : Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013)

4.1.3. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Umur

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan umur yaitu hasil tes kebugaran yang disajikan sesuai dengan kriteria/rentang umur. Rentang umur yang digunakan untuk menyajikan data adalah 40-49 tahun, 50-59 tahun, 60-69 tahun, dan 70 tahun keatas, karena responden (*tester*) yang melakukan tes kebugaran berumur 40 tahun keatas.

Pemaparan tabel dari masing-masing rentang umur yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1.3. Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani 1 *Miles Walking Test*

Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013

Berdasarkan Rentang Umur

No	Kategori	Rentang Umur							
		40-49 tahun		50-59 tahun		60-69 tahun		≥ 70 tahun	
		(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)
1	Kurang sekali	2	67%	3	43%	7	54%	1	17%
2	Kurang	0	0%	3	43%	1	8%	0	0%
3	Sedang	1	33%	1	14%	3	23%	3	50%
4	Baik	0	0%	0	0%	2	15%	2	33%
5	Baik sekali	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Jumlah		3	100%	7	100%	13	100%	6	100%

Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013

Dari data diatas, dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 40-49 tahun

Pada tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 40-49 tahun menunjukkan hasil bahwa ada 2 orang yang kebugarannya berada dikategori

kurang sekali dengan prosentase 67% dari jumlah keseluruhan pada rentang ini sebanyak 3 orang. Sementara ada 1 orang yang berada dikategori sedang dengan prosentase 33% dari jumlah keseluruhan pada rentang ini sebanyak 3 orang.

Jadi, pada rentang umur 40-49 dengan jumlah responden 3 orang, hanya ada dua kategori yang dicapai responden yaitu; sedang dan kurang sekali, dengan nilai pada kategori sedang sebanyak 1 orang dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 orang.

2) Tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 50-59 tahun

Pada Tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 50-59 tahun ada tiga kategori yang dicapai oleh responden yaitu kurang sekali, kurang, dan sedang. Pada kategori kurang sekali ada 3 orang responden yang kebugarannya pada kategori tersebut dengan prosentase 43% dari jumlah keseluruhan responden pada rentang umur 50-59 sebanyak 7 orang.

Sama halnya dengan kurang sekali, pada kategori kurang juga ada 3 orang responden yang kebugarannya berada di kategori kurang dengan prosentase 43% dari jumlah keseluruhan responden pada rentang umur 50-59 sebanyak 7 orang. Sementara, untuk kategori sedang ada 1 orang atau 14% dari jumlah keseluruhan responden pada rentang umur 50-59 sebanyak 7 orang.

Jadi, pada rentang umur 50-59 tahun dengan jumlah responden 7 orang, ada tiga kategori yang dicapai responden yaitu; kurang sekali, kurang, dan

sedang. Nilai pada kategori kurang sekali sebanyak 3 orang, kemudian pada kategori kurang 3 orang, dan pada kategori sedang ada 1 orang.

3) Tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 60-69 tahun

Tingkat kebugaran jasmani pada rentang umur 60-69 tahun ada empat (4) kategori yang dicapai oleh responden yaitu kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Pada kategori kurang sekali ada 7 orang responden yang kebugarannya pada kategori tersebut dengan prosentase 54% dari jumlah keseluruhan responden pada rentang umur 60-69 sebanyak 13 orang. Kemudian untuk kategori kurang ada 1 orang responden yang kebugarannya pada kategori tersebut dengan prosentase 8% dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 13 orang.

Dikategori sedang terdapat 3 orang responden dengan prosentase 23% dari 13 orang yang umurnya berada direntang 60-69 tahun dan terdapat 2 orang responden yang berada dikategori baik, dengan prosentase 15% dari 13 orang.

Oleh karena itu, pada rentang umur 60-69 tahun dengan jumlah responden 13 orang, ada empat (4) kategori yang dicapai responden yaitu; kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Nilai pada kategori kurang sekali sebanyak 7 orang, kemudian pada kategori kurang 1 orang, pada kategori sedang ada 3 orang, dan pada kategori baik ada 2 orang.

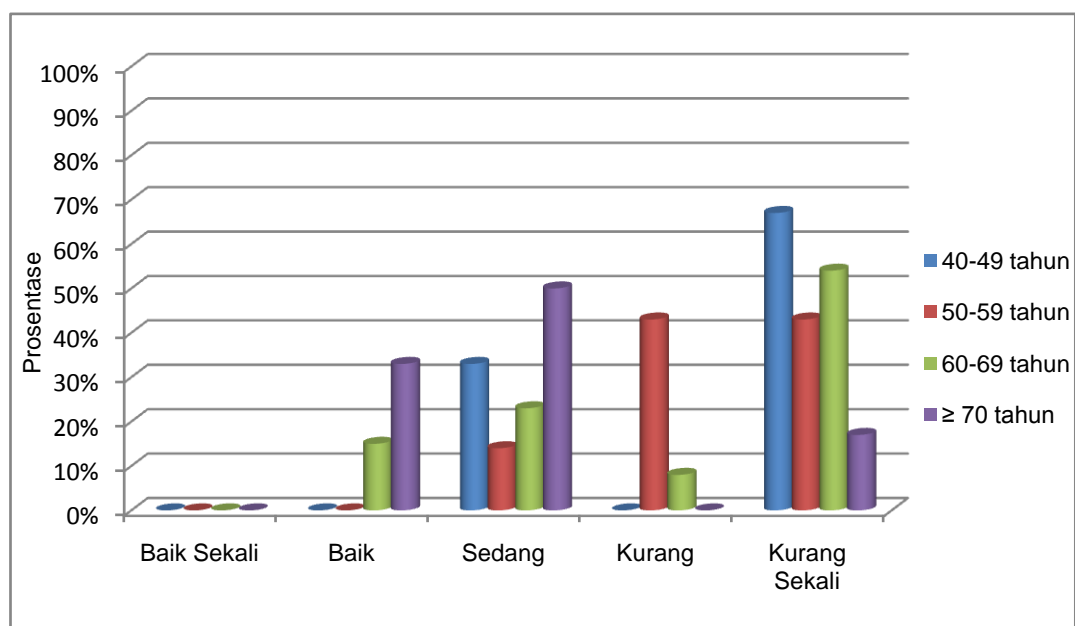
4) Tingkat kebugaran jasmani pada umur tahun \geq 70 tahun (70 tahun keatas)

Tingkat kebugaran jasmani pada umur tahun \geq 70 tahun ada tiga kategori yang dicapai oleh responden yaitu kurang sekali, sedang, dan baik. Pada

kategori kurang sekali ada 1 orang responden yang kebugarannya pada kategori tersebut dengan prosentase 17% dari jumlah keseluruhan responden pada ≥ 70 tahun (70 tahun keatas) sebanyak 6 orang. Kemudian, pada kategori sedang ada 3 orang responden yang kebugarannya berada di kategori kurang dengan prosentase 50% dari jumlah keseluruhan responden pada umur ≥ 70 tahun keatas sebanyak 6 orang.

Sementara, untuk kategori baik ada 2 orang atau 33% dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 6 orang. Jadi, pada rentang umur ≥ 70 tahun (70 tahun keatas) dengan jumlah responden 6 orang, ada tiga kategori yang dicapai responden yaitu; kurang sekali, sedang, dan baik. Nilai pada kategori kurang sekali sebanyak 1 orang, kemudian pada kategori sedang 3 orang, dan pada kategori baik ada 2 orang.

Berikut grafik kebugaran jasmani berdasarkan klasifikasi rentang umur:



Gambar 4.1.1.3. Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Rentang Umur

(Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013)

4.1.4. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Frekuensi Latihan

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi latihan merupakan hasil data tes kebugaran jasmani yang disajikan dengan kriteria frekuensi latihan selama satu (1) minggu dari anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. Dalam satu minggu latihan yang dilakukan oleh klub jantung sehat sebanyak 3 kali yaitu hari senin pagi, rabu pagi, dan jum'at pagi.

Untuk itu, dalam penyajian data disini akan menampilkan sejauh mana frekuensi latihan yang dilakukan oleh para anggota dan kebugaran jasmani yang dicapai. Berikut tabel hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi latihan:

Tabel 4.1.4. Hasil Analisis Tes Kebugaran Jasmani 1 Miles Walking Test
Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013
Berdasarkan Frekuensi Latihan

No	Kategori	Frekuensi Latihan			
		< 3 kali seminggu		≥ 3 kali seminggu	
		(N)	(%)	(N)	(%)
1	Kurang sekali	2	50%	11	44%
2	Kurang	0	0%	4	16%
3	Sedang	1	25%	7	28%
4	Baik	1	25%	3	12%
5	Baik sekali	0	0%	0	0%
Jumlah		4	100%	25	100%

Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013

Dari data diatas dapat dipaparkan kategori kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi latihan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu (kurang dari 3 kali seminggu)

Tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi kurang dari 3 kali seminggu terdapat 3 kategori yang dicapai oleh responden (*tester*) yaitu; kategori kurang sekali, sedang, dan baik. Untuk kategori kurang sekali ada 2 orang responden dengan prosentase 50% dari jumlah anggota yang frekuensi latihannya kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 4 orang. Sementara untuk kategori sedang dan baik, masing-masing kategori ada 1 orang responden yang mencapai kategori tersebut atau 25% dari jumlah anggota sebanyak 4 orang.

Jadi, tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu ada tiga kategori yang dicapai oleh responden antara lain: kurang sekali, sedang, baik. Jumlah anggota pada masing-masing kategori yaitu pada kategori kurang sekali terdapat 2 orang, pada kategori sedang ada 1 orang, dan untuk kategori baik terdapat 1 orang. Sehingga jumlah anggota seluruhnya dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu sebanyak 4 orang. Sehingga, untuk tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu yang mendominasi adalah kategori kurang sekali dengan jumlah responden sebanyak 2 orang.

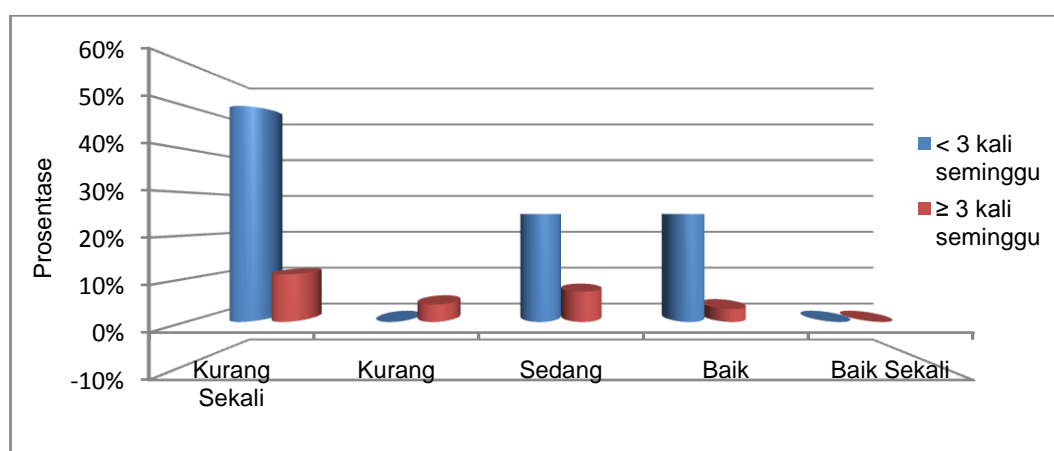
- 2) Tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu (lebih dari sama dengan 3 kali seminggu)

Tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan lebih dari sama dengan 3 kali seminggu terdapat 4 kategori yang dapat dicapai oleh responden. Dari ke empat kategori tersebut antara lain; kurang sekali,

kurang, sedang, dan baik. Untuk kategori kurang sekali terdapat 11 orang responden dengan prosentase 44% dari jumlah anggota yang frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu sebanyak 25 orang. Kemudian untuk kategori kurang kurang ada sebanyak 4 orang atau 16% dari 25 orang.

Sementara untuk kategori sedang ada 7 orang atau dengan prosentase 28% dari jumlah anggota sebanyak 25 orang. Kategori yang terakhir, yaitu baik responden yang mampu mencapai kategori ini sebanyak 3 orang dengan prosentase 12% jumlah anggota yang frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu sebanyak 25 orang.

Jadi, tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu untuk responden yang paling banyak jumlahnya adalah pada kategori kurang sekali yaitu ada 11 orang, sementara untuk responden yang paling sedikit jumlahnya adalah pada kategori baik yaitu sebanyak 3 orang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu banyak yang berada dikategori kurang sekali.



Gambar 4.1.1.4. Grafik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Frekuensi Latihan

(Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013)

4.1.5. Hubungan Antara Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Hubungan antara rentang umur dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani merupakan suatu hasil yang nantinya dapat mengetahui tingkat keeratan antara dua variabel yaitu usia/umur responden dengan jenis kelamin responden. Hubungan disini adalah hubungan yang nantinya akan mempengaruhi kebugaran jasmani responden. Untuk mengetahui hubungan usia/umur dengan jenis kelamin responden maka dilakukan pengujian data, dengan pengujian *cross tabulasi* dengan hipotesis sebagai berikut:

- Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan usia responden.
- Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan usia responden.

Sementara, untuk pengambilan keputusan adalah jika *Chi-Square* hitung > *Chi-Square* tabel maka Ho ditolak dan jika *Chi-Square* hitung < *Chi-Square* tabel maka Ho diterima, atau jika probabilitas (Asymp. Sig.) > 0,05 maka Ho diterima jika probabilitas (Asymp. Sig.) < 0,05 maka Ho ditolak.

Tabel 4.1.5.1. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Rentang Umur

(Case Processing Summary Output I)

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Umur	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%

Jumlah data (N) ada 29 dan tidak ada data yang *missing* (hilang) berarti tingkat validitas 100%.

Tabel 4.1.5.2. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Rentang Umur
(Jenis_Kelamin * Umur *Crosstabulation Output II*)

			Rentang Umur				Total
			40-49	50-59	60-69	>=70	
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	1	1	2	3	7
		Expected Count	.7	1.7	3.1	1.4	7.0
	Perempuan	Count	2	6	11	3	22
		Expected Count	2.3	5.3	9.9	4.6	22.0
Total		Count	3	7	13	6	29
		Expected Count	3.0	7.0	13.0	6.0	29.0

Untuk baris 1 pada *count* jenis kelamin laki-laki berarti ada 1 responden untuk rentang umur 40-49 tahun, 1 responden untuk rentang umur 50-59 tahun, 2 responden untuk rentang umur 60-69 tahun, 3 responden untuk rentang umur \geq 70 tahun. Sehingga jumlah total responden laki-laki ada 7 responden.

Sementara untuk baris ke 3 pada *count* jenis kelamin perempuan ada 2 responden untuk rentang umur 40-49 tahun, 6 responden untuk rentang umur 50-59 tahun, 11 responden untuk rentang umur 60-69 tahun, 3 responden untuk rentang umur \geq 70 tahun. Sehingga jumlah total responden perempuan ada 22 responden.

Tabel 4.1.5.3. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Rentang Umur

(*Chi-Square Tests / Output III*)

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.245 ^a	3	.355
Likelihood Ratio	3.014	3	.390
Linear-by-Linear Association	.646	1	.422
N of Valid Cases	29		

a. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,72.

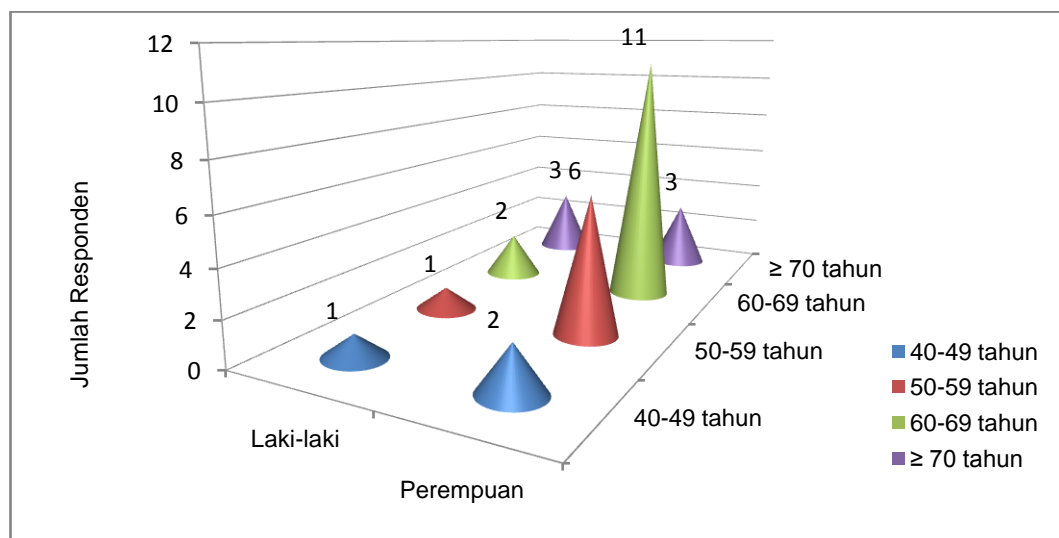
Dari output di atas dapat dilihat hasil *Chi-Square* hitung, sama dengan harga *Chi Kuadrat* (x^2) yaitu 3,245.

Berdasarkan perhitungan yang telah dirumuskan ke dalam tabel, terlihat bahwa *Chi Kuadrat* hitung = 3,245. Untuk memberikan interpretasi terhadap nilai ini maka perlu dibandingkan dengan harga *Chi Kuadrat* tabel dengan df dan taraf kesalahan tertentu.

Dalam hal ini besarnya df =3. Berdasarkan df = 3 dan taraf kesalahan = 5 %, maka harga *Chi Kuadrat* Tabel = 7,82 (Data Lampiran 7).

Nilai *Chi Kuadrat* Tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi Kuadrat* hitung (7,82 >3,245). Karena harga *Chi Kuadrat* tabel lebih besar dari *Chi Kuadrat* hitung, maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Interpretasinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan jenis kelamin responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara usia dengan jenis kelamin responden. Dengan kata lain, belum tentu responden dengan jenis kelamin perempuan berusia 40-49 tahun lebih bagus tingkat kebugarannya dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan yang berusia lebih dari 70 tahun dan sebaliknya. Karena, setiap rentang umur dan jenis kelamin dibedakan indikator kebugarannya (waktu tempuh).



Gambar 4.1.5. Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Rentang Umur

(Sumber: Hasil Analisis Data lampiran 6. 2013)

4.1.6. Hubungan Antara Frekuensi Latihan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Hubungan antara frekuensi latihan dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani merupakan suatu hasil yang nantinya dapat mengetahui tingkat keeratan antara dua variabel yaitu frekuensi latihan seminggu responden dengan jenis kelamin responden. Hubungan disini adalah hubungan yang nantinya akan mempengaruhi kebugaran jasmani responden. Untuk variabel frekuensi latihan yang terdiri dari frekuensi latihan < 3 kali seminggu dan \geq 3 kali seminggu. Sementara untuk jenis kelamin yakni terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Untuk mengetahui hubungan variabel frekuensi latihan dengan variabel jenis kelamin responden maka dilakukan pengujian data, dengan pengujian *cross tabulasi* dengan hipotesis sebagai berikut:

- Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan frekuensi latihan responden.
- Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan frekuensi latihan responden.

Sementara, untuk pengambilan keputusan adalah jika *Chi-Square* hitung > *Chi-Square* tabel maka Ho ditolak dan jika *Chi-Square* hitung < *Chi-Square* tabel maka Ho diterima, atau jika probabilitas (Asymp. Sig.) > 0,05 maka Ho diterima jika probabilitas (Asymp. Sig.) < 0,05 maka Ho ditolak.

Tabel 4.1.6. 1. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan
(Case Processing Summary / Output I)

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Frekuensi	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%

Jumlah data (N) ada 29 dan tidak ada data yang *missing* (hilang) berarti tingkat validitas 100%.

Tabel 4.1.6. 2. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan
(Jenis_Kelamin * Frekuensi Crosstabulation / Output II)

			Frekuensi		Total
			>=3 kali seminggu	<3 kali seminggu	
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	6	1	7
		Expected Count	6.0	1.0	7.0
	Perempuan	Count	19	3	22
		Expected Count	19.0	3.0	22.0
Total		Count	25	4	29
		Expected Count	25.0	4.0	29.0

Untuk baris 1 pada *count* yakni jenis kelamin laki-laki berarti ada 6 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 1 responden untuk

frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden laki-laki keseluruhan ada 7 responden.

Sementara, untuk baris ke 3 pada *count* yakni jenis kelamin perempuan berarti ada 19 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 3 responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden perempuan keseluruhan ada 22 responden.

Tabel 4.1.6. 3. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan

(*Chi-Square Tests / Output III*)

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.002 ^a	1	.965		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.002	1	.966		
Fisher's Exact Test				1.000	.692
Linear-by-Linear Association	.002	1	.966		
N of Valid Cases	29				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,97.

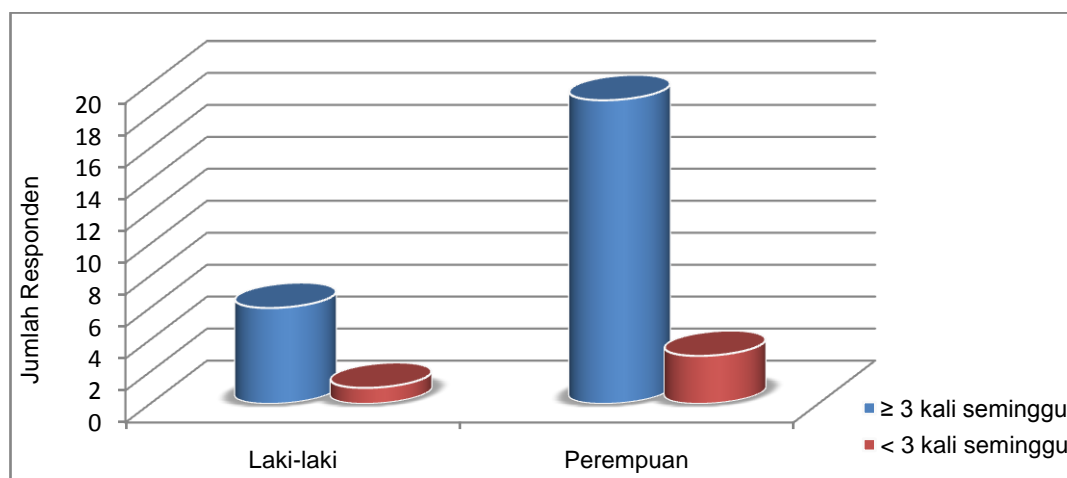
b. Computed only for a 2x2 table

Dari output di atas dapat dilihat hasil *Chi-Square* hitung sama dengan harga *Chi* Kuadrat (χ^2) yaitu 0,002.

Berdasarkan perhitungan yang telah dirumuskan ke dalam tabel, terlihat bahwa *Chi* Kuadrat hitung = 0,002. Untuk memberikan interpretasi terhadap nilai ini maka perlu dibandingkan dengan harga *Chi* Kuadrat tabel dengan df dan taraf kesalahan tertentu. Dari nilai df = 1 dan taraf kesalahan = 5 %, maka harga *Chi* Kuadrat Tabel = 3,84 (Data Lampiran 7).

Harga *Chi* Kuadrat Tabel ternyata lebih besar dari harga *Chi* Kuadrat hitung (3,84 > 0,002). Karena harga *Chi* Kuadrat tabel lebih besar dari *Chi* Kuadrat hitung, maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Interpretasinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan jenis kelamin responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara frekuensi latihan dengan jenis kelamin responden. Belum tentu responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu lebih bagus tingkat kebugarannya di bandingkan dengan responden berjenis kelamin perempuan ataupun laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu atau sebaliknya. Karena, bisa saja responden dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu latihannya lebih serius dan berbobot dibandingkan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu yang hanya sekedar datang latihan tanpa mempertimbangkan keseriusan dan meningkatkan bobot latihan yang dijalani.



Gambar 4.1.6. Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Frekuensi Latihan

4.1.7. Hubungan Antara Frekuensi Latihan, Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Hubungan antara frekuensi latihan, rentang umur dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani merupakan suatu hasil yang nantinya dapat mengetahui tingkat keeratan antara tiga (3) variabel yaitu frekuensi latihan

seminggu responden, rentang umur responden dan jenis kelamin responden kaitannya dengan kebugaran jasmani dari responden itu sendiri.

Untuk mengetahui hubungan frekuensi latihan, rentang umur dengan jenis kelamin responden maka dilakukan pengujian data, dengan pengujian *cross tabulasi* tiga (3) variabel dengan hipotesis sebagai berikut:

- Ho: Dengan variabel kontrol, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris dan kolom, atau jenis kelamin tidak berpengaruh pada hubungan antara rentang umur responden dengan frekuensi latihan responden.
- Ha: Dengan variabel kontrol, terdapat hubungan yang signifikan antara baris dan kolom, atau jenis kelamin berpengaruh pada hubungan antara rentang umur responden dengan frekuensi latihan responden.

Sementara, untuk pengambilan keputusan adalah jika *Chi-Square* hitung > *Chi-Square* tabel maka Ho ditolak dan jika *Chi-Square* hitung < *Chi-Square* tabel maka Ho diterima, atau jika probabilitas (Asymp. Sig.) > 0,05 maka Ho diterima jika probabilitas (Asymp. Sig.) < 0,05 maka Ho ditolak

Tabel 4.1.7.1. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan (Case Processing Summary)

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * Frekuensi * Jenis_Kelamin	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%

Jumlah data (N) ada 29 dan tidak ada data yang *missing* (hilang) berarti tingkat validitas 100%.

Tabel 4.1.7.2. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan
(Umur * Frekuensi * Jenis_Kelamin *Crosstabulation*)

Jenis_Kelamin				Frekuensi		Total
				>=3 kali seminggu	<3 kali seminggu	
Laki-laki	Umur	40-49	Count	1	0	1
			Expected Count	.9	.1	1.0
	50-59	Count	1	0	1	
		Expected Count	.9	.1	1.0	
	60-69	Count	1	1	2	
		Expected Count	1.7	.3	2.0	
	≥70	Count	3	0	3	
		Expected Count	2.6	.4	3.0	
	Total	Count	6	1	7	
		Expected Count	6.0	1.0	7.0	
Perempuan	Umur	40-49	Count	1	1	2
			Expected Count	1.7	.3	2.0
	50-59	Count	5	1	6	
		Expected Count	5.2	.8	6.0	
	60-69	Count	11	0	11	
		Expected Count	9.5	1.5	11.0	
	≥70	Count	2	1	3	
		Expected Count	2.6	.4	3.0	
	Total	Count	19	3	22	
		Expected Count	19.0	3.0	22.0	

Untuk baris ke-1 pada *count* jenis kelamin laki-laki dengan rentang umur 40-49 tahun berarti ada 1 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 0 (tidak ada) responden untuk frekuensi < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden laki-laki pada rentang umur 40-49 tahun ada 1 responden. Pada baris ke-3 *count* jenis kelamin laki-laki dengan rentang umur 50-59 tahun berarti ada 1 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 0 (tidak ada) responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu sehingga, jumlah total responden laki-laki pada rentang umur 50-59 tahun ada 1 responden.

Kemudian pada baris ke-5 *count* jenis kelamin laki-laki dengan rentang umur 60-69 tahun berarti ada 1 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 1 responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden laki-laki pada rentang umur 60-69 tahun ada 2 responden. Sementara, pada baris ke-7 *count* jenis kelamin laki-laki dengan rentang umur ≥ 70 tahun berarti ada 3 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 0 (tidak ada) responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden laki-laki pada rentang umur ≥ 70 tahun ada 3 responden.

Jadi, total responden jenis kelamin laki-laki untuk rentang umur dari 40-49 tahun sampai ≥ 70 tahun keseluruhannya ada 7 responden.

Lain halnya dengan jenis kelamin perempuan, untuk baris ke-11 pada *count* jenis kelamin perempuan dengan rentang umur 40-49 tahun berarti ada 1 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 1 responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga, jumlah total responden perempuan pada rentang umur 40-49 tahun ada 1 responden.

Pada baris ke-13 *count* jenis kelamin perempuan dengan rentang umur 50-59 tahun berarti ada 5 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 1 responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu sehingga, jumlah total responden perempuan pada rentang umur 50-59 tahun ada 6 responden.

Kemudian pada baris ke-15 *count* jenis kelamin perempuan dengan rentang umur 60-69 tahun berarti ada 11 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 0 (tidak ada) responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total responden perempuan pada rentang umur 60-69 tahun ada 11 responden. Sementara, pada baris ke-17 *count* jenis kelamin

perempuan dengan rentang umur ≥ 70 tahun berarti ada 2 responden untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dan 1 responden untuk frekuensi latihan < 3 kali seminggu. Sehingga jumlah total perempuan pada rentang umur ≥ 70 tahun ada 3 responden.

Jadi, total responden jenis kelamin perempuan untuk rentang umur dari 40-49 tahun sampai ≥ 70 tahun, dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu dan ≥ 3 kali seminggu keseluruhannya ada 22 responden.

Tabel 4.1.7. 3. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan (*Chi-Square Tests*)

Jenis_Kelamin		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Laki-laki	Pearson Chi-Square	2.917 ^a	3	.405
	Likelihood Ratio	2.969	3	.396
	Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000
	N of Valid Cases	7		
Perempuan	Pearson Chi-Square	5.018 ^b	3	.171
	Likelihood Ratio	5.527	3	.137
	Linear-by-Linear Association	.600	1	.439
	N of Valid Cases	22		

a. 8 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,14.

b. 6 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,27.

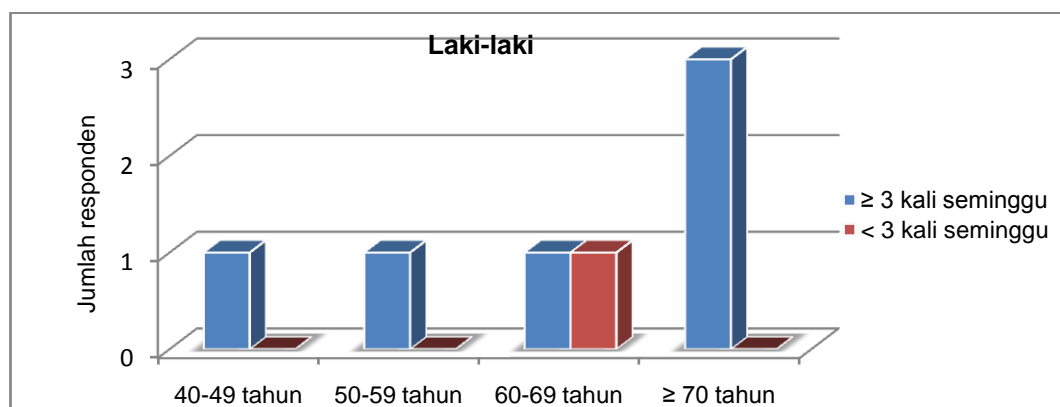
Dari output di atas dapat dilihat hasil *Chi-Square* hitung sama dengan harga *Chi Kuadrat* (x^2), untuk jenis kelamin laki-laki yaitu 2,917 dan *Chi Kuadrat* (x^2) untuk jenis kelamin perempuan yaitu 5,018.

Berdasarkan perhitungan yang telah dirumuskan ke dalam tabel, bahwa nilai *Chi Kuadrat* hitung untuk jenis kelamin laki-laki = 2,917 dan nilai *Chi Kuadrat* hitung untuk jenis kelamin perempuan = 5,018. Untuk memberikan interpretasi terhadap nilai ini maka perlu dibandingkan dengan nilai *Chi Kuadrat* tabel dengan df dan taraf kesalahan tertentu. Dalam hal ini besarnya df = 3.

Berdasarkan $df = 3$ dan taraf kesalahan = 5 %, maka harga *Chi Kuadrat* Tabel = 7,82 (Data Lampiran 7).

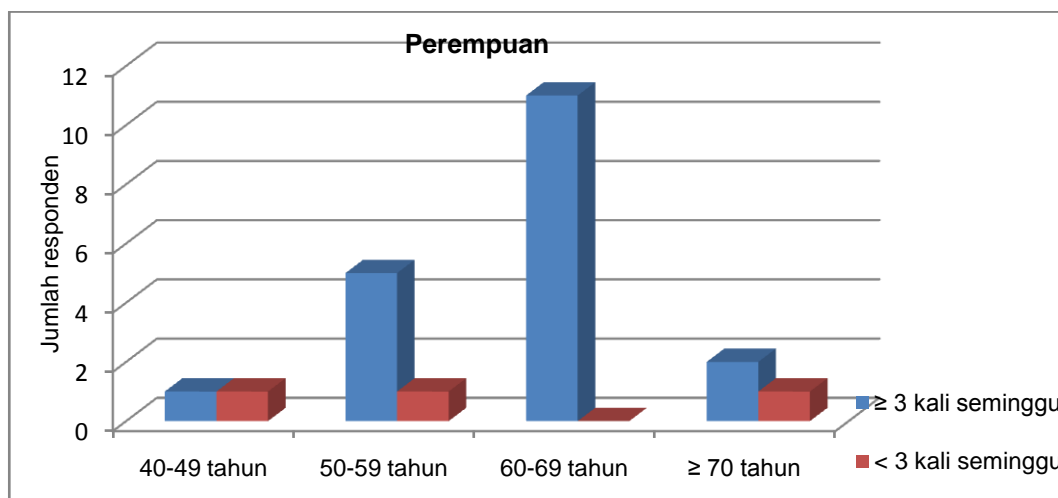
Variabel kontrol jenis kelamin laki-laki nilai *Chi Kuadrat* tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi Kuadrat* hitung ($7,82 > 2,917$). Sama halnya, untuk variabel kontrol jenis kelamin perempuan nilai *Chi Kuadrat* tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi Kuadrat* hitung ($7,82 > 5,018$) Karena harga *Chi Kuadrat* tabel lebih besar dari *Chi Kuadrat* hitung, maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Interpretasinya bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi hubungan antara frekuensi latihan responden dengan rentang umur responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara jenis kelamin, frekuensi latihan dengan rentang umur responden. Belum tentu kebugaran jasmani seseorang dengan jenis kelamin laki-laki, frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan rentang umur yang lebih muda 40-49 tahun bisa dikatakan kebugarannya baik dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan, frekuensi latihan < 3 kali seminggu dan rentang umur yang lebih tua 60-69 tahun bahkan ≥ 70 tahun.



Gambar 4.1.7.1. Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan

(Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013).



Gambar 4.1.7.2. Grafik Hubungan antara Jenis Kelamin, Rentang Umur dengan Frekuensi Latihan (Sumber: Hasil Analisis Data Lampiran 6. 2013).

4.1.8. Hubungan Antara Lama Menjadi Anggota, Frekuensi Latihan, Rentang Umur, dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Hubungan antara lama menjadi anggota, frekuensi latihan, rentang umur dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani merupakan suatu hasil yang nantinya dapat mengetahui tingkat keeratan antara empat (4) variabel / kasus *kompleks* yaitu lama menjadi anggota, frekuensi latihan seminggu responden, rentang umur responden dan jenis kelamin responden kaitannya dengan kebugaran jasmani dari responden itu sendiri. Untuk mengetahui hubungan lama menjadi anggota, frekuensi latihan, rentang umur dan jenis kelamin responden maka dilakukan pengujian data, dengan pengujian *cross tabulasi* empat (4) variabel dengan hipotesis sebagai berikut:

- Ho: Dengan variabel kontrol, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris dan kolom, atau jenis kelamin tidak berpengaruh pada hubungan rentang umur, lama menjadi anggota dan frekuensi latihan responden.

- Ha: Dengan variabel kontrol, terdapat hubungan yang signifikan antara baris dan kolom, atau jenis kelamin berpengaruh pada hubungan rentang umur, lama menjadi anggota dan frekuensi latihan responden.

Tabel 4.1.8.1. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan (*Case Processing Summary*)

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Lama_Anggota * Umur * Jenis_Kelamin * Frekuensi	29	100.0%	0	.0%	29	100.0%

Tabel 4.1.8.2. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan (*Umur * Lama_Anggota * Frekuensi * Jenis_Kelamin Crosstabulation*)

Jenis_Kelamin Frekuensi				Umur				Total
				40-49	50-59	60-69	>=70	
Laki-laki	>=3 kali seminggu	Lama_Anggota	< 1 tahun	0	1	0	0	1
			1-3 tahun	1	0	0	0	1
			7-9 tahun	0	0	1	0	1
			>= 10 tahun	0	0	0	3	3
			Total	1	1	1	3	6
Laki-laki	<3 kali seminggu	Lama_Anggota	>= 10 tahun			1		1
			Total			1		1
Perempuan	>=3 kali seminggu	Lama_Anggota	< 1 tahun	0	0	2	0	2
			1-3 tahun	1	3	3	1	8
			4-6 tahun	0	0	1	0	1
			7-9 tahun	0	1	1	0	2
			>= 10 tahun	0	1	4	1	6
			Total	1	5	11	2	19
			Perempuan	<3 kali seminggu	Lama_Anggota	1-3 tahun	0	1
4-6 tahun	0	0					1	1
>= 10 tahun	1	0					0	1
Total	1	1					1	3

Di sini tampak ada 2 urutan layer yakni jenis kelamin dan frekuensi latihan, karena layer pertama adalah jenis kelamin dengan pembagian layer, laki-laki dan perempuan. Setelah itu, pada layer kedua ialah frekuensi latihan maka *output crosstab* langsung dibagi menjadi ≥ 3 kali seminggu dan < 3 kali seminggu, dimana pada masing-masing layer jenis kelamin baik laki-laki ataupun perempuan terdapat frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan < 3 kali seminggu. Sehingga, akan ada empat baris, dimana masing-masing ada dua jenis frekuensi dan dua jenis kelamin, antara lain:

- Responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu.
- Responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.
- Responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu
- Responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.

Dari empat kombinasi inilah pembacaan kemudian masuk pada hubungan baris dengan kolom. Baris dan kolom dalam tabel diatas, yakni lama anggota dan umur. Berikut penjabaran interpretasi tabel *output crosstabulation*:

- 1) Kelompok data responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dikombinasikan dengan lama anggota dan rentang umur.

Pada kelompok data responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, terdapat 1 orang responden dengan lama anggota < 1 tahun yakni pada rentang umur 50-59 tahun, dan 1 orang responden dengan lama anggota 1-3 tahun yakni pada rentang umur 40-49.

Kemudian 1 orang responden dengan lama anggota 7-9 tahun yakni pada rentang umur 60-69 tahun, yang terakhir terdapat 3 orang responden dengan lama anggota ≥ 10 tahun yakni pada rentang ≥ 70 tahun. Jadi, jumlah keseluruhan pada kelompok data ini adalah 6 orang responden.

- 2) Kelompok data responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu dikombinasikan dengan lama anggota dan rentang umur.

Pada kelompok data responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, terdapat 1 orang responden dengan lama anggota ≥ 10 tahun yakni pada rentang umur 60-69 tahun. Jadi, jumlah keseluruhan pada kelompok data ini adalah 1 orang responden.

- 3) Kelompok data responden berjenis perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dikombinasikan dengan lama anggota dan rentang umur.

Pada kelompok data responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, terdapat 2 orang responden dengan lama anggota < 1 tahun yakni pada rentang umur 60-69 tahun, dan 8 orang responden dengan lama anggota 1-3 tahun yakni masing-masing pada rentang umur 40-49 sebanyak 1 responden, 50-59 sebanyak 3 responden, 60-69 sebanyak 3 responden, dan ≥ 70 tahun sebanyak 1 responden.

Sementara, pada lama anggota 4-6 tahun terdapat 1 orang responden dengan rentang umur 60-69 tahun. Pada lama anggota 7-9 tahun terdapat 2 orang responden yakni masing-masing pada rentang umur 50-59 sebanyak 1 responden dan 60-69 sebanyak 1 responden. Kemudian, pada lama anggota ≥ 10 tahun terdapat 6 responden yakni masing-masing pada rentang umur

50-59 sebanyak 1 responden, 60-69 sebanyak 4 responden, ≥ 70 tahun sebanyak 1 orang. Jadi, jumlah keseluruhan pada kelompok data ini adalah 19 orang responden.

- 4) Kelompok data responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu dikombinasikan dengan lama anggota dan rentang umur.

Pada kelompok data responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, terdapat 1 orang responden dengan lama anggota 1-3 tahun yakni pada rentang umur 50-59 tahun, dan 1 orang responden dengan lama anggota 4-6 tahun yakni pada rentang umur ≥ 70 tahun. Kemudian 1 orang responden dengan lama anggota ≥ 10 tahun yakni pada rentang umur 40-49 tahun. Jadi, jumlah keseluruhan pada kelompok data ini adalah 3 orang responden.

Penjabaran interpretasi tabel *output crosstabulation* di atas dapat diperoleh dengan menghubungkan antara 4 variabel antara lain, 1) jenis kelamin, 2) frekuensi latihan dalam satu minggu, 3) lama menjadi anggota klub, dan 4) rentang umur responden. Dari kesemua variabel dikombinasikan dengan menggunakan program SPSS 17. Sehingga, memunculkan nilai/data yang terdapat pada tabel *output crosstabulation*.

Tabel 4.1.8.3. Hasil Uji *Cross-Tabulasi* Jenis Kelamin, Lama Anggota, Rentang Umur dan Frekuensi Latihan (*Chi-Square Tests*)

Jenis_Kelamin	Frekuensi		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Laki-laki	≥3 kali seminggu	Pearson Chi-Square	18.000 ^a	9	.035
		Likelihood Ratio	14.909	9	.093
		Linear-by-Linear Association	4.076	1	.043
		N of Valid Cases	6		
	<3 kali seminggu	Pearson Chi-Square	. ^b		
		N of Valid Cases	1		
Perempuan	≥3 kali seminggu	Pearson Chi-Square	5.549 ^c	12	.937
		Likelihood Ratio	6.997	12	.858
		Linear-by-Linear Association	.553	1	.457
		N of Valid Cases	19		
	<3 kali seminggu	Pearson Chi-Square	6.000 ^d	4	.199
		Likelihood Ratio	6.592	4	.159
		Linear-by-Linear Association	.500	1	.480
		N of Valid Cases	3		

a. 16 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,17.

b. No statistics are computed because Lama_Anggota and Umur are constants.

c. 20 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,05.

d. 9 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,33.

Dari output di atas dapat dilihat hasil *Chi-Square* hitung sama dengan nilai *Chi Kuadrat* (χ^2), untuk nilai dari *Chi Kuadrat* (χ^2) sendiri pada tabel di atas terbagi menjadi dua jenis kelamin yakni, laki-laki dan perempuan yang masing-masing jenis kelamin terdiri dari frekuensi ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi < 3 kali seminggu. Berikut hasil dari output tabel di atas:

- 1) Nilai *Chi Kuadrat* (χ^2) dari responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kal seminggu = 18,00.
- 2) Nilai *Chi Kuadrat* (χ^2) dari responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kal seminggu = 0.

- 3) Nilai *Chi* Kuadrat (χ^2) dari responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu = 5,549.
- 4) Nilai *Chi* Kuadrat (χ^2) dari responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu = 6,00.

Untuk memberikan interpretasi terhadap nilai ini maka perlu dibandingkan dengan harga *Chi* Kuadrat tabel dengan df dan taraf kesalahan tertentu. Dalam hal ini besarnya df (derajat kebebasan) pada jenis kelamin laki-laki untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu df = 9 dan untuk frekuensi < 3 kali seminggu df = 0. Pada jenis kelamin perempuan untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu df = 12 dan untuk frekuensi < 3 kali seminggu df = 4. Berdasarkan nilai (df) diatas maka dapat diperoleh nilai *Chi* Kuadrat tabel sebagai berikut:

- 1) Pada jenis kelamin laki-laki untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu,
 - df = 9 maka nilai *Chi* Kuadrat tabel = 16,92 (Data Lampiran 7), maka $16,92 < 18,00$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima.
 - df = 0 maka nilai *Chi* Kuadrat tabel = 0, maka tidak ada penarikan kesimpulan karena nilainya nol (0).
- 2) Pada jenis kelamin perempuan untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu,
 - df = 12 maka nilai *Chi* Kuadrat tabel = 21,03 (Data Lampiran 7), maka $21,03 > 5,54$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak.
 - df = 4 maka nilai *Chi* Kuadrat tabel = 9,49 (Data Lampiran 7), maka $9,49 > 6,00$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berikut interpretasi dari hubungan antara jenis kelamin, frekuensi latihan, lama menjadi anggota, dan rentang umur. Antara lain:

1) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.

Terdapat hubungan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu. Sementara, untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak ada penarikan kesimpulan dikarenakan nilai *Chi* Kuadrat yang dihasilkan 0 (*constant*).

Jadi, dapat dikatakan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri. Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama cenderung memiliki rentang umur yang lebih tua.

Kemudian, untuk responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak ada interpretasi (penafsiran) karena nilai *Chi* Kuadrat hitung yang dihasilkan = 0 / konstan (tetap). Dengan kata lain, tidak ada perbandingan antara baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur).

2) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu. Sama halnya juga untuk jenis kelamin

perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur).

Jadi, dapat dikatakan bahwa responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub tidak terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri. Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama tidak selalu rentang umurnya lebih tua.

Bisa jadi, pada responden dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub lebih dari 10 tahun (≥ 10 tahun), terdapat responden dengan rentang usia yang lebih muda, atau lama bergabung menjadi anggota kurang dari 1 tahun (> 1 tahun) akan tetapi kebanyakan respondennya berada pada rentang umur yang dikatakan tua.

Kemudian, untuk responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub, tidak terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri. Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama tidak selalu rentang umurnya lebih tua. Bisa jadi, pada responden dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub lebih dari 10 tahun (≥ 10 tahun), terdapat responden dengan rentang usia yang lebih muda, atau lama bergabung menjadi anggota kurang dari 1 tahun (> 1 tahun) akan tetapi kebanyakan respondennya berada pada rentang umur yang dikatakan tua

Jadi, pada jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu terdapat hubungan yang signifikan dimana baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur) memiliki keeratan sehingga nilai variabel tersebut dapat

mempengaruhi tingkat kebugaran responden. Sementara, responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak dapat diinterpretasikan karena baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur) berniali = 0 (konstan/tetap).

Pada jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, keduanya tidak terdapat hubungan yang signifikan dimana baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur) tidak ada keeratan sehingga nilai variabel tersebut tidak dapat mempengaruhi tingkat kebugaran responden.

4.1.9. Pengukuran Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani 1 Miles Walking Test

Berikut merupakan tabel dari klasifikasi tes kebugaran jasmani 1 miles walking test untuk kategori laki-laki dan perempuan:

Tabel 4.1.9.1. Kategori Tes Kebugaran Jasmani 1 Miles Walking Test untuk Laki-laki

No	Umur	Waktu (Menit:Second)				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	20-29 tahun	< 11:54	11:54-13:00	13:01-13:42	13:43-14:30	> 14:30
2	30-39 tahun	< 12:24	12:24-13:30	13:31-14:12	14:13-15:00	> 15:00
3	40-49 tahun	<12:54	12:54-14:00	14:01-14:42	14:43-15:30	> 15:30
4	50-59 tahun	< 13:24	13:24-14:24	14:25-15:12	15:13-16:30	> 16:30
5	60-69 tahun	< 14:06	14:06-15:12	15:13-16:18	16:19-17:18	> 17:18
6	≥ 70 tahun	< 15:06	15:06-15:48	15:49-18:48	18:49-20:18	> 20:18

Sumber: Cooper Institute and American Council on Exercise disadur oleh (www.sparkpeople.com)

[/resource/fitness_articles.asp?id=1496](http://resource/fitness_articles.asp?id=1496), akses 05/02/2013, 10:30 WIB).

Tabel 4.9.1.1. Kategori Tes Kebugaran Jasmani *1 Miles Walking Test* untuk Perempuan

Waktu (Menit:Second)

No	Umur	Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
1	20-29 tahun	< 13:12	13:12-14:06	14:07-15:06	15:07-16:30	> 16:30
2	30-39 tahun	< 13:42	13:42-14:36	14:37-15:36	15:37-17:00	> 17:00
3	40-49 tahun	< 14:12	14:12-15:06	15:07-16:06	16:07-17:30	> 17:30
4	50-59 tahun	< 14:42	14:42-15:36	15:37-17:00	17:01-18:06	> 18:06
5	60-69 tahun	< 15:06	15:06-16:18	16:19-17:30	17:31-19:12	> 19:12
6	≥ 70 tahun	< 18:18	18:18-20:00	20:01-21:48	21:49-24:06	> 24:06

Sumber: Cooper Institute and American Council on Exercise disadur oleh ([www.sparkpeople.com](http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1496)
/resource/fitness_articles.asp?id=1496, akses 05/02/2013, 10:30 WIB).

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani secara umum anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013, sebagian besar berkategori kurang sekali dengan jumlah prosentase 45% dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 29 orang. Sementara, untuk kategori kurang dengan jumlah prosentase 14% dari 29 orang, kemudian untuk kategori sedang menunjukkan prosentase 28% dan untuk kategori baik sebanyak 14% dari 29 orang.

Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada responden (*tester*) yang mencapainya. Dari data hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa kebugaran

jasmani dengan kategori kurang sekali mempunyai frekuensi yang paling banyak dengan jumlah prosentase 45%.

Dalam penelitian ini, faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani anatara lain: 1) jenis kelamin, 2) frekuensi latihan, 3) lama menjadi anggota, 4) rentang umur, yang dalam penelitian ini saling dihubungkan satu sama lain.

4.2.1. Hubungan Antara Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan prosentase 76% atau sebanyak 22 responden dari jumlah keseluruhan 29 orang. Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden dari total responden 29 orang atau 24%. Sementara untuk jumlah responden yang paling besar berada pada rentang umur 60-69 tahun dengan prosentase 45%. Dari data tersesbut menunjukkan bahwa jika dilihat dari jenis kelamin maka responden yang berjenis kelamin perempuan mendominasi sampel penelitian. Sementara, jika dilihat dari rentang umur, responden dengan usia lebih dari 60 tahun sangat mendominasi sampel penelitian.

Secara teori, tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai usia 30 tahun dan setelah usia 30 tahun akan terjadi penurunan tingkat kebugaran secara perlahan, peningkatan dan penurunan tersebut berjalan secara alamiah jika proses latihan tidak dilakukan (Afriwardi, 2011:41). Jadi, seseorang akan mengalami perubahan tingkat kebugarannya sesuai dengan usia dari individu itu sendiri, artinya semakin tua seseorang maka akan mengalami penurunan

kebugaran dengan proses alamiah. Akan tetapi, proses perubahan tingkat kebugaran tersebut dapat dihambat dengan proses latihan yang berkala/rutinitas latihan.

Sementara, jika ditinjau dari jenis kelamin secara umum kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda, pria umumnya memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan wanita (Sharkey, B.J, 2003:161). Dengan kata lain, tinjauan bahwa pria kebugarannya lebih baik dibandingkan wanita, dengan catatan hal tersebut berada pada kadar keumuman masyarakat. Apabila responden wanita melakukan latihan lebih baik dalam hal kesungguhan dan bobot latihan yang dilakukan maka wanita tersebut memiliki kebugaran yang lebih baik dari pada pria. Selain itu, beberapa faktor dari luar juga dapat mempengaruhi kebugaran seseorang baik dari gizi, aktivitas keseharian, lingkungan dan kesungguhan saat melaksanakan tes.

Penelitian mengenai hubungan antara rentang umur dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani telah didapatkan dengan menggunakan uji *cross tabulasi* yakni membandingkan hasil *Chi*-Kuadrat hitung dengan *Chi*-Kuadrat tabel, diperoleh hasil bahwa nilai Nilai *Chi* Kuadrat tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi* kuadrat hitung ($7,82 > 3,245$).

Jadi, kesimpulannya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rentang usia dengan jenis kelamin responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara usia dengan jenis kelamin responden. Dengan kata lain, belum tentu responden dengan jenis kelamin laki-laki berusia lebih muda (40 tahun) lebih baik

kebugarannya dibandingkan responden berjenis kelamin perempuan dengan usia yang lebih tua (60 tahun).

Hasil ini menguatkan teori diatas bahwa apabila ada suatu intervensi yang dilakukan semisal, latihan yang berbobot, asupan gizi, aktivitas keseharian, pola hidup, dan lingkungan. Intervensi tersebut, dapat mengarahkan tingkat kebugaran jasmani yang ditentukan oleh proses kesungguhan dari individu itu sendiri.

4.2.2. Hubungan Antara Frekuensi Latihan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan prosentase 76% atau sebanyak 22 responden dari jumlah keseluruhan 29 orang. Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden dari total responden 29 orang atau 24%. Sementara untuk jumlah responden yang paling besar berada pada frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dengan prosentase 86%. Dari data tersesbut menunjukkan bahwa jika dilihat dari jenis kelamin maka responden yang berjenis kelamin perempuan mendominasi sampel penelitian. Sementara, jika dilihat dari frekuensi latihan, responden dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu sangat mendominasi sampel penelitian.

Frekuensi latihan adalah banyaknya unit latihan per minggu, untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Akan tetapi, proses mempertahankan dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani dengan latihan yang telah dilakukan harus memperhatikan perubahan kondisi fisiologis tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004:17). Artinya, penekanan/pembebanan frekuensi

latihan yang dilakukan oleh individu haruslah meninjau dari segi fungsional tubuh individu itu sendiri. Jadi, seseorang yang ingin mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu akan tetapi pembebanan latihan yang dilakukan harus memperhatikan fungsional kondisi tubuh seseorang.

Kaitannya dengan jenis kelamin banyak teori yang mengatakan bahwa laki-laki memiliki kekuatan otot yang lebih kuat dibandingkan perempuan. Hal ini, dikarenakan fungsional hormon yang berbeda. Menurut Sugiyanto dan Sujarwo (1993:141) setelah usia pubertas laki-laki cenderung lebih kuat dibandingkan dengan perempuan, *fluktuasi* peningkatan dan penurunan tersebut berjalan secara alamiah jika intervensi tidak dilakukan.

Pada pembahasan ini, peneliti akan menjabarkan ada tidaknya hubungan antara frekuensi latihan dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani. Dengan menggunakan pengujian *cross tabulasi* didapatkan nilai Chi Kuadrat tabel ternyata lebih besar dari harga Chi Kuadrat hitung ($3,84 > 0,002$).

Jadi, kesimpulannya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan jenis kelamin responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara frekuensi latihan dengan jenis kelamin responden. Belum tentu responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu lebih bagus tingkat kebugarannya di bandingkan dengan responden berjenis kelamin perempuan ataupun laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu atau sebaliknya. Karena, bisa saja responden dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu latihannya lebih serius dan berbobot dibandingkan dengan frekuensi latihan ≥ 3

kali seminggu yang hanya sekedar datang latihan tanpa mempertimbangkan keseriusan dan meningkatkan bobot latihan yang dijalani.

Hasil ini memberikan tanggapan bahwa usaha sangat diperlukan bagi individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sesuai dengan fisiologis kondisi tubuh, karena proses penurunan fisiologis tubuh tidak dapat dicegah hanya sebatas menghambat.

4.2.3. Hubungan Antara Frekuensi Latihan, Rentang Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini, pembahasan variabel yang akan diujikan ada 3 variabel yaitu jenis kelamin, frekuensi latihan, dan rentang umur. Dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan prosentase 76% atau sebanyak 22 responden dari jumlah keseluruhan 29 orang. Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden dari total responden 29 orang atau 24%. Kemudian, untuk data frekuensi latihan menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling besar berada pada frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dengan prosentase 86%. Sedangkan, data rentang umur untuk jumlah responden yang paling besar berada pada rentang umur 60-69 tahun dengan prosentase 45%.

Dari ketiga variabel diatas maka peneliti akan menjabarkan ada tidaknya hubungan antara jenis kelamin, frekuensi latihan, dan rentang umur. Untuk memudahkan pengujian maka variabel jenis kelamin dijadikan variabel kontrol. Berdasarkan perhitungan yang telah diujikan melalui *cross tabulasi* terdapat dua nilai *Chi Kuadrat* hitung, yakni nilai *Chi Kuadrat* hitung untuk jenis kelamin laki-laki dan nilai *Chi Kuadrat* hitung untuk jenis kelamin perempuan.

Didapatkan nilai *Chi Kuadrat* untuk jenis kelamin laki-laki tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi Kuadrat* hitung ($7,82 > 2,917$). Sama halnya, untuk variabel kontrol jenis kelamin perempuan nilai *Chi Kuadrat* tabel ternyata lebih besar dari nilai *Chi Kuadrat* hitung ($7,82 > 5,018$).

Jadi, kesimpulannya bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi hubungan antara frekuensi latihan responden dengan rentang umur responden atau bisa dikatakan, kebugaran jasmani seseorang tidak ditentukan oleh hubungan antara jenis kelamin, frekuensi latihan dengan rentang umur responden. Belum tentu kebugaran jasmani seseorang dengan jenis kelamin laki-laki, frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan rentang umur yang lebih muda 40-49 tahun bisa dikatakan kebugarannya baik dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan, frekuensi latihan < 3 kali seminggu dan rentang umur yang lebih tua 60-69 tahun bahkan ≥ 70 tahun.

Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kebugaran yang berbeda-beda sesuai dari potensi (internal) dan intervensi (eksternal) dari diri masing-masing individu.

4.2.4. Hubungan Antara Lama Menjadi Anggota, Frekuensi Latihan, Rentang Umur, dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini, akan dibahas mengenai variabel yang *kompleks* artinya melibatkan lebih dari 3 variabel atau lebih. Dalam hal ini, variabel yang akan dihubungkan antara lain; 1) lama menjadi anggota, 2) frekuensi latihan, 3) rentang umur, 4) jenis kelamin. Dari pengujian *cross tabulasi* didapatkan hasil bahwa ada 4 nilai *Chi Kuadrat*, antara lain:

- 1) Pada jenis kelamin laki-laki untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu,
 - Nilai *Chi* Kuadrat tabel = 16,92, maka $16,92 < 18,00$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima.
 - Nilai *Chi* Kuadrat tabel = 0, maka tidak ada penarikan kesimpulan karena nilainya nol (0).
- 2) Pada jenis kelamin perempuan untuk frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu,
 - Nilai *Chi* Kuadrat tabel = 21,03, maka $21,03 > 5,54$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak.
 - Nilai *Chi* Kuadrat tabel = 9,49, maka $9,49 > 6,00$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari hasil pengujian diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu

Terdapat hubungan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu. Sementara, untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak ada penarikan kesimpulan dikarenakan nilai *Chi* Kuadrat yang dihasilkan 0 (*constant*).

Jadi, dapat dikatakan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri.

Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama cenderung memiliki rentang umur yang lebih tua.

- 2) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.

Kemudian, untuk responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak ada interpretasi (penafsiran) karena nilai *Chi Kuadrat* hitung yang dihasilkan = 0 / konstan (tetap). Dengan kata lain, tidak ada perbandingan antara baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur).

- 3) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu. Sama halnya juga untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur).

Jadi, dapat dikatakan bahwa responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub tidak terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri. Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama tidak selalu rentang umurnya lebih tua.

Bisa jadi, pada responden dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub lebih dari 10 tahun (≥ 10 tahun), terdapat responden dengan rentang

usia yang lebih muda, atau lama bergabung menjadi anggota kurang dari 1 tahun (> 1 tahun) akan tetapi kebanyakan respondennya berada pada rentang umur yang dikatakan tua.

- 4) Interpretasi antara baris (lama anggota) dengan kolom (rentang umur) untuk jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu.

Untuk responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub, tidak terdapat hubungan dengan rentang umur responden itu sendiri. Dengan kata lain, responden yang bergabung menjadi anggota klub lebih lama tidak selalu rentang umurnya lebih tua. Bisa jadi, pada responden dengan lamanya bergabung menjadi anggota klub lebih dari 10 tahun (≥ 10 tahun), terdapat responden dengan rentang usia yang lebih muda, atau lama bergabung menjadi anggota kurang dari 1 tahun (> 1 tahun) akan tetapi kebanyakan respondennya berada pada rentang umur yang dikatakan tua

Jadi, pada jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu terdapat hubungan yang signifikan dimana baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur) memiliki keeratan sehingga nilai variabel tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran responden. Sementara, responden berjenis kelamin laki-laki dengan frekuensi latihan < 3 kali seminggu tidak dapat diinterpretasikan karena baris (lama anggota) dan kolom (rentang umur) berniali = 0 (konstan/tetap).

Pada jenis kelamin perempuan dengan frekuensi latihan ≥ 3 kali seminggu dan frekuensi latihan < 3 kali seminggu, keduanya tidak terdapat hubungan yang signifikan dimana baris (lama anggota) dan kolom (rentang

umur) tidak ada keeratan sehingga nilai variabel tersebut tidak dapat mempengaruhi tingkat kebugaran responden.

4.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Pada pembahasan di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang berbeda-beda. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini antara lain:

1) Faktor Latihan

Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa latihan yang kurang serius menjadi aspek yang mempengaruhi hasil tes kebugaran. Pada kenyataan responden (*tester*) klub jantung sehat Mugas yang latihannya < 3 kali dalam satu minggu sehingga hal ini kurang sesuai dengan standar minimum yang disarankan. Selain itu, responden (*tester*) yang sudah melakukan latihan 3 kali dalam seminggu untuk mencapai kebugarannya tergantung dari motif untuk latihannya dan kesungguhan saat latihan. Sementara, kebugaran jasmani sendiri akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu dengan latihan yang berbobot (Djoko Pekik Irianto, 2004:17).

2) Faktor Pekerjaan/Profesi

Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa bahwa suatu pekerjaan yang menumpuk baik ditempat kerja, dirumah, itu akan mempengaruhi tingkat kebugaran responden (*tester*). Karena dengan pekerjaan yang banyak dan menumpuk akan mempengaruhi keadaan kebugaran responden (*tester*).

3) Faktor Perubahan Fungsi Organ

Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa sesuai dengan usianya, perubahan fungsi organ dalam tubuh lambat laun akan mengalami penurunan. Perubahan yang terjadi sewaktu usia tua antara lain; sistem kekebalan tubuh, konsumsi energi menurun, gigi yang tanggal, dan penurunan sistem *cardiovaskuler* (Ronald Hutapea, 2005:42). Sehingga pada saat tes ada sejumlah responden (*tester*) dalam menjalani tes kebugaran sering berhenti sebentar untuk mengatur nafas.

4) Faktor Asupan Gizi

Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa makanan / asupan gizi responden (*tester*) dapat mempengaruhi kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat. Anggota klub jantung sehat yang kebanyakan manula tidak dapat dihindari lagi bahwa penurunan asupan gizi kedalam tubuh anggota akan menurun. Kondisi ini terjadi karena pada usia lanjut gigi lansia umumnya sudah tanggal sehingga cenderung memilih makanan yang lunak biasanya yang berkarbohidrat dan lemak. Sehingga, pada usia lansia akan cenderung menyesuaikan makanan/asupan gizi dengan keinginannya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Ronald Hutapea (2005:47) yang menyatakan bahwa secara umum makanan yang baik adalah makanan yang banyak serat, protein, rendah asam lemak jenuh.

Kendala-kendala dalam penelitian:

- 1) Keadaan lingkungan *jogging track* Mugas yang ramai pada pagi hari menyebabkan para anggota kadang terganggu dalam menjalankan test.
- 2) Terbatasnya petugas pembantu yang membantu penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013, dapat disimpulkan dapat bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sekali dengan prosentase 45% dengan jumlah 13 orang dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 29 orang.

Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, frekuensi latihan dalam satu minggu dengan motif latihan yang berbobot, intensitas latihan, asupan gizi, perubahan fungsi organ yang semakin menurun.

Sementara untuk unsur atau faktor yang dikorelasikan melalui uji *cross tabulasi* menunjukkan hasil bahwa:

- 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rentang umur dengan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 ($p = 0,355$).

- 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 ($p = 0,965$).
- 3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan, rentang umur dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 ($p = 0,405$ dan $p = 0,171$).
- 4) Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada jenis kelamin perempuan antara lama menjadi anggota, frekuensi latihan, dan rentang umur terhadap kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 ($p = 0,937$ dan $p = 0,199$). Sedangkan, pada jenis kelamin laki-laki terdapat hubungan yang signifikan antara lama menjadi anggota, frekuensi latihan, dan rentang umur terhadap kebugaran jasmani anggota klub. jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013 ($p = 0,035$ dan $p = 0$)

5.2. Saran

Sesuai hasil penelitian yang telah diketahui mengenai tingkat kebugaran jasmani pada klub jantung sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Anggota klub jantung sehat Mugas Kota Semarang hendaknya untuk melakukan latihan 3 kali seminggu.
2. Anggota klub jantung sehat untuk memperhatikan asupan gizi sesuai kondisi lansia.
3. Lebih memperhatikan kondisi fisik dan organ-organ tubuh lainnya, karena usia anggota maka semakin tua akan semakin menurun fungsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- American Council on Exercise. 2003. *ACE Personal Trainer Manual, Third Edition*. San Diego: American Council on Exercise. Online. Available at. http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1496 (accessed 05/02/13).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- , 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PTAsdi Mahasatya
- Atmadja, Djaja Surya. Et al. 2004. *ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2008. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Burke, Edmund R. 2001. *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran dirumah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hutapea, Ronald. 2005. *Sehat dan Ceria Diusia Senja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta :Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Machfoedz, Ircham. 2006. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta. Fitramaya
- Masud, Ibnu. 1989. *Dasar-dasar Fisiologi Kardiovaskuler*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Pekik, Djoko Irianto. 2004. *Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Subagyo, Pangestu. 2003. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta. BPFE-Yogyakarta.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta :Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga* 2. Jakarta: PT. Gramedia.

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Theresse, Iknoian. 2000. *Bugar dengan Jalan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Williams, M. H. 1990. *Lifetime Fitness and Wellness*. Texas: C. Brown Publishers.

Lampiran 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 267 / UN - 37. 1. 6 / PP / 2013

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi 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 Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Nama | : Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd |
| NIP | : 196103201984032001 |
| Pangkat/Golongan | : III/d - Penata Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Guru Besar |
| Sebagai Pembimbing I | |
-
- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 2. Nama | : Drs. Bambang Priyono, M.Pd. |
| NIP | : 196004221986011001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/b - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing II | |
-
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : SIGIT BANGUN PRABOWO |
| NIM | : 6101409022 |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi |
| Topik | : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KLUB JANTUNG SEHAT MUGAS SEMARANG |
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 25 Desember 2013



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

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



Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 1952/0137.1-6/PP/2013
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Kesbangpolinmas Kota Semarang
di Kesbangpolinmas Kota Semarang

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

Nama : SIGIT BANGUN PRABOWO
NIM : 6101409022
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KLUB JANTUNG SEHAT MUGAS SEMARANG

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 24 April 2013

Dekan,

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



lampiran 3



YAYASAN JANTUNG SEHAT INDONESIA
KLUB JANTUNG SEHAT MUGAS
KOTA SEMARANG
 JL. GOR MUGAS, JOMBLANG, SEMARANG SELATAN,
 KOTA SEMARANG TELP. 0811297317 KODE POS 50243

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Farid Fannany

Jabatan : Ketua Klub Jantung Sehat (KJS) Mugas Kota Semarang.

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Sigit Bangun Prabowo

NIM : 6101409022

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Adalah benar-benar telah selesai mengadakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013**", dengan waktu pelaksanaan tanggal 13 Mei 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diberikan

Di : Semarang

Tanggal : 15 Mei 2013



lampiran 4



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
LABORATORIUM KALIBRASI

Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 1994 / 2011

NAMA ALAT : Roll Meter
Measuring instrument

No. Order :	OS.RM-133
	19-04-11

Merek / Buatan : FREE MANS / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : -
Model / Type
Nomor Seri : 133.4.07
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 50 m
Capacity / Readability

Daya baca : 1 mm
Readability

PEMAKAI : 1. ARIEF SYAEFUDDIN
User
2. SODIKIN

Alamat : FIK - UNNES , Sekaran , Gunung Pati, Semarang
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

- Metode : Perbandingan langsung
- Standar : Komparator Panjang Ban Ukur 20 m
- Ketertelusuran : Hasil Kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke Satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi Bandung

HASIL KALIBRASI : TERLAMPIR
Calibration Result

Semarang, 21 April 2011
Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang,


Saeful Falah, S.E.
Pembina
NIP. 070003442

Halaman 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang

Lampiran Surat Keterangan Pengujian
 Nomor 510 3 / 223 . C
 Tanggal 30 Maret 2011

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN

- * Metode yang digunakan perbandingan langsung dengan standar.
- * Standar yang digunakan adalah Standar Stop Watch Casio yang tertelusur secara Nasional ke Direkterat Metrologi Bandung.
- * Perhitungan ketidakpastian mengacu pada ISO " Guide to The expression of uncertainty in measurement " first edition 1993.

DATA PENGUJIAN

- * Lokasi : Balai Metrologi Wilayah Semarang.
- * Suhu Ruangan : $32^{\circ} \text{C} \pm 1^{\circ} \text{C}$
- * Tanggal : 01 Maret 2011
- * Pegawai Berhak : Ir. Sukanto

Hasil Pengujian

Penunjukan Alat (menit)	Koreksi (second)
5	- 0,03
10	- 0,01
15	- 0,02
30	0,00
60	0,00
Ketidakpastian	± 0,003 s (k = 2)

Kepala Seksi Standar Ukuran dan Kalibrasi

Haryono, ST.

