



Analisis Kebugaran Jasmani Pada Ibu-Ibu Kelompok Senam Sehat Desa IV Suku Menanti Kabupaten Rejang Lebong

Analysis of Physical Fitness in the Women of the Healthy Gymnastics Group in IV Village of Menanti Tribe, Rejang Lebong Regency

Venny Indah Pertiwi¹, Arwin², Septian Raibowo³

Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada ibu-ibu kelompok senam sehat Desa IV Suku Menanti. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu anggota senam sehat desa IV Suku Menanti berjumlah 20 orang. jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Desain penelitian adalah deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif menyesuaikan pendapat antara peneliti dengan informan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada ibu-ibu Desa IV Suku Meinanti yang berjumlah 20 orang yaitu 9 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sangat baik (45%), Sedangkan 6 orang kelompok ibu-ibu masuk ke kategori baik (30%) dan untuk 5 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sedang (25%). Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani kardiorespirasi pada ibu-ibu Desa IV Suku Meinanti termasuk kei kriteria baik dengan persentase 45% dan sangat baik dengan persentase 75%.

Kata Kunci: Fisik, Kebugaran, Jasmani, Senam, Sehat

Abstract

This study aims to determine the physical fitness of their women in their healthy gymnastic group in IV Suku Menanti Village. The Thai population in this study were all members of the Menanti Village IV healthy gymnastics totaling 20 people. This type of research is descriptive research using a qualitative approach. The research design is descriptive qualitative. Thei qualitative descriptive meithod adjusts their opinion beitweiein the researcher and their informant. Based on the results of the study it can be concluded baseid on the results of physical fitness tests on the women of Deisa IV Suku Meinanti, totaling 20 people, namely 9 women in their very good cateigory (45%), while 6 women in their group weirei in the good category (30%) and for 5 women in their medium category (25%). So it can be concluded that the results of the cardiorespiratory physical fitness teist in the women of Deisa IV Menanti Village fall into their good criteria with a percentage of 45% and very good with a percentage of 75%.

Keywords: *Physical, Fitness, Physical, Gymnastics, Healthy*

PENDAHULUAN

Selama menjalankan aktivitas kesehariannya, manusia membutuhkan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan. Hal ini disebabkan karena, semakin tinggi tingkat kesehatan maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tubuh yang sehat belum tentu bugar. Sebaliknya tubuh yang bugar sudah pasti sehat. Bugarnya tubuh atau fisik menandakan besarnya jantung, pembuluh darah, paru-paru dan juga otot-otot yang berfungsi dengan baik.

Kebugaran meningkatkan fungsi jantung dengan membuatnya lebih efisien, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan kapasitas paru-paru dan daya tahan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keturunan, usia, jenis kelamin, gizi, merokok, dan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani sangatlah penting peranannya dalam kehidupan manusia, terutama pada ibu hamil dimana fungsi kebugaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya dan juga untuk memudahkan dalam beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seorang ibu hamil memang harus terbebas dari aktivitas-aktivitas yang dapat melelahkan fisiknya. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan, misalnya latihan senam sehat.

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien.

Usaha untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani pada ibu-ibu dapat dilakukan dengan berbagai cara. Namun, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan selama latihan atau olahraga, yaitu: frekuensi latihan, intensitas

latihan, waktu latihan, tipe latihan dan repetisi latihan. Adapun bentuk pelatihan olahraga sebagai sarana untuk pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani pada ibu hamil, yaitu senam

Senam merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan, karena gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan secara keseluruhan, selain dari pada itu senam dapat mengembangkan komponen fisik, mental emosional melalui aktivitas jasmani

senam (*gymnastics*) berasal dari bahasa Yunani. Pada abad Yunani kuno senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, tidak untuk dipertandingkan. Baru pada akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan dan peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan. Namun, senam dianggap sebagai suatu pertunjukan seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga. Pada saat itu pula, dibentuklah wadah senam internasional dengan nama *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG).

Adapun sejarah senam di Mesir Kuno pada masa kebudayaan Minoan, senam pertama kali merupakan gerakan akrobat yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dalam seni “lompat sapi” sekitar 2000 tahun yang lalu. Sedangkan senam di Indonesia mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo (*Games of the New Emerging Forces*) I di Jakarta pada 10-22 November 1963. Sebelumnya, pada tanggal 14 Juli 1963 dibentuk Persatuan senam Indonesia (Piersani). Senam di Indonesia sudah lama dikenal, tetapi menggalakkan Senam General secara massal baru dimulai sekitar tahun 70 an, dengan diperkenalkan Senam Pagi Indonesia. Senam ini di kemas secara indah dan pelaksanaannya diiringi musik. Hal ini merupakan wujud dari peran pemerintah dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Dimulai dari Senam Pagi Indonesia dalam empat siri, lalu pada tahun 1984 muncul jenis senam yang baru ialah senam kebugaran jasmani.

Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan pada Ibu-ibu Desa IV Suku Menanti, aktivitas fisik yang dilakukan para ibu-ibu kurang maksimal. Selain untuk kegiatan bekerja, kebanyakan waktu ibu-ibu digunakan untuk bersantai yang

menjadikan ibu-ibu malas bergerak dan kurang bergerak sehingga mengalami lingkaran pinggang yang membesar, cepat merasa capek, merasa lelah padahal tidak melakukan kegiatan fisik yang berat. Pekerjaan ibu-ibu di desa Suku Menanti kebanyakan petani dan sebagian ibu rumah tangga. Kegiatan senam dilakukan tiga kali dalam seminggu setiap sore pada hari rabu, jum'at dan minggu. Jenis senam merupakan senam campur aerobic jantung sehat, poco-poco, kreasi dan lainnya. Senam ini tidak menggunakan pelatih tetapi melihat video dari youtube dan menggunakan media hp dan speaker. Senam ini diketuai oleh ibu susilawati. Senam dibentuk oleh desa IV Suku Menanti

Berdasarkan latar belakang di atas tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Pada Ibu-Ibu Kelompok Senam Sehat Desa IV Suku Menanti Kabupaten Rejang Lebong”

METODE

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Arikunto (2013:24) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang sudah disebutkan dan hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian” Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Sugiyono (2017: 6) menyatakan bahwa metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan tes, wawancara dan sebagainya.

Penggunaan metode penelitian dalam sebuah penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian ini akan dilakukan di desa IV Suku Menanti Kabupaten Rejang Lebong. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 02 Mei 2023-31 Mei 2023.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes jalan 6 menit yang tes ini digunakan sebagai alat untuk mengukur kebugaran jasmani

kardiorespirasi pada ibu-ibu Kelompok Senam Sehat Desa IV Suku Menanti Kabupaten Rejang. Di bawah ini pedoman dan cara pengujian pada tes jalan 6 menit.

“a) Perlengkapan Tes Jalan 6 Menit 1) Dilaksanakan di lapangan Desa Suku Menanti Kabupaten Rejang Lebong. 2) Lintasan untuk berjalan tes jalan 6 menit dilakukan di permukaan datar dan lurus. 3) Panjang lintasan yang digunakan tes ini adalah 30 meter. 4) Saat setiap putaran lintasan tes diberikan tanda bendera sebagai tanda putaran lintasan. 5) Dalam garis start awal diberi tali untuk tanda garis akhir putaran diberikan tanda bendera tanda garis akhir. b) Perlengkapan peralatan yang dibutuhkan: 1) Stopwatch 2) Meteran 3) Pita Perkat 4) Formulir (catatan hasil uji tes).

1) Sebelum melakukan uji tes berjalan 6 menit ibu-ibu melakukan tensi darah terlebih dahulu agar bisa mengetahui ibu-ibu yang mengalami tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah dan normal. 2) Setelah melakukan tensi darah ibu-ibu akan diberikan instruksi dan informasi mengenai tata cara dan penilaian dalam melakukan tes jalan 6 menit. 3) Kemudian ibu-ibu melakukan pelaksanaan tes jalan 6 menit. 4) Ibu-ibu mengisi atau menulis data-data pasien yang telah disiapkan. 5) Ibu-ibu tidak diperbolehkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes. 6) Peneliti bisa memberikan bantuan berupa semangat pada Ibu-ibu yang sedang tes agar tetap semangat. 7) Ibu-ibu melakukan tes awal berjalan bolak balik selama waktu 6 menit. 8) Selama waktu tes dilakukan, peneliti harus tetap berdiri di garis start, agar tetap bisa tetap fokus memantau lansia yang sedang tes. 9) Yang dihitung adalah total jarak yang ditempuh oleh ibu-ibu, dengan menandai tempat mereka berhenti ketika waktu berakhir.

PEMBAHASAN

Penelitian Penelitian ini dilakukan pada Ibu-Ibu kelompok senam sehat desa IV Suku Menanti yang menggunakan teknik pengumpulan data yaitu terdiri dari observasi, tes *six minute walking* (tes jalan 6 menit), wawancara dan dokumentasi. Yang berguna untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pada Ibu Ibu kelompok senam sehat desa IV Suka Menanti. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil data dalam penelitian ini adalah meliputi data observasi, tes

six minute walking (tes jalan 6 menit), dan melakukan wawancara kepada ibu-ibu serta dokumentasi di setiap kegiatan penelitian.

Dimana hasil dari data penelitian ini dihitung dari hasil *tes six minute walking* (tes jalan 6 menit) yang mendapat nilai kategori baik sekali, baik, sedang, kurang baik. Dan didukung oleh wawancara, observasi dan dokumentasi.

