

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MULIA DHARMA

Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, Wiwik Yunitaningrum
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak
Email: Eka_Fitria@yahoo.com

Abstrak: tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan model eksperimen *pre-experimental design*. Populasi penelitian yaitu lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma yang berjumlah 39 orang. Teknik sampel dengan teknik *sampling jenuh* yaitu berjumlah 39 orang. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu hasil uji-t didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 11.209 > t_{tabel} sebesar 2.024 artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma . adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kebugaran Jasmani.

Abstract: the purpose of this study was to determine the effect of exercise on physical fitness in elderly Social Institutions Tresna Werdha Dharma Mulia. This research method is experimentation with models of experimental pre-experimental design. The population was elderly in Tresna Elderly Social Institution Dharma Mulia, amounting to 39 people. Engineering samples with saturated sampling technique that is numbered 39 people. Analysis of the data used using t_{hitung} analysis. The research results obtained are t-test results obtained tcount that is equal to 11 209 > t_{tabel} of 2024 means that the hypothesis is accepted that there is influence of exercise on physical fitness in elderly Social Institutions Tresna Werdha Dharma Mulia. As for the percentage increase of 5.57%.

Keywords : Gymnastics Elderly, Physical Fitness

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang

yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Namun sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat (Eli Maryani dan Jaja Suharja Husdarta, 2010).

Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan fungsinya menurut Ismaryati (2009) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Kebugaran tubuh seseorang tidak dapat dinilai dari penampilan fisik saja, namun juga dari pola hidup, pola makan dan aktivitas fisiknya. Seseorang dapat dikatakan bugar jika setelah bekerja, tetapi masih mampu beraktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Tetapi bagaimana halnya dengan orang lansia (lanjut usia), dimana dengan kondisi umur yang sudah lanjut pasti mengalami keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Berkaitan dengan orang yang sudah lanjut usia, terutama lansia yang berada di panti Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma, yang berlatar belakang dari keluarga miskin dan kurang diperhatikan oleh keluarga, maka tentu saja kebugaran jasmani menjadi salah satu problematika yang harus diperhatikan.

Lansia merupakan dua kesatuan fakta sosial dan biologi. Sebagai suatu fakta sosial, lansia merupakan suatu proses penarikan diri seseorang dari berbagai status dalam suatu struktur masyarakat. Secara fisik, pertambahan usia dapat berarti semakin melemahnya manusia secara fisik dan kesehatan (Suhargo Prayitn, 1999).

Selama ini aktivitas kebugaran jasmani khususnya pada penelitian hanya terfokuskan pada siswa sekolah dan para atlet saja, namun pada lansia yang berada dipanti Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, sebagai dasar penilaian kualitas aktivitas yang dilakukan menjadi hal yang sulit untuk ditemui.

Tubuh yang sehat adalah dambaan setiap manusia. Dengan tubuh yang sehat, setiap orang dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Namun, apakah setiap yang sehat memiliki kebugaran, begitu juga halnya dengan para lansia dengan umur yang rata-rata di atas 60 tahun hal ini menjadi salah satu indikasi dasar kemampuan kebugaran yang sulit untuk terpenuhi, selanjutnya dasar pemahaman

dan karena faktor umur tersebut menjadikan kondisi kebugaran sendiri tidak diperhatikan secara sadar oleh mereka.

Berdasarkan observasi yang dilakukan khususnya pada panti Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma yang berada di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, jumlah lansia yang berada disana cukup banyak berjumlah 70 orang dengan umur rata-rata di atas 60 tahun, latar belakang utama lansia yang dititipkan pada Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma adalah terlantar oleh keluarga yang kurang mampu, selanjutnya aktivitas untuk menjaga kualitas kesehatan berkaitan dengan kebugaran para lansia belum dioptimalkan karena keterbatasan tenaga yang ada, sehingga dengan kondisi tersebut peneliti merancang sebuah program pembinaan melalui senam lansia. Senam merupakan suatu program untuk mengisi olahraga yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Selain itu juga senam dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani bagi para pelakunya dan menumbuhkan kesadaran berolahraga dalam rangka memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani (Dedikbud, 1985).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian “pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma”. Penelitian ini ditujukan agar perhatian kebugaran jasmani khususnya pada lansia terpenuhi berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan sesuai karakteristik umur mereka.

Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas kerja fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam *total fitness* terdapat beberapa komponen yaitu: *anatomy fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness* (Nurhasan, 2000). Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*), dan kelentukan (Tim Edukatif HTS, 2013).

Kondisi fisik, mental dan sosial setiap orang mengalami perubahan yang terjadi secara pelan, teratur dan pasti. Diawali dari keadaan yang serba lemah, meningkat sampai puncaknya kemudian menurun sampai kondisi yang lemah pula. Pada saat mengalami penurunan inilah biasanya terjadi kegelisahan, kegoncangan bahkan bisa terjadi hal-hal yang sangat merugikan apabila tidak dipersiapkan dan diantisipasi dengan baik dan benar. Fase ini biasanya dikelompokkan ke dalam fase *klimakterium*, *menopause*, *senium* dan *andropause* (BKKBN, 2012).

Suhargo Prayitno (1999) lansia merupakan dua kesatuan fakta sosial dan biologi. Sebagai suatu fakta sosial, lansia merupakan suatu proses penarikan diri seseorang dari berbagai status dalam suatu struktur masyarakat. Secara fisik,

pertambahan usia dapat berarti semakin melemahnya manusia secara fisik dan kesehatan.