Penata

NIP. 090010728

Dilarang menggandakan isi sertifikat ini tanpa ijin dari Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang.
 Halaman 2 dari 2

Lanjutan lampiran 4



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG

Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang

KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

Nomor : 510.3 / 923.C

Jenis Alat UTTP	:	Stop Watch
Merek / Nomor Seri	:	Sciko / -
Kapasitas/Daya baca	:	9 h 59 min 59 s / 0,01 s
Buatan	:	Jepang
Pemilik / Pemakai	:	PKLO- FIK UNNES
Alamat	:	UNNES Semarang
Diuji oleh	:	Jr. Sukanto
Tanggal Pengujian	:	01 Maret 2011
Metode	:	Perbandingan langsung dengan standar
Hasil Pengujian	:	Hasil terlampir

Catatan :

Keterangan ini berlaku sampai
dengan Tanggal 01 Maret 2014

Semarang, 30 Maret 2011
Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang

PEM. PROP. JAWA TENGAH
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
Taufik Hidayat, SH
Pembina
NIP. 870005015

Dilarang menggunakan isi sertifikat ini tanpa tertulis dari Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang.
Halaman 1 dari 2

Lanjutan lampiran 4

Lampiran Surat Keterangan Pengujian
 Nomor : 510.3 / 923 . c
 Tanggal : 30 Maret 2011

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN

- ✦ Metode yang digunakan perbandingan langsung dengan standar.
- ✦ Standar yang digunakan adalah Standar Stop Watch Casio yang tertelusur secara Nasional ke Direktorat Metrologi Bandung.
- ✦ Perhitungan ketidakpastian mengacu pada ISO " Guide to The expression of uncertainty in measurement " first edition 1993.

DATA PENGUJIAN

- ✦ Lokasi : Balai Metrologi Wilayah Semarang.
- ✦ Suhu Ruangan : $32^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$
- ✦ Tanggal : 01 Maret 2011
- ✦ Pegawai Berhak : Ir. Sukanto

Hasil Pengujian

Penunjukan Alat (menit)	Koreksi (second)
5	- 0,03
10	- 0,01
15	- 0,02
30	0,00
60	0,00
Ketidakpastian = $\pm 0,003\text{ s}$ (k=2)	

Kepala Seksi Standar Ukuran dan Kalibrasi



Haryono, ST.

Penata

NIP. 090010728

Dilarang menggandakan isi sertifikat ini tanpa ijin dari Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang.
 Halaman 2 dari 2

Lampiran 5

Daftar Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013

No	Nama	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin
1	Samidjo	63	Laki-laki
2	Suparsu	71	Laki-laki
3	Suharyono	81	Laki-laki
4	Sudadiyo	81	Laki-laki
5	Sri Sutijah	60	Perempuan
6	Sudarwati	52	Perempuan
7	Samini	60	Perempuan
8	Sarwidati	65	Perempuan
9	Hasyim	66	Laki-laki
10	Yuni	56	Perempuan
11	Siti	56	Perempuan
12	Bu Kuntono	63	Perempuan
13	Farid	59	Laki-laki
14	Budi Susatyo	49	Laki-laki
15	Hendro Martojo	66	Laki-laki
16	Moch. Ashad	62	Laki-laki
17	Ngabdullah	75	Laki-laki
18	R B Suyoto	72	Laki-laki
19	Entin	59	Perempuan
20	Uswatun Hasanah	48	Perempuan
21	Suciati	55	Perempuan
22	Widiastuti	51	Perempuan
23	Dwi Astuti	54	Perempuan
24	Bu Sutrisno	75	Perempuan
25	Tatna	68	Perempuan
26	Gunawan	68	Laki-laki
27	Ima	60	Perempuan
28	Siti	70	Perempuan
29	Hafni	42	Laki-laki
30	Siti Cholifah	47	Perempuan
31	Bamabang Irawan H	72	Laki-laki
32	Aib Sugiharto	75	Laki-laki
33	Iswati	65	Perempuan
34	Bu Dirgo	73	Perempuan
35	Bu Narto	57	Perempuan
36	Bu Sungkono	67	Perempuan
37	Kartini	60	Perempuan
38	Anwar Musa	74	Laki-laki
39	Sri Yuniati	63	Perempuan
40	Rita	45	Perempuan
41	Bu Bambang	56	Perempuan
42	Bu Jafar	61	Perempuan

Lampiran 6

Penilaian Tes Kebugaran Jasmani 1 Miles Walking Test Klub Jantung Sehat Mugas
Kota Semarang Tahun 2013

No	Nama	Umur (Tahun)	Jenis kelamin	Waktu yang ditempuh (Menit:Second)	Kategori	Frekuensi		Lama menjadi anggota
						≥ 3 kali seminggu	< 3 kali seminggu	
1	Bu Dirgo	73	Perempuan	19:50	Baik		√	5 tahun
2	Bu Narto	57	Perempuan	18:43	Kurang Sekali	√		7 tahun
3	Bu Sungkono	67	Perempuan	18:40	Kurang	√		4 tahun
4	Kartini	60	Perempuan	19:35	Kurang Sekali	√		12 tahun
5	Anwar Musa	74	Laki-laki	18:18	Sedang	√		30 tahun
6	Sudarwati	52	Perempuan	22:13	Kurang Sekali		√	1 tahun
7	Samini	60	Perempuan	17:23	Sedang	√		30 tahun
8	Sanwidati	65	Perempuan	25:03	Kurang Sekali	√		3 bulan
9	Hasyim	66	Laki-laki	24:38	Kurang Sekali		√	16 tahun
10	Yuni	56	Perempuan	18:10	Kurang	√		30 tahun
11	Siti S	56	Perempuan	17:56	Kurang	√		1 tahun 3 bulan
12	Bu Kuntono	63	Perempuan	16:09	Baik	√		24 tahun
13	Farid	59	Laki-laki	21:21	Kurang Sekali	√		3 bulan
14	Sri Sutijah	60	Perempuan	19:13	Kurang Sekali	√		3 tahun
15	Sri Yuniati	63	Perempuan	26:31	Kurang Sekali	√		15 tahun
16	Rita	45	Perempuan	27:25	Kurang Sekali	√		2 tahun
17	Bu Bambang	56	Perempuan	17:03	Kurang	√		3 tahun
18	Bu Jafar	61	Perempuan	19:34	Kurang Sekali	√		6 bulan
19	Entin	59	Perempuan	15:57	Sedang	√		3 tahun
20	Siti Cholifah	47	Perempuan	16:06	Sedang		√	10 tahun
21	Bamabang Irawan H	72	Laki-laki	15:12	Baik	√		10 tahun
22	Aib Sugiharto	75	Laki-laki	17:33	Sedang	√		20 tahun
23	Iswati	65	Perempuan	17:30	Sedang	√		8 tahun
24	Bu Sutrisno	75	Perempuan	21:02	Sedang	√		31 tahun
25	Tatna	68	Perempuan	17:28	Sedang	√		3 tahun
26	Gunawan	68	Laki-laki	15:10	Baik	√		8 tahun
27	Ima	60	Perempuan	28:29	Kurang Sekali	√		2 tahun
28	Siti	70	Perempuan	25:10	Kurang Sekali	√		3 tahun
29	Hafni	42	Laki-laki	16:01	Kurang Sekali	√		3 tahun

Lampiran 7

Tabel Statistik *Chi-Square*

F-statistics with other P-values: P=0.05 | P=0.01 | P=0.001

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001	df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	3.84	6.64	10.83	26	38.89	45.64	54.05
2	5.99	9.21	13.82	27	40.11	46.96	55.48
3	7.82	11.35	16.27	28	41.34	48.28	56.89
4	9.49	13.28	18.47	29	42.56	49.59	58.30
5	11.07	15.09	20.52	30	43.77	50.89	59.70
6	12.59	16.81	22.46	31	44.99	52.19	61.10
7	14.07	18.48	24.32	32	46.19	53.49	62.49
8	15.51	20.09	26.13	33	47.40	54.78	63.87
9	16.92	21.67	27.88	34	48.60	56.06	65.25
10	18.31	23.21	29.59	35	49.80	57.34	66.62
11	19.68	24.73	31.26	36	51.00	58.62	67.99
12	21.03	26.22	32.91	37	52.19	59.89	69.35
13	22.36	27.69	34.53	38	53.38	61.16	70.71
14	23.69	29.14	36.12	39	54.57	62.43	72.06
15	25.00	30.58	37.70	40	55.76	63.69	73.41
16	26.30	32.00	39.25	41	56.94	64.95	74.75
17	27.59	33.41	40.79	42	58.12	66.21	76.09
18	28.87	34.81	42.31	43	59.30	67.46	77.42
19	30.14	36.19	43.82	44	60.48	68.71	78.75
20	31.41	37.57	45.32	45	61.66	69.96	80.08
21	32.67	38.93	46.80	46	62.83	71.20	81.40
22	33.92	40.29	48.27	47	64.00	72.44	82.72
23	35.17	41.64	49.73	48	65.17	73.68	84.03
24	36.42	42.98	51.18	49	66.34	74.92	85.35
25	37.65	44.31	52.62	50	67.51	76.15	86.66

Lampiran 8

DAFTAR PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Keterangan
1	Sigit Bangun P	Peneliti	Mahasiswa FIK UNNES
2	Fellani Dzulfikar	Mengawasi Waktu	Mahasiswa FIK UNNES
3	Reza Arif Hidayat	Mengawasi Waktu	Mahasiswa FIK UNNES
4	Yesaya Danar P	Mengawasi Waktu	Mahasiswa FIK UNNES
5	Novi Tridayani	Dokumentasi	Mahasiswa IKIP PGRI Semarang
6	Irawan Jawandono	Keamanan	Mahasiswa FIK UNNES
7	Ikhfan Anggi P	Pencatat Hasil	Mahasiswa FIK UNNES
8	Yayu Rahayu	Dokumentasi	Mahasiswa IKIP PGRI Semarang
9	Imam Hidayat	Pencatat Hasil	Mahasiswa FIK UNNES

**Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani 1 *Mile Walking Test*
Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013**



Pengukuran lintasan



Peneliti memberikan penjelasan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan



Peneliti memberi penjelasan kepada pencatat waktu dan pencatat skor



Pemanasan sebelum melakukan tes



Pendataan dan penghitungan denyut nadi sebelum tes



Tester (responden) saat menjalani tes jalan 1 mile/1,6 KM



Mencatat waktu yang ditempuh dan penghitungan denyut jantung setelah tes