Tabel 2 Data Frekuensi Hasil Tes Akhir Kebugaran Jasmani Ibu-ibu Desa IV Suku Menanti

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	>501 Meter	9	45%
2	Baik	400 – 499 m	6	30%
3	Sedang	300 – 399 m	5	25%
4	Kurang	<300 m	0	0%
Jumlah	20	100%		

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada ibu-ibu Desa IV Suku Menanti yang berjumlah 20 orang yaitu 9 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sangat baik (45%), Sedangkan 6 orang kelompok ibu-ibu masuk ke kategori baik (30%) dan untuk 5 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sedang (25%) dan selanjutnya tidak ada yang kurang.

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu-ibu kelompok senam sehat Desa IV Suku Menanti kebugaran jasmani pada ibu-ibu Desa IV Suku Menanti yang berjumlah 20 orang yaitu 9 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sangat baik (45%), Sedangkan 6 orang kelompok ibu-ibu masuk ke kategori baik (30%) dan untuk 5 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sedang (25%) dan selanjutnya tidak ada yang kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada ibu-ibu Desa IV Suku Menanti termasuk kriteria sangat baik dengan persentase 45%.

Berdasarkan teori setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sukadiyanto (2010:28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang

berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Iriantoi, 2014:2).

Hasil tersebut didukung oleh pernyataan dari (Suyata, 2018:32) yang menggambarkan bahwa kebugaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh manusia dalam melakukan dan melaksanakan pekerjaan secara baik dan maksimal. Dapat diartikan bahwa dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu diperhatikan dikiembangkan. Seseorang tidak bisa terlepas dari daya tahan baik itu daya tahan jantung, paru-paru maupun daya tahan tubuh karena daya tahan merupakan komponen yang sangat dibutuhkan bagi kondisi tubuh manusia. Seseorang dikatakan memiliki daya tahan yang baik apabila mampu melakukan kegiatan olahraga tanpa kelelahan yang berarti.

Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian relevan yang dilakukan oleh (Mitha Nanda Yudianti, 2016:54). Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa Daya tahan ($VO_{i2}Max$) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan olahraga hockey. Seorang pemain dikatakan memiliki daya tahan ($VO_{i2}Max$) yang baik apabila pemain tersebut mampu melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi secara berkali-kali tanpa mengalami kelelahan. Untuk meningkatkan daya tahan ($VO_{i2}Max$) perlu adanya pelatihan. Sedangkan menurut pendapat dari ibu Canawati, ibu Nuri dan bapak Firdaus yang melatarbelakangi mengapa bisa hasil kebugaran jasmani pada kelompok ibu-ibu Desa IV Suku Menanti ini dalam kategori baik, hal itu dikarenakan hampir 70% masyarakat warga Desa IV Suku Menanti pekerjaannya adalah seorang petani baik itu petani padi, kebun kopi, karet dan sawit yang notabene memang sering melakukan pekerjaan yang berat, sierra melakukan perjalanan kaki ke kebun yang sangat jauh. Bagi sekian besar ibu-ibu Desa IV Suku Menanti berjalan kaki dengan jarak yang jauh merupakan hal yang biasa yang dilakukan setiap hari. Hal itulah yang

menyebabkan mereka mempunyai kebugaran jasmani yang baik dibuktikan dengan hasil tes *six minute walking* yang tergolong baik

Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian relevan yang dilakukan oleh (Prisilia Alva Siekie, 2016:33). Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa ibu ibu sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut (Mardiana, 2014:12)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani menggunakan *tes six minute walking* (tes jalan 6 menit) berdasarkan kebugaran jasmani kelompok ibu-ibu masuk kategori sangat baik (45%), Sedangkan 6 orang kelompok ibu-ibu masuk ke kategori baik (30%) dan untuk 5 orang kelompok ibu-ibu masuk kategori sedang (25%) dan selanjutnya tidak ada yang kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada ibu ibu Desa IV Suku Menanti termasuk ke kriteria baik dengan persentase 45% dan sangat baik dengan persentase 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Irianto. (2014). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset
- Kravitz, Lens. (2017). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Fajar Inter. Pratama Offset
- Kurniawan, & Luthfi. (2015). Proses City Branding Yogyakarta (Studi Kualitatif Pada Merek “Jogja Istimewa.” *Jurnal Ilmiah Universitas Bakrie*
- Lutan, Rusli.(2011). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Margono, Agus, dkk. (2012). *PLPG Pendalaman Materi Penjas*. Surakarta: UNS Surakarta

- Muhajir. (2017). *Buku guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Nurhasan. (2015). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Pujianto, D & Insanisty B. (2013). *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol:06(2)
- Sauyata M. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta).