



**PENGARUH HASIL LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA
INDONESIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI PADA WANITA LANSIA**

(Eksperimen pada Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas
Usia 60-69 Tahun 2015)

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
oleh
Jefry Badrus Soffa
UNIVERSITAS 6301411186 SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Jefry Badrus Soffa. 2015. Pengaruh Hasil Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Wanita Lansia (Eksperimen pada Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas. Usia 60-69 Tahun 2015). Skripsi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Arif Setiawan, S. Pd, M. Pd. Pembimbing II Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

Kata Kunci: senam, kebugaran jasmani, wanita lansia.

Latar belakang penelitian ini adalah karena masyarakat yang terkumpul dalam paguyuban lansia nusa indah mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat kurangnya aktivitas olahraga sehingga produktivitas kerja juga menurun. Mereka juga mempunyai anggapan bahwa kebugaran jasmani dapat dijaga dan ditingkatkan cukup dengan berolahraga 1 kali dalam 1 minggu. Sehingga hal ini perlu di buktikan dan diuji kebenarannya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 di Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas tahun 2015 ?

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Populasi penelitian ini berjumlah 80 orang dan sampelnya 16 orang, penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dan terdapat 2 variabel. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *12 minutes walking/running test*.

Hasil *post test* kebugaran jasmani menunjukkan nilai rata-rata kelompok eksperimen = 1.5938, simpangan baku = 0,14222, nilai tertinggi = 1.79 km yang masuk dalam kategori baik sekali, dan nilai terendah pada kelompok eksperimen adalah 1.33 km kurang. Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh keterangan nilai rata-rata = 1.4350, simpangan baku = 0,11747, nilai tertinggi = 1.62 km yang masuk dalam kategori baik, sedangkan nilai terendahnya adalah 1.29 km yang masuk dalam kategori kurang. Perhitungan dari data *post test* eksperimen diperoleh $t_{hitung} = 2,434 > t_{tabel} = 2,365$, berarti ada pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Saran bagi anggota Paguyuban Lansia Nusa Indah untuk bisa meningkatkan frekuensi latihan diharapkan bisa konsisten dalam melakukan aktivitas fisik, sebisa mungkin lakukan minimal 3 kali olahraga dalam seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

ABSTRACT

Jefry Badrus Soffa. 2015. The Effect of The Results of Exercises Senam Bugar Lansia Indonesia To The Level of Physical Fitness in Elderly Women (Experiments in Association of Lansia Nusa Indah Banyumas Aged 60-69 in 2015). Sports Coaching Education Thesis Semarang State University. Supervisor I Arif Setiawan, S. Pd M. Pd. Supervisor II Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

Keywords: gymnastics, physical fitness, elderly women.

The background of this research is because the people who gathered in Association of Lansia Nusa Indah decreased physical fitness due to the lack of sports activities so that labor productivity also declined. They also have the notion that physical fitness can be maintained and improved simply by exercising 1 time in 1 week. So this needs to be proved and correctness tested. Formulation of the problem in this research is: Is there any influence of senam bugar lansia Indonesia on the level of physical fitness in elderly women aged 60-69 in the Association of Lansia Nusa Indah Banyumas 2015?

Physical fitness is capability someone for doing some work everyday without exhausted experience and still have energy reseve to doing that work.

The study population numbered 80 and the sample 16, sampling using purposive sampling and there are two variables. There is instrument that used in this research is 12 minutes walking/running test.

Post test results of physical fitness shows the average value of the experimental group = 1.5938, standard deviation = 0.14222, the highest value = 1.79 km that fall into the category of excellent, and the lowest score in the experimental group was 1:33 km that fall into the category of less. As for the description of the control group gained an average value = 1.4350, standard deviation = 0.11747, the highest value = 1.62 km that fall into either category, while its lowest value was 1:29 km that fall into the category of less. Calculation of the data post-test experiments obtained $t_{count} = 2,434 > t_{table} = 2.365$, means that there is an influence on the level of physical fitness.

Advice for members of the Society of Lansia Nusa Indah in order to increase the frequency of exercise. In expected to be consistent in physical activity, as much as possible to do exercise at least 3 times a week to improve physical fitness.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Jefry Badrus Soffa

NIM : 6301411186

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PENGARUH HASIL LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA INDONESIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA WANITA LANSIA

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Oktober 2015

Yang Menyatakan,

Jefry Badrus Soffa
NIM. 6301411186

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Jefry Badrus Soffa, 6301411186, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pengaruh Hasil Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Wanita Lansia telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Pengujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 26 November 2015:

Panitia Ujian

Ketua Panitia

Sekretaris

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP.196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan, M.Pd (Ketua) _____
NIP. 195904011988031002

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

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes. (Anggota) _____
NIP. 196701191992032001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

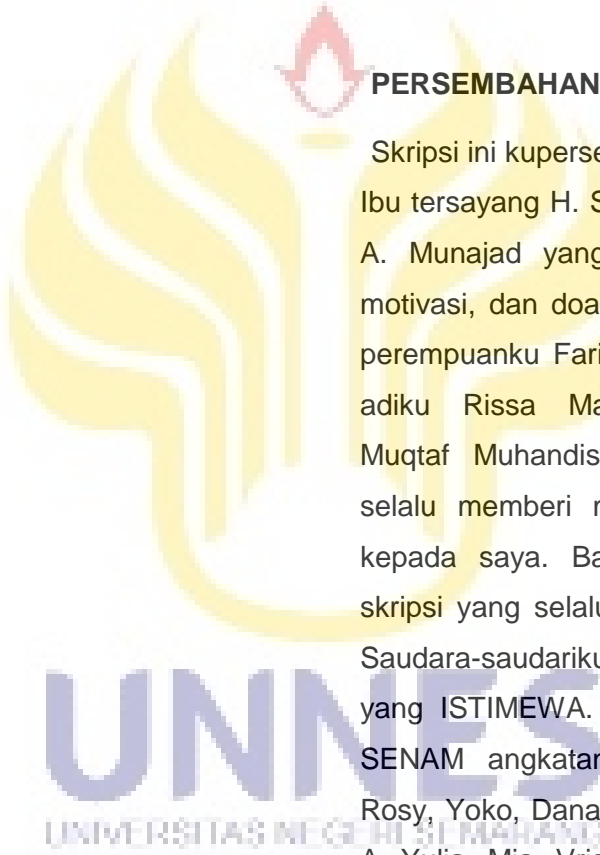
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Bertujuanlah kepada hakikat kita diciptakan ”. (Jefry B. S)

“ Urip ora bakal susah nek uripe ora neko-neko lan bener “. (Mbah-Mbah)

PERSEMBAHAN :



Skripsi ini kupersembahkan kepada :
Ibu tersayang H. Suwarni dan Bapak H. A. Munajad yang selalu memberikan motivasi, dan doa kepada saya. Kakak perempuanku Farida Maya Soffa, adik-adiku Rissa Maziyatul Asna dan Muqtaf Muhandis Jundan yang juga selalu memberi motivasi dan doanya kepada saya. Bapak-Ibu pembimbing skripsi yang selalu sabar membimbing. Saudara-saudariku UKM Senam Unnes yang ISTIMEWA. Teman-temanku IKK SENAM angkatan 2011 (Ari, Kesi, Rosy, Yoko, Danang, Titi, Bella F, Bella A, Yulia, Mia, Vrisa, Pret, Endah, Siwi, Ulva, Ekha, Vivi. Teman-teman PKLO seperjuangan angkatan 2011 yang telah memberi semangat.

KATA PENGANTAR

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

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

7. Seluruh Pengurus, pelatih dan Anggota Paguyuban Nusa Indah Kabupaten Banyumas yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data.
8. Teman-teman PKLO angkata 2011 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penyusun dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| ABSTRACT | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 7 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS | |
| 2.1 Landasan Teori..... | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 10 |
| 2.1.2 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani..... | 12 |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 14 |
| 2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani | 16 |
| 2.1.5 Latihan Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.1.6 Hukum Latihan Kebugaran Jasmani | 20 |
| 2.1.7 Tahapan Latihan Kebugaran Jasmani | 21 |
| 2.1.8 Takaran Latihan Untuk Lansia | 22 |
| 2.1.9 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Lansia | 27 |
| 2.1.10 Tes Kebugaran Jasmani | 28 |
| 2.1.11 <i>12 Minutes Walking/Running Test</i> | 29 |
| 2.1.12 Senam Bugar Lansia Indonesia | 30 |
| 2.1.13 Profil Paguyuban Senam Lansia Nusa Indah..... | 31 |
| 2.1.14 Kerangka Berpikir | 35 |
| 2.1.14.1 Analisis Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani | 37 |
| 2.2 Hipotesis..... | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... | 39 |
| 3.1.1 Jenis Penelitian | 39 |
| 3.1.2 Desain Penelitian..... | 39 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 40 |

| | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|
| 3.3 | Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..... | 41 |
| 3.3.1 | Populasi | 41 |
| 3.3.2 | Sampel dan Teknik Penarikan Sampel | 42 |
| 3.4 | Instrumen Penelitian..... | 42 |
| 3.4.1 | Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia | 44 |
| 3.5 | Prosedur Penelitian | 45 |
| 3.5.1 | Cara Mendapatkan sampel..... | 45 |
| 3.5.2 | Tempat dan Waktu Pengambilan Data Awal (<i>PreTest</i>)..... | 45 |
| 3.5.3 | Pelaksanaan Program Latihan..... | 46 |
| 3.5.4 | Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)..... | 46 |
| 3.6 | Faktor-faktor yang Mempengaruhi..... | 46 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 48 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 49 |
| 4.1.1 | Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 53 |
| 4.1.2 | Uji Prasyarat Analisis Data | 55 |
| 4.1.3 | Uji Hipotesis | 57 |
| 4.2 | Pembahasan | 58 |
| 4.2.1 | Uji Hipotesis | 59 |
| 4.2.2 | Kelemahan Penelitian..... | 60 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | | |
| 5.1 | Simpulan | 61 |
| 5.2 | Saran..... | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 62 |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Intensitas Latihan Bebas..... | 25 |
| 2. Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani “12 Menit Walking Running Test” | 44 |
| 3. Hasil <i>Pre-Test</i> Kebugaran Jasmani “12 Menit Walking Running Test” | 50 |
| 4. Kelompok Eksperimen | 50 |
| 5. Kelompok Kontrol | 51 |
| 6. Kelompok Eksperimen | 51 |
| 7. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen | 52 |
| 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol | 52 |
| 9. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> | 53 |
| 10. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> | 54 |
| 11. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> | 55 |
| 12. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> | 56 |
| 13. Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test</i> | 57 |
| 14. Uji Homogenitas Data <i>Post-Test</i> | 57 |
| 15. Uji Perbedaan Dua Rata-Rat Data <i>Post-Test</i> | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Diagam Perhitungan jantung Maksimal..... | 23 |
| 2. Gambar Pegukuran Detak Jantung Secara Manual Arteri Radialis dan Arteri Coratid..... | 24 |
| 3. Gambar Desain Penlelitian | 40 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Usulan Penetapan Pembimbing..... | 65 |
| 2. Penetapan Dosen Pembimbing | 66 |
| 3. Permohonan Ijin Penelitian | 67 |
| 4. Surat Keterangan dari Paguyuban Lansia Nusa Indah | 68 |
| 5. Uraian Pelaksanaan Senam Bugar Lansia Indonesia | 69 |
| 6. Daftar Nama Sampel | 89 |
| 7. Daftar Hadir <i>Pre-Test</i> | 90 |
| 8. Rekap Hasil <i>Pre-Test</i> Kebugaran Jasmani dan Pembagian Kelompok Berdasarkan Metode A-B-B-A | 91 |
| 9. Rekap Data Hasil Penelitian | 92 |
| 10. Daftar Hadir <i>Treatment</i> | 93 |
| 11. Daftar Hadir Peserta <i>Post-Test</i> | 94 |
| 12. Data Hasil <i>Post-Test</i> Kebugaran Jasmani..... | 95 |
| 13. Program Latihan | 96 |
| 14. Analisis Data Penelitian | 97 |
| 14. Tabel Nilai t..... | 104 |
| 15. Dokumentasi Penelitian` | 105 |
| 16 Data Pendukung Penelitian..... | 111 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada zaman modern ini sangat pesat. Hal ini terbukti, hampir seluruh kegiatan manusia sudah dibantu oleh kecanggihan teknologi. Bantuan teknologi membuat pekerjaan manusia menjadi cepat, mudah, praktis, dan efisien. Namun seiring dengan perkembangan teknologi tidak berbanding lurus dengan pola hidup masyarakat yang kurang baik. Hal ini terbukti dari banyaknya masyarakat yang mudah terkena penyakit dan tidak jarang penyakit kronis sudah menyerang manusia pada usia muda. Sehingga diperlukan pola-pola hidup yang sehat supaya tubuh bisa terhindar dari penyakit kronis pada usia muda.

Menurut Anne Ahira (t.t: 1-2) pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Makanan yang sehat tentu akan memberikan dampak yang positif bagi tubuh, dan jika di tambah dengan olahraga yang teratur akan mendukung kondisi tubuh lebih bugar. Hal ini sangat dianjurkan bagi mereka yang sudah memasuki lanjut usia, karena faktor organ tubuh yang sudah mulai menurun. sehingga perlu perhatian yang lebih dalam hal konsumsi makanan dan olahraga yang cukup, agar kondisi tubuh bisa tetap sehat dan bugar.

Manusia yang sudah memasuki usia 60 tahun disebut lanjut usia. Pada usia ini ada yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang ataupun jasa, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik. Tetapi adapula yang sudah tidak

berdaya sehingga hidupnya bergantung dengan orang lain (Sumintarsih, 2008:152).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan adapula yang berhubungan erat dengan ketrampilan atau skill. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kebugaran cardiovascular (cardiovascular fitness), 2) kebugaran kekuatan otot (strength fitness), 3) kebugaran keseimbangan tubuh (body composition atau body weight fitness), 4) kebugaran kelentukan atau flexibility fitness. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau skill meliputi: 1) koordinasi atau coordination, 2) daya tahan atau endurance, 3) kecepatan atau speed, 4) kelincahan atau agility, 5) daya ledak atau power (M. Sajoto, 1995:9)

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

Perkembangan olahraga di kota-kota besar saat ini sangat pesat, seperti lari pagi, senam kebugaran jasmani (SKJ), senam sehat bangsaku (SSB), senam

jantung sehat (SJS), senam lansia, senam aerobik, dll. Di Semarang dan sekitarnya, olahraga tersebut sudah dilakukan di instansi, sekolah, dan perumahan-perumahan terutama dilakukan setiap hari jumat, minggu dan hari libur lainnya. Oleh karena itu, masyarakat mempunyai inisiatif sendiri maupun dimotori oleh organisasi atau lembaga, mendirikan kelompok-kelompok senam atau kegiatan yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau Belanda *Gymnastiek*, *Gymnastics* sendiri merupakan kata serapan dari bahasa Yunani, *gymnos* yang berarti telanjang. Menurut Agus Mahendra (2000:9) Senam merupakan latihan yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanam nilai-nilai mental dan spiritual. Menurut Federasi Senam Internasional (FIG) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu : Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic Gymnastic*), Senam Trampolin (*Trampolining Gymnastic*), Senam Umum (*General Gymnastic*).

Senam Umum (*General Gymnastic*) merupakan senam rekreasi yang sangat diminati oleh masyarakat luas, senam *general* dibagi menjadi dua: yaitu senam baku dan senam tidak baku/*freestyle*. Senam baku adalah senam *general* yang gerakan dan musiknya sudah dipatenkan dan memiliki hak cipta yang dimiliki yayasan yang memproduksi senam tersebut, seperti: Senam Lansia, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), Senam Indonesia Sehat (SIS), Senam

Jantung Sehat (SJS), dll. Sedangkan senam tidak baku/*freestyle* adalah senam *general* yang musik dan gerakannya belum dibakukan, sehingga seorang pemandu senam dapat membuat variasi gerakan namun harus sesuai dengan *basicstep* dari senam yang dilakukan, seperti: *zumba*, *body combat*, hip-hop, *bodylanguage*, senam aerobik, *belly dance*, dll. Senam lansia dan tera merupakan produk senam yang sangat diminati masyarakat karena mudah, menyenangkan, dan menyehatkan. Khususnya bagi mereka yang sudah berusia lanjut, Senam ini sangat dianjurkan. Karena dari segi gerakan dan iramanya sangat mudah untuk dilakukan.

Senam Bugar Lansia Indonesia adalah olahraga ringan yang pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

Pelaksanaan senam lansia memerlukan pedoman dan dosis yang benar. Dengan porsi latihan yang teratur dan konsisten juga dosis latihan yang cukup, akan berakibat pada pencapaian kebugaran tubuh yang diinginkan. Di Banyumas terdapat suatu kelompok yang sudah menerapkan senam lansia yaitu Paguyuban Lansia Nusa Indah.

Paguyuban Lansia Nusa Indah beralamat di Kabupaten Banyumas sekretariat jalan Jendral Soedirman No.02 RT.03/RW.04 Telp.0281- 6848255, lebih tepatnya di kelurahan Menganti kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas yang dipimpin oleh Ernah Waryanti. Paguyuban ini didirikan pada tanggal 29 Agustus 2009. Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas dinaungi oleh Puskesmas kecamatan Rawalo dan penanggung jawab adalah Lurah desa Menganti. Manfaat didirikannya Paguyuban Lansia Nusa Indah adalah

membangun komunitas para lansia dan mempererat tali silaturahmi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan lansia di desa Menganti agar tetap sehat walau sudah tua. Tempat latihan Paguyuban Lansia Nusa Indah di halaman SDN 01 Menganti dan balai kelurahan Menganti, dimana latihan dilakukan setiap hari Minggu, dengan durasi latihan 30 – 60 menit. Ada 4 pelatih yang menangani latihan di Paguyuban Lansia Nusa Indah, yaitu : ibu Watini, ibu Putri, ibu Jamingah dan ibu lin. Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas merupakan paguyuban lansia yang aktif dan cukup menguasai berbagai macam senam general. Hal ini di buktikan bahwa anggota Paguyuban Lansia Nusa Indah hafal senam tera Indonesia, senam lansia bugar 2009, senam pernapasan, senam kreasi baru rt/rw yang diperbaharui oleh DPD tingkat Jawa Tengah dan dalam 6 bulan sekali anggota paguyuban lansia Nusa Indah mengikuti senam bersama dan periksa kesehatan yang diadakan oleh Puskesmas kecamatan Rawalo. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan, 1) penyuluhan kesehatan lansia oleh Puskesmas kecamatan Rawalo, 2) pemeriksaan kesehatan, 3) nyanyi bersama, 4) wisataraga, 5) jalan sehat, 6) dan ikut serta dalam kegiatan sosial.

Menurut hasil wawancara dengan Ernah Waryanti pada hari Rabu tanggal 17 Juni 2015 dengan selaku ketua, Paguyuban Lansia Nusa Indah mempunyai jadwal latihan setiap hari Minggu. Latihan dilakukan pada pagi hari dimulai pukul 06.30-07.30 WIB. Jumlah anggota yang terdata berjumlah 80 orang dengan jumlah anggota laki-laki 12 orang dan perempuan 68 orang, sedangkan yang aktif mengikuti latihan berkisar 70% dari jumlah anggota yang ada yaitu berkisar 40-50 orang. Banyak yang sudah berusia lanjut, maka dari itu mereka yang berusia lanjut tidak bisa mengikuti latihan rutin. Faktor lain para anggota mempunyai kesibukan atau kerjaan lain selain aktif latihan dan berorganisasi.

Anggota yang berusia 70 tahun keatas gerak, daya ingat, kekuatan, dan terkadang terhambat motorik yang sudah kurang peka lagi terhadap gerak senam seperti senam lansia. Terkadang orang melakukan senam asal melakukan tanpa melihat kaidah gerakan senam yang benar. Maka senam yang dilakukan tidak membuat orang itu sehat melainkan bisa menyebabkan orang tidak sehat karena otot yang salah gerak. Meskipun banyak anggota yang berusia 70 tahun ke atas, tapi semangat untuk berlatih masih nampak terlihat dengan mengikuti latihan rutin tiap Minggu.

Alasan memilih Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas karena terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani akibat intensitas aktivitas olahraga yang kurang sehingga mempengaruhi hasil kerja. Menurut Djoko Pekik (2004:2) bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luang. Kebugaran yang maksimal membutuhkan aktivitas olahraga yang rutin. De Lorme dan Watkin yang dikutip oleh M. Sajoto (1988) mengatakan bahwa program latihan yang dilakukan empat kali seminggu cukup efektif, namun rupanya pelatih cenderung melaksanakan latihan setiap minggu tiga kali agar tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu atau lebih. Sedangkan di Paguyuban Lansia Nusa Indah aktivitas olahraga yang dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu. Sehingga diperlukan tindak lanjut untuk mengedukasi mereka supaya aktivitas olahraga yang sudah jadi kegiatan rutin itu bisa dilaksanakan sesuai dengan teori yang benar agar dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Adapun olahraga yang direkomendasikan bagi kaum lanjut usia yaitu senam bugar lansia indonesia karena senam ini sangat cocok dan mudah lakukan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh hasil latihan senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut: 1) Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani di Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas terkait anggapan senam 1 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani. 2) Belum pernah diadakan penelitian tentang pengaruh hasil latihan senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas tahun 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan: pengaruh hasil latihan senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah ini adalah: Apakah ada pengaruh senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 di Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil latihan senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu :

1.6.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain : 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara rinci berupa informasi pada perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan aspek kebugaran jasmani, 2) Melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bagi ilmu keolahragaan.

1.6.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain : 1) Sebagai *self awareness* para anggota Paguyuban Lansia Nusa Indah akan tahu bagaimana pengaruh senam lansia bugar indonesia terhadap kebugaran jasmani, 2) Sebagai sumbangan masukan bagi pengelola Paguyuban Nusa Indah untuk lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kebugaran para anggota, 3) Menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan, 4) Sebagai bahan informasi sekaligus memberikan

rangsangan dalam melakukan penelitian bagi peneliti-peneliti lain di masa yang akan datang.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 pengertian kebugaran Jasmani

Pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. (Marta Dinata, 2007:20).

Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. (Kemenpora, 2008:59)

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

(<http://bedande.blogspot.com/2012/01/pengertian-kebugaran-jasmani.html>)

Menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1995:43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut (Santoso Giriwijoyo, 2012:17) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas ini perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi pelaksana.

Djoko Pekik Irianto (2004:2) menyatakan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Kebugaran jasmani diasumsikan bahwa siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani dan sebaliknya apabila kebugaran jasmaninya kurang, berarti mereka kurang melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan

aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri dan keluarga, karena ia masih selalu mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas ekstra dan tugas/perhatian bagi keluarganya sepulang kerja, bukannya langsung tidur saja karena sudah kehabisan tenaga (Santoso Giriwijoyo, 2012:21).

2.1.2 Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

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

Unsur kebugaran jasmani disamping kesehatan secara medis adalah kemampuan biomotor atau kondisi fisik. Dasar utama dari unsur kondisi fisik ada 5 yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas. Namun karena dalam aktivitas olahraga selalu terjadi kebutuhan yang kompleks dan terkait antara satu dengan yang lain maka terjadilah inter-relasi antara unsur-unsur kondisi fisik di atas sebagai berikut: 1) kecepatan dengan daya tahan kecepatan (*speed endurance*), 2) kecepatan dengan kekuatan menjadi kekuatan kecepatan (*Power*), 3) kekuatan dengan daya tahan menjadi daya tahan kekuatan (*strenght endurance*), 4) unsur-unsur lain yang merupakan pengembangan dari unsur di atas seperti kecepatan mengubah arah/kecepatan koordinasi (kelincahan), kecepatan singkat (*quickenes*), dan lain-lain (Thompson dalam Kemenpora, 2008:54-55).

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

Pendapat lain mengatakan unsur utama kebugaran dibagi menjadi 5, yaitu: daya tahan kadiorespirasi/kondisi aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. 1) daya tahan kadiorespirasi/kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru pembuluh darah, dan grup otot-otot yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam, 2) kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban, 3) daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu, 4) kelentukan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh, 5) komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital) (Len Kravitz, 2001:5-7)

Menurut M. Sajoto (1995:8) bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani, yaitu: 1) kekuatan. 2) daya tahan. 3) daya otot. 4) kecepatan. 5) daya lentur. 6) kelincahan. 7) koordinasi. 8) keseimbangan. 9) ketepatan. 10) reaksi. Kesepuluh komponen kebugaran jasmani ini tidak pada semua orang harus diukur, tetapi tergantung pada kebutuhan dan pekerjaan masing-masing. Ukuran bagi olahragawan, mahasiswa atau mahasiswa berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

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

2.1.3.1 Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh dua faktor genetik yakni sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut merah dan putih, memiliki lebih banyak serat otot rangka merah lebih tepat untuk kegiatan yang bersifat aerobik sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot rangka putih, lebih mampu melakukan kegiatan yang bersifat anerobik (Dep. Kes. RI, 1994: 8).

2.1.3.2 Umur

Hampir semua komponen kebugaran jasmani dipengaruhi umur. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20 sampai 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang

disebabkan oleh elastisitas otot karena berkurangnya aktifitas dan timbulnya obese pada usia tua (Dep. Kes. RI, 1994: 9).

2.1.3.3 Jenis kelamin

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

2.1.3.4 Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat berpengaruh terhadap semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan terjadi peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan pengurangan lemak dalam tubuh (Dep. Kes. RI, 1994: 9). Dengan demikian jelas bahwa konsistensi latihan sangat dibutuhkan untuk menunjang pembentukan tubuh yang bugar.

2.1.3.5 Lain-lain

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

Pengaruh kebugaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustrasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir. Perbedaan biologis antara pria dan wanita memiliki karakter yang berbeda oleh sebab itu dibuatlah peraturan-peraturan yang dapat memberikan keleluasaan pada masing-masing antara pria dan wanita. Demikian juga pada tingkat kebugaran jasmani antara jenis kelamin juga terdapat perbedaan. Tingkat kebugaran jasmani pada pria lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani wanita. Kemampuan fisik dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia.

2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Latihan kebugaran jasmani (olahraga) yang teratur, baik dan benar akan berpengaruh terhadap, beberapa hal, antara lain sebagai berikut: 1) Pengaruh

latihan akan meningkatkan efisiensi kerja jantung, 2) Pengaruh latihan akan meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien, 3) Pengaruh latihan akan meningkatkan tumbuh dan kurangnya pembuluh darah, 4) Pengaruh latihan akan meningkatkan volume darah sehingga lebih meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruh jaringan tubuh, 5) Pengaruh latihan akan meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah serta mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat dan kokoh, 6) Pengaruh latihan akan mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tegap dan berisi, 7) Pengaruh latihan akan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, 8) Pengaruh latihan dapat mengubah seluruh pandangan hidup kita.

Secara singkat dapat dikatakan seorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Karena dengan olahraga badan tetap bugar, metabolisme tubuh dan peredaran darah lancar, hal itulah manfaat terbesar yang diperoleh dari latihan kebugaran (olahraga) secara teratur, baik dan benar.

Kebugaran jasmani di samping menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang manusia yang berbeda. Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang

dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah.

(<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kebugaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>).

Kebugaran jasmani di samping untuk menuju kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Jadi dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan, maka akan berpengaruh pada: 1) Fungsi jantung terlatih berdenyut lebih lambat tiap-tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa, 2) Paru-paru yang terlatih menghasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang akan tetapi dalam. 3) Gerakan urat saraf yang terlatih akan menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna, 4) Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruhan tubuh berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membuang sisa-sisa pembakaran (metabolisme). Pernyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa latihan fisik mempunyai efek terhadap *system cardiorespiratory* yang terjadi, karena latihan biasanya meliputi hal-hal yang mempengaruhi *system transport oksigen* dalam tubuh. *System transport oksigen* dikendalikan oleh banyak factor antara lain pada tingkat *circulatory, respiratory*, dan jaringan (Fox, 1988:330).

Pernyataan diatas juga di dukung oleh hasil penelitian Steven N. Blair, dkk (2001:379-399) dengan menggunakan metode pendekatan berbasis bukti untuk mengevaluasi kualitas data yang dipublikasikan pada 67 artikel yang

memenuhi kriteria seleksi akhir. Adapun hasil kesimpulan yang didapat menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi resiko terkena strok, penyakit kardiovaskular (CVD), atau kanker.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan setiap manusia. Fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: 1) Golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya: atlet, pelajar atau mahasiswa. 2) Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya: ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. 3) Golongan yang berdasarkan umur misalnya: bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh (Ismaryati, 2008:40-41).

2.1.5 Latihan Kebugaran Jasmani

Pendapat ahli mengatakan bahwa latihan kebugaran jasmani diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Djoko Pekik Irianto (2004:12).

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono dalam Rubianto Hadi, 2007:55). Dalam kaitanya menciptakan tubuh yang bugar perlu adanya latihan yang teratur dan

konsisten. Cara untuk mendapatkan kebugaran tubuh sangat banyak. Namun perlu dipahami untuk melakukan latihan diperlukan pengetahuan yang matang mengenai hal-hal yang akan dilakukan supaya latihan yang dilakukan tepat sasaran dan tidak menyimpang dari keinginan awal.

Latihan adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, sehingga organisasi dan mekanisme *neuro physiological* atlet akan bertambah baik. Selain itu, latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih secara berulang-ulang dengan kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya (Suharto, 2003:103).

2.1.6 Hukum Latihan Kebugaran Jasmani

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan hukum-hukum latihan, yang meliputi: hukum overload, hukum reversibilitas, hukum Kekhususan.

1) Hukum overload maksudnya beban latihan/intensitas latihan yang harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga mampu mendapatkan overkompensasi yang optimal, kemudian program dilanjutkan berdasarkan hasil dari over kompensasi tersebut. 2) Hukum reversibilitas menuntut untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat. Sebaliknya apabila latihan dihentikan akan menurun, latihan sebaiknya dilakukan minimal dua hari sekali, sebab setelah 2x24 jam kebugaran seseorang akan mengalami penurunan. 3) Hukum kekhususan memberikan tuntutan bahwa beban latihan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik dan kondisi obyektif. Hukum kekhususan juga memberikan merupakan suatu keharusan yang perlu dipakai sebagai bagian dari suatu

tuntutan pada pelatih untuk memahami sepenuhnya kondisi terhadap olahraga yang ditekuni, kelemahannya, kekuatannya serta peluang dan tantangan (Rubianto Hadi, 2007:52).

Pendapat dari ahli lain juga mengatakan bahwa hukum latihan bisa dibagi menjadi 3 yaitu: 1) Hukum overload, 2) Hukum Reversibilitas, 3) Hukum Kekhususan. Hal ini dikareakan setiap kejadian didalam kehidupan ini merupakan gejala alam yang selalu mengikui berbagai hukum dan prinsip yang mendasar terjadinya sebab aibat (hubungan dan kausalitas), atau aksi reaksi. (Kemenpora, 2008:44-46)

William H. Freeman (1989:9) membagi prinsip latihan kedalam tiga tipe yang berhubungan dengan aspek fisiologi, psikologi, dan paedagogik, yaitu 1) Prinsip fisiologis yaitu prinsip latihan yang dapat mempengaruhi perubahan yang akan terjadi pada diri atlet secara fisiologis; 2) Prinsip psikologis yaitu prinsip latihan yang dapat mempengaruhi mental atlet atau psikologinya; 3) Prinsip pedagogis direncanakan dan diterapkan, bagaimana keterampilan diajarkan dengan pengaruh fisiologisnya.

2.1.7 Tahapan Latihan Kebugaran Jasmani

Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi: pemanasan, kondisioning, dan penenangan. 1) Pemanasan yang mana dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. 2) Kondisioning yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya jogging untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan *streaching* untuk meningkatkan kelentukan persendian, dan latihan beban

untuk kekuatan dan daya tahan. 3) Penenangan yang mana memiliki tujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobik ringan misalnya jalan ditempat atau jogging ringan (Djoko Pekik Irianto, 2004:13).

Respon peserta dalam latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat. Adapun tahap latihan dibagi 2 yaitu: Periodisasi dan kestatisan (Suharto, 2000:105).

2.1.8 Takaran Latihan untuk Lansia

Takaran latihan harus ditentukan, supaya maksud dan tujuan olahraga memberikan manfaat yang baik. Latihan yang berlebihan akan merugikan kesehatan, sedangkan latihan yang terlalu sedikit tidak begitu bermanfaat. Apabila intensitas tidak memadai, maka kecil peningkatan yang dihasilkan. Apabila terlalu tinggi akan menimbulkan cedera (M. Sajoto, 1988:204). Menurut Marta Dinata (2007:17) secara umum intensitas latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi sekitar 60-80 % dari denyut nadi maksimal. Cara menentukan denyut nadi maksimal dengan rumus 220 dikurangi umur.

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan, menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16) meliputi: 1) tujuan latihan, 2) pemilihan model latihan, 3) penggunaan sarana latihan, dan 4) takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep F.I.T (frekuensi, intensity, and time). Dengan demikian tidak bisa hanya orang yang melakukannya saja tapi juga harus di dukung dengan sarana dan prasarana yang memadai juga untuk menjaga kualitas latihan.

2.1.8.1 Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya senin-rabu-jum'at, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga. Fox dan Methews dalam M. Sajoto (209:1988) juga mengemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali perminggu untuk endurance cukup efektif. Ada juga pendapat dari harsono (103:2000) untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidaknya 3 kali perminggu.

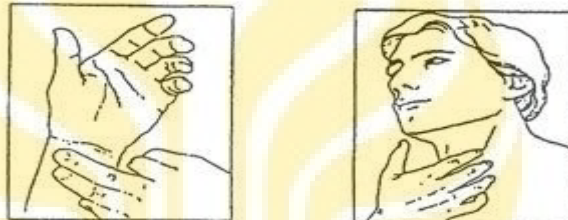
2.1.8.2 Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung ($\text{training heart rate} = \text{THR}$). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk pemula <65% detak jantung maksimal (DJM) dan pembakaran lemak 65%-75% detak jantung maksimal. Latihan daya tahan parujantung 75%-85% detak jantung maksimal dan latihan aerobik untuk atlet >85% detak jantung maksimal.

$$\text{DJM} = 220 - \text{UMUR}$$

Gambar 2.1 Diagram Perhitungan Detak Jantung Maksimal
(Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2004:18)

Detak jantung dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya puls monitor, telemetri, dan heart rate monitor yang dipasangkan pada mesin-mesin fitness, seperti: treadmill. Pengamatan detak jantung dapat dilakukan secara manual yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*). Raba denyut nadi tersebut dan hitung selama 15 detik, hasilnya dikalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit.



Gambar 2.2 Pengukuran Detak Jantung Secara Manual
Arteri Radialis dan Arteri Coratid
(Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2004:19)

Ada cara lain yang sederhana untuk memprediksi intensitas latihan aerobik, yaitu tes bicara (*talking test*), jika pada saat berlatih, misalnya *jogging*. Peserta masih mampu berbicara dengan tarikan nafas lebih berat dari pada jika tidak berlatih maka intensitas latihan tepat, namun jika seseorang masih mampu berbicara sambil terengah-engah maka hal tersebut sebagai penanda intensitas latihan terlalu tinggi.

Intensitas latihan beban (*weight training*) ditentukan dengan dua cara, yaitu: 1) *Persentase* yaitu kemampuan maksimal atau 1 RM (*one repetition maximum*) yaitu sebelum latihan, peserta harus mengukur kemampuan maksimal kelompok otot tertentu. Misalnya, Faizal otot *biceps*nya mampu mengangkat *dambel* seberat 10 kg sekali singkat. Untuk membentuk otot, ia harus berlatih

mengangkat *dambel* seberat 70% - 80% atau 7 – 8 kg. Penentuan *intensitas* latihan dengan cara ini dianjurkan bagi olahragawan atau mereka yang sudah berpengalaman latihan beban.

Tabel 2.1 Intensitas latihan beban

| Tujuan Latihan | Intensitas (% kemampuan maksimal) |
|-----------------|--------------------------------------|
| Kekuatan otot | 80 – 100 % |
| Membentuk otot | 70 – 80 % |
| Daya tahan otot | <70% |

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2004:20)

2) *Maximum repetition (MR)* yaitu *maximum repetition* yaitu besarnya *intensitas* atau beban yang harus diangkat ditentukan berdasarkan ulangan atau repetisi maksimum, sesuai tujuan latihan. Misalnya ibu Sarah berlatih beban untuk mengencangkan otot-ototnya, maka *intensitas* latihannya adalah 15 RM. Sebelum latihan, ia harus mengetahui beban yang hanya mampu diangkat 15 kali/set.

Pengukuran dilakukan terhadap semua kelompok otot yang akan dilatih. Cara penentuan intensitas seperti ini dianjurkan bagi mereka yang baru pertama kali berlatih beban, wanita, atau mereka yang lanjut usia (lansia), demikian penjelasannya sebagai berikut:

2.1.8.3 *Time* (waktu)

Time (waktu) adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit. Hasil latihan kebugaran akan

tampak nyata setelah berlatih 8 s.d. 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Beberapa istilah yang sering digunakan untuk menentukan takaran, antara lain: 1) Repetisi adalah banyaknya ulangan dalam satu rangkaian gerak, misalnya: mengangkat *dambel* berulang-ulang sebanyak 12 kali, lari sejauh 30 m sebanyak 5 kali. 2) Set adalah kumpulan ulangan gerak, misalnya latihan kekuatan dengan mengangkat *barbell* sebanyak 3 set. Masing-masing set dilakukan 8 repetisi. 3) *Recovery* adalah waktu selang antar perangsangan gerak. Misalnya, *recovery* antar set 1 menit, artinya setelah mengangkat *barbell* 8 kali pada set 1, kemudian istirahat 1 menit, selanjutnya melakukan angkatan set 2, dan seterusnya.

Memperoleh kebugaran yang optimal, takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65%, 8 minggu kemudian ditingkatkan menjadi 70%, dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/minggu.

Menentukan takaran atau dosis latihan perlu mempertimbangkan kemampuan awal seseorang. Latihan yang terlalu ringan tidak bermanfaat, sedangkan latihan yang terlalu berat akan menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan kesehatan yang disebut *over training*. Dan hal ini berpotensi menimbulkan terjadinya cedera.

Over training yang ditandai dengan gejala, antara lain: 1) kenaikan detak jantung istirahat lebih dari 5 detik/menit, 2) kenaikan suhu tubuh di pagi hari, 3) penurunan berat badan, 4) sulit tidur, 5) rasa lelah berkelanjutan, 6) otot terasa

nyeri, 7) dada berdebar-debar, 8) kecepatan reaksi menurun, 9) koordinasi gerak berkurang, dan 10) hilang konsentrasi.

2.1.9 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Lansia

Dede Kusuma (1997:106-108) menyatakan manfaat latihan bagi lanjut usia sangat penting diantaranya yaitu memperbaiki sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, dan sistem muskuloskeletal. Hal ini mengacu pada faktor usia yang sudah memasuki masa lanjut usia sehingga mempengaruhi kinerja fungsi organ dalam pada tubuh mereka.

Fox (1984:223) menyatakan bahwa latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian jika latihan dilakukan secara tidak teratur, oleh karena itu dalam melakukan latihan fisik harus diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan.

Porsi latihan harus ditentukan supaya maksud dan tujuan olahraga memberikan manfaat yang baik. Latihan yang berlebihan akan merugikan kesehatan, sedangkan latihan yang terlalu sedikit tidak begitu bermanfaat. Dianjurkan untuk mencapai kebugaran hendaknya dilakukan minimal 3-4 kali dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan pendapat De Lorme dan Watkin yang dikutip oleh M. Sajoto (1988), program latihan yang dilakukan empat kali seminggu cukup efektif, namun rupanya pelatih cenderung melaksanakan latihan setiap minggu tiga kali agar tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu atau lebih.

2.1.10 Tes Kebugaran Jasmani

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

Kriteria yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan tes kebugaran jasmani menurut Sukardjo Nurhasan dalam Dyah Ayu Wulandari (2012:33-34) adalah : 1) Validitas yaitu suatu alat ukur dikatakan sah (*valid*) bila ia benar-benar sesuai dengan apa yang hendak diukur, atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata ajaran yang telah ditetapkan. Misalnya untuk mengukur panjang digunakan meteran, mengukur berat digunakan timbangan berat, mengukur kecepatan lari digunakan stopwatch, 2) Reabilitas yaitu suatu alat tes dikatakan reliabel (*terandal*) bila alat ukur itu dapat menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya. Jika alat ukurnya terandal, maka pengukuran yang dilakukan berkali-kali dengan menggunakan alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama, hasilnya akan tetap sama, 3) Obyektivitas yaitu bila hasil pengukuran yang dilakukan oleh dua atau lebih pengetes hasilnya seragam terhadap sampel atau kelompok sampel yang sama. Faktor objektif sekurang-kurangnya harus ditentukan oleh dua penguji terhadap kelompok sampel yang sama, 4) Ada petunjuk dan norma yaitu petunjuk pelaksanaan tes hendaknya dibakukan. Agar ada kesamaan pendapat antara sampel yang dites dan pengetes secara pasti. Dengan adanya petunjuk yang dibakukan dengan

maksud untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam menerapkan pelaksanaan tes itu. Sedangkan norma merupakan syarat penting bagi suatu tes, kelamin, berat ringannya beban bagi tiap sampel. Suatu tes yang tidak disertai dengan norma tidak akan menarik dan menyulitkan oleh pemberian arti, dan 5) Kepraktisan yaitu alat ukur dikatakan memiliki kepraktisan bila alat ukur dirancang dengan mempertimbangkan faktor efisien pelaksanaannya, pengskoran, pengadministrasi hasil tes, serta tidak menyulitkan baik bagi pengetes sendiri maupun bagi sampel.

2.1.11 12 Minutes Walking/Running Test

Dalam penelitian ini, digunakan “12 Minutes Walking/Running Test” yang telah disesuaikan dengan kondisi tingkatan sampel, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan alasan pemilihan penggunaan “12 Minutes Walking/Running Test” adalah pertama sangat sederhana sehingga anggota atau sampel dapat melakukan dengan mudah, oleh karena gerakannya merupakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Kedua tidak banyak menggunakan waktu dan alat yang digunakan cukup sederhana yaitu lintasan lari, bendera sepanjang lintasan setiap 50 meter, peluit, dan stopwatch, nomor dada, cont, tongkat bambu. Ketiga dapat dipercaya artinya hasilnya dapat diandalkan karena sudah mencakup aspek fisiologi artinya pembebanan kerja sudah mencakup kemampuan fungsional jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Keempat mempunyai fungsi tuntunan pelaksanaan yang jelas sehingga sampel dapat dengan jelas menafsirkan apa yang digariskan. Kelima mempunyai norma sehingga sampel akan dapat langsung mengetahui kondisi fisiknya dengan jelas, sampel akan berusaha untuk mencapai kondisi sebaik-baiknya. Dengan aspek lima hal yang sudah dijelaskan diatas bisa menjadi dasar

bagi peneliti dalam memilih jenis tes yang cocok dan tidak mempersulit sampel untuk diambil data tingkat kebugara jasmani mereka.

2.1.12 Senam Bugar Lansia Indonesia

Senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan kertrampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual (Agus Mahendra, 2000:2). Senam Bugar Lansia Indonesia telah disusun oleh Deputi Menteri Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia dibantu oleh pakar olahraga, para pakar kesehatan olahraga dan dibantu oleh sanggar DEWINATA melalui rangkaian proses penelitian yang panjang sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan gerak bagi lansia. Seluruh rangkaian gerak dengan iringan musik yang memiliki aran semen yang cukup menarik dan sesuai dengan ukuran dan keteraturan kebutuhan olahraga lanjut usia yang diharapkan mampu menjadi media latihan dan olahraga bagi lansia di seluruh Indonesia sehingga mendapatkan kesehatan, kebugaran, produktifitas dan tetap aktif dimasyarakat. (sambutan dari Deputi Menteri Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, Drs. Tunas Dwidharto, SH, M.Si, MH).

Senam bugar lansia Indonesia terdiri dari empat bagian yaitu latihan pendahuluan (warming up), latihan inti, gerakan transisi dan latihan pendinginan. Keseluruhan waktu untuk melaksanakan senam ini adalah 17:55 menit dengan perincian: latihan pendahuluan 04:56 menit, latihan inti 06:22 menit, gerakan transisi 02:58 dan latihan pendinginan 03:39 menit.

Gerakan senam Bugar Lansia Indonesia melatih seluruh aspek yang ada di mulai badan bagian atas dan badan bagian bawah, dimulai dengan gerakan-gerakan untuk meningkatkan fungsi pernafasan dan fungsi peredaran darah juga melatih otot-otot leher, bahu, badan bagian atas dengan gerakan berputar yang mengikut sertakan perut, punggung, panggul, paha dan juga otot kaki, disamping itu juga ada gerakan untuk meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh seperti melatih keseimbangan, mengasah koordinasi dan menguatkan otot-otot. Dengan tatanan gerakan yang demikian sistematis sehingga sangat cocok untuk digunakan sebagai tambahan aktivitas bagi penunjang kebugaran jasmani bagi kaum lanjut usia. Karena gerakanya mudah untuk dilakukan dan irama musik yang relatif pelan bisa diikuti oleh lansia.

2.1.13 Profil Paguyuban Lansia Nusa Indah

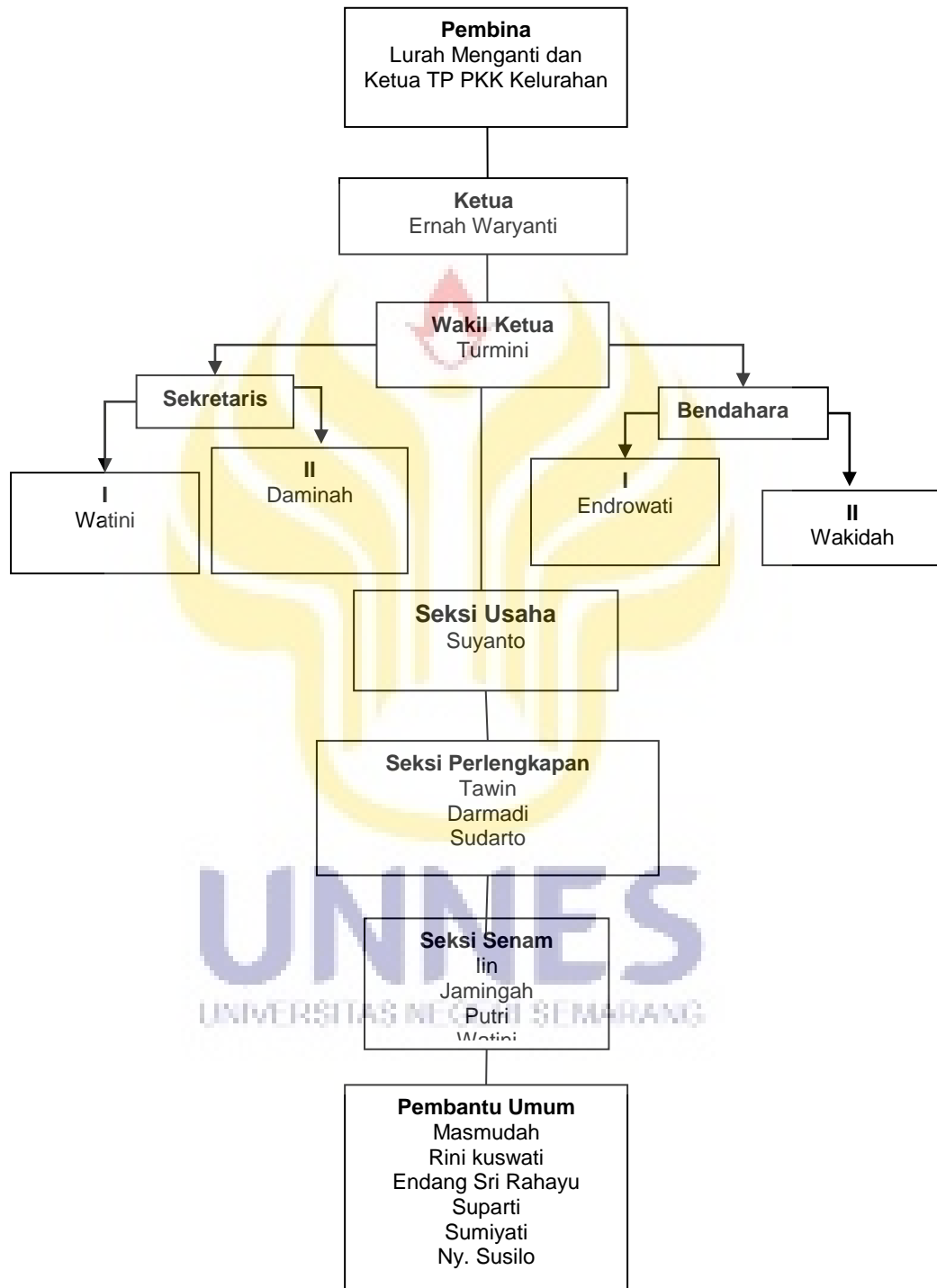
Paguyuban Lansia Nusa Indah beralamat di Kabupaten Banyumas sekretariat jalan Jendral Soedirman No.02 RT.03/RW.04 Telp.0281- 6848255, lebih tepatnya di kelurahan Menganti kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas yang dipimpin oleh Ernah Waryanti. Paguyuban ini didirikan pada tanggal 29 Agustus 2009. Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas dinaungi oleh Puskesmas kecamatan Rawalo dan penanggung jawab adalah Lurah desa Menganti. Manfaat didirikannya Paguyuban Lansia Nusa Indah adalah membangun komunitas para lansia dan mempererat tali silaturahmi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan lansia di desa Menganti agar tetap sehat walau sudah tua. Tempat latihan Paguyuban Lansia Nusa Indah di halaman SDN 01 Menganti dan balai kelurahan Menganti, dimana latihan dilakukan setiap hari Minggu, dengan durasi latihan 30 – 60 menit. Ada 4 pelatih yang menangani latihan di Paguyuban senam lansia bugar, yaitu : ibu Watini, ibu Putri, ibu

Jamingah dan ibu lin. Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas merupakan paguyuban lansia yang aktif dan cukup menguasai berbagai macam senam general. Hal ini di buktikan bahwa anggota Paguyuban Lansia Nusa Indah hafal senam tera indonesia, senam lansia bugar 2009, senam pernapasan, senam kreasi baru rt/rw yang diperbaharui oleh DPD tingkat Jawa Tengah dan dalam 6 bulan sekali anggota paguyuban lansia Nusa Indah mengikuti senam bersama dan periksa kesehatan yang diadakan oleh Puskesmas kecamatan Rawalo. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan, 1) penyuluhan kesehatan lansia oleh Puskesmas kecamatan Rawalo, 2) pemeriksaan kesehatan, 3) nyanyi bersama, 4) wisataraga, 5) jalan sehat, 6) dan ikut serta dalam kegiatan sosial.

Menurut hasil wawancara dengan Ernah Waryanti pada hari Rabu tanggal 17 Juni 2015 dengan selaku ketua, Paguyuban Lansia Nusa Indah mempunyai jadwal latihan setiap hari Minggu. Latihan dilakukan pada pagi hari dimulai pukul 06.30-07.30 WIB. Jumlah anggota yang terdata berjumlah 80 orang dengan jumlah anggota laki-laki 12 orang dan perempuan 68 orang, sedangkan yang aktif mengikuti latihan berkisar 70% dari jumlah anggota yang ada yaitu berkisar 40-50 orang. Banyak yang sudah berusia lanjut, maka dari itu mereka yang berusia lanjut tidak bisa mengikuti latihan rutin. Faktor lain para anggota mempunyai kesibukan atau kerjaan lain selain aktif latihan dan berorganisasi. Anggota yang berusia 70 tahun keatas gerak, daya ingat, kekuatan, dan terkadang terhambat motorik yang sudah kurang peka lagi terhadap gerak senam seperti senam lansia. Terkadang orang melakukan senam asal melakukan tanpa melihat kaidah gerakan senam yang benar. Maka senam yang dilakukan tidak membuat orang itu sehat melainkan bisa menyebabkan orang tidak sehat karena otot yang salah gerak. Meskipun banyak anggota yang

berusia 70 tahun ke atas, tapi semangat untuk berlatih masih nampak terlihat dengan mengikuti latihan rutin tiap Minggu.

Alasan saya memilih Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas dikarenakan ada banyak anggota yang mengalami penurunan kebugaran tubuh sehingga mudah lelah dan sakit dalam kesehariannya, sehingga mengakibatkan produktifitas kerja menurun. Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas juga belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Peserta senam selalu terlihat semangat dan senang saat mengikuti senam. Dalam pelaksanaan senam terkadang ada beberapa peserta yang tidak melakukan dengan sungguh-sungguh, disebabkan peserta hanya menginginkan hiburan untuk diri sendiri serta ingin tetap terlihat muda dan exis dikalangan tempat mereka senam, serta di Paguyuban Lansia Nusa Indah Kabupaten Banyumas hanya melakukan latihan rutin 1 kali dalam seminggu.

“Kepengurusan Paguyuban Lansia Nusa Indah Tahun 2012”

2.1.14 Kerangka Berfikir

Dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani di perlukan metode latihan yang tepat dan benar sehingga akan didapat hasil kebugaran jasmani yang baik. Djoko Pekik Irianto (2004:2) menyatakan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Kebugaran jasmani diasumsikan bahwa siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani dan sebaliknya apabila kebugaran jasmaninya kurang, berarti mereka kurang melakukan aktivitas jasmani. Sehingga dapat di simpulkan hasil yang baik akan didapat apabila ingin mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan fisik yang benar, terukur dan teratur. Khusus bagi kaum lanjut usia hal ini bisa menjadi perhatian agar kondisi tubuh mereka tetap terjaga.

Menurut Sumintarsih (2008:152) Lansia merupakan manusia yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya usia seseorang, akan terjadi perubahan dalam tubuh, baik secara biologis, psikologis, sosial, ekonomi dan kesehatan. Dede Kusuma (1997:106-108) menyatakan Dalam kaitanya dengan kesehatan, perubahan kemampuan fungsi sistem kerja organ dalam tubuh yang meliputi: 1) Sistem kardiovaskuler, 2) Sistem pernafasan, 3) Sistem muskuloskeletal. Untuk menjaga fungsi sistem kerja organ tubuh pada kaum lanjut usia dibutuhkan aktivitas fisik yang memadai dan mudah untuk dilakukan. Seperti senam, jalan kaki, bersepeda dan lain-lain.

Menurut Agus Mahendra (2000:9) Senam merupakan latihan yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanam nilai-nilai mental dan spiritual. Dalam kaitannya dengan lansia, senam yang mudah untuk dilakukan yaitu senam lansia. Adapun produk senam yang cocok untuk dilakukan oleh kaum lansia salah satunya yaitu senam bugar lansia indonesia, karena gerakannya yang mudah dan memiliki irama yang tidak cepat. Sehingga senam ini sangat dianjurkan untuk menambah aktivitas fisik bagi kaum lansia.

Pelaksanaan senam lansia memerlukan pedoman dan dosis yang benar. Dengan porsi latihan yang teratur dan konsisten juga dosis latihan yang cukup, akan berakibat pada pencapaian kebugaran tubuh yang diinginkan. Menurut Rubianto hadi (2007:55) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu mencapai kondisi fisik yang diinginkan.

Adapun menurut fox dalam M.Sajoto (1988:163) frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu sudah cukup untuk meningkat daya tahan. Hal ini sangat cocok bagi kaum lansia yang ingin menikmati kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini senam bugar lansia indonesia digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada wanita lanjut usia.

2.1.14.1 Analisis Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Bagi kaum lanjut usia kondisi fisik yang prima sangat penting. Hal ini sangat penting untuk tetap menjaga kondisi mereka tetap bugar dan meminimalisir potensi rentan terhadap penyakit akibat proses degenerasi pada lansia. Dalam rangka meningkatkan kondisi fisik dibutuhkan aktivitas yang memadai seperti senam. Menurut Agus Mahendra (2000:9) Senam merupakan latihan yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanam nilai-nilai mental dan spiritual. Menurut Federasi Senam Internasional (FIG) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobik Gymnastic*), Senam Trampolin (*Trampolinning Gymnastic*), Senam Umum (*General Gymnastic*).

Senam Umum (*General Gymnastic*) merupakan senam rekreasi yang sangat diminati oleh masyarakat luas, senam *general* dibagi menjadi dua: yaitu senam baku dan senam tidak baku/*free style*. Senam baku adalah senam *general* yang gerakan dan musiknya sudah dipatenkan dan memiliki hak cipta yang dimiliki yayasan yang memproduksi senam tersebut, seperti: Senam Lansia, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), Senam Indonesia Sehat (SIS), Senam Jantung Sehat (SJS), dll. Sedangkan senam tidak baku/*free style* adalah senam *general* yang musik dan gerakannya belum dibakukan, sehingga seorang pemandu senam dapat membuat variasi gerakan namun harus sesuai dengan *basic step* dari senam yang dilakukan, seperti: *zumba*, *body combat*, hip-hop, *body language*, senam aerobik, *belly dance*, dll. Senam lansia merupakan

produk senam yang sangat diminati masyarakat karena mudah, menyenangkan, dan menyehatkan. Khususnya bagi mereka yang sudah berusia lanjut, Senam ini sangat dianjurkan. Karena dari segi gerakan dan iramanya sangat mudah untuk dilakukan.

Kelebihan senam bugar lansia indonesia adalah olahraga ini ringan dan cocok diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. apabila dilakukan dengan rutin dan teratur akan memberi dampak meningkatkan kebugaran jasmani.

Bahkan Fox (1984:223) menyatakan bahwa latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian jika latihan dilakukan secara tidak teratur, oleh karena itu dalam melakukan latihan fisik harus diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan.

2.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap terjadinya hubungan variabel yang akan diteliti (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:22). Jadi Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh hasil latihan senam lansia bugar indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan pembahasan maka simpulan yang diajukan bahwa : ada pengaruh hasil latihan senam bugar lansia indonesia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 60-69 tahun 2015.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pembaca dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah :

- 5.2.1 Bagi lansia hendaknya selalu menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan kemampuan supaya kondisi fisiknya tetap terjaga .
- 5.2.2 Bagi lansia yang ingin tetap bugar bisa dengan berolahraga yang cukup minimal 3 kali dalam seminggu. Supaya kondisi fisiknya tetap terjaga.
- 5.2.3 Selain berolahraga yang cukup dan teratur hendaknya diimbangi juga dengan pola makan dan istirahat yang teratur, supaya hasil yang didapat bisa lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Anne Ahira. (t.t.). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. AnneAhira.com (diunduh 13/9/2015).
- Bayu Rahardian. 2008. *Buku Pedoman Biomekanika dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Diah Ayu Wulandari. 2013. *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat PAKUJATI Kabupaten Kendal Tahun 2012*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Dede Kusuma. 1997. *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Departemen Kesehatan RI. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Skripsi Strata 1 FIK*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fox. E.L. 1984. *Sport Physiology*. 2nd ed. Tokyo: WB Saunders Book Co.
- Fox. E.L. Mathew. DK. 1981. *The Physiology Basis of Education and Athletics*, Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- [http://saranghaechnsa.wordpress.com/2011/09/13/definisi-kebugaran-jasmani/\(diunduh10/03/2015\).](http://saranghaechnsa.wordpress.com/2011/09/13/definisi-kebugaran-jasmani/(diunduh10/03/2015).)
- [http://diatmaja196.blogspot.com//diunduh10/03/2015\).](http://diatmaja196.blogspot.com//diunduh10/03/2015).)
- [http://penjaskesfkpunib.blogspot.co.id/2013/03/tes-dan-pengukuran-kebugaran-jasmani.html\(diunduh13/9/2015\).](http://penjaskesfkpunib.blogspot.co.id/2013/03/tes-dan-pengukuran-kebugaran-jasmani.html(diunduh13/9/2015).)
- [http://www.sarjanaku.com/2011/09/kebugaran-jasmani-pengertian-fungsi.html\(diunduh13/9/2015\).](http://www.sarjanaku.com/2011/09/kebugaran-jasmani-pengertian-fungsi.html(diunduh13/9/2015).)

- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Pess.
- Kamiso. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: IKIP Semarang.
- Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap: BUGAR TOTAL*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- M Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Yek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan: Dahara Prize.
- , 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Marta Dinata. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara Santoso.
- Santoso Giriwodjojo. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : Universitas Padjadjaran.
- Soekidjo Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Steven N. Blair. 2001. *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?*. Dallas: The Cooper Institute (diunduh 13/9/2015).
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukardjo. Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sumintarsih. 2008. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN Veteran.