Senam merupakan bentuk latihan-latihan anggota tubuh untuk mendapatkan: 1) Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau kekuatan suatu tahanan. 2) Kelentukan persendian merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. 3) Kelincahan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah posisi tertentu dengan kecepatan. 4) Keseimbangan gerak merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam mencapai posisi seimbang. 5) Daya tahan (*endurance*) merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. 6) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi hal-hal darurat. 7) Stamina merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan. Manfaat senam secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, yang terdiri dari unsur-unsur: kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardio vascular fitness*, *neuro muscular fitness* (Suroto, 2004).

METODE

Metode penelitian yaitu eksperimen dengan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

(Sugiyono, 2012).

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

X : Perlakuan

Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. W. Gulo (2002) keseluruhan satuan analisis yang merupakan sasaran penelitian disebut *populasi*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP PGRI 5 Selalong Sekadau berjumlah 87 orang.

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut W. Gulo (2010) sampel sering juga disebut “contoh” yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi. Populasi dalam penelitian ini mengambil lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 39 orang. Teknik sampel dengan teknik *sampling jenuh* yaitu mengambil seluruh populasi berjumlah 39 orang

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data . Penelitian ini menggunakan bentuk *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design* maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes dan pengukuran. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Ismaryati (2009) tes adalah, instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000), tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrument tes *miles walking test* atau menggunakan metode pengukuran kebugaran jasmani berupa tes *cardiovascular* dengan jalan menempuh jarak 1609 meter (*Cooper Institute and American Council on Exercise* dalam Sigit Bangun Prabowo, 2013). Adapun petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: 1) Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. 2) Sebelum melakukan tes peserta (responden) dihitung denyut nadi awal petugas secara bersama-sama dan dicatat. 3) Peserta diberangkatkan dengan jeda waktu pemberangkatan. 4) Petugas pencatat sudah siap di area start untuk menyamakan waktu, setelah itu menuju pos masing-masing dan mencatat hasil. Setiap anggota kelompok masing-masing melakukan

tes *cardio vascular* dengan berjalan kaki sepanjang 1609 meter, dengan kriteria penilaian diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.
Katagori tes kebugaran jasmani *miles walking test*

Umur	Katagori				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
40-49 tahun	< 12.54	12.54-14.00	14.01-14.42	14.43-15.30	> 15.30
50-59 tahun	< 13.24	13.24-14.42	14.25-15.12	15.13-16.30	> 16.30
60-69 tahun	< 14.06	14.06-15.12	15.13-16.18	16.19-17.18	> 17.18
≥ 70 tahun	< 15.06	15.06-15.48	15.49-18.48	18.49-20.18	> 20.18

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) didalam langkah memilih pendekatan penelitian, telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus/cara analisis datanya. Untuk testing signifikansi, maka digunakan rumus *t-test*. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus *t-test* (Ali Maksum, 2007) sebagai berikut :

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{(N \Sigma D^2) - (\Sigma D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest*-*posttest*)

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Diskripsi data pada bab ini merupakan analisis yang berupa hasil penelitian kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Selanjutnya berdasarkan hasil pengukuran tersebut adapun data hasil penelitian baik hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) disajikan sebagai dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Data Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

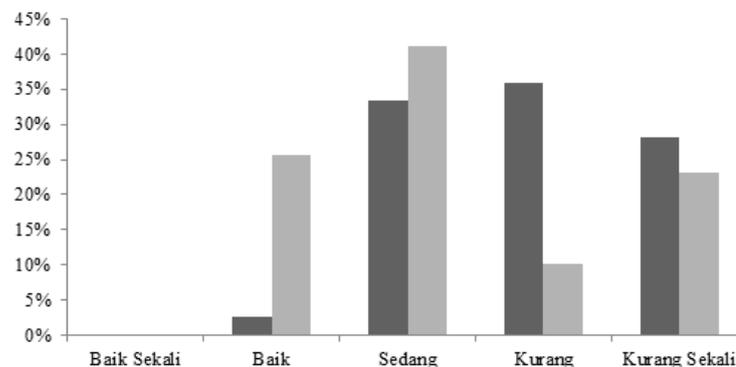
Hasil belajar	Rata-rata	Skor Minimal	Skor Maksimal	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	17.59	15.12	20.11	1.471
<i>Posttest</i>	16.61	19.05	14.22	1.361

Selanjutnya untuk klsifikasi kebugaran lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diuraikankan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Klasifikasi Kebugaran Jasmani Pantti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

	Pretest		Posttest	
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Baik	1	2.56%	10	25.64%
Sedang	13	33.33%	16	41.03%
Kurang	14	35.90%	4	10.26%
Kurang Sekali	11	28.21%	9	23.08%
Jumlah	39	100%	39	100%

Berdasarkan klasifikasi kebugaran jasmani Pantti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dapat disajikan dalam bentuk gambar grafik 1 sebagai berikut:



Grafik 1
***Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani Pantti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan analisis dengan rumus *liliefors*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.110 < 0.143	Normal
<i>Posttest</i>	0.120 < 0.143	Normal

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan analisis dengan menggunakan rumus uji-f. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Homogenitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
Varian <i>Pretest Posttest</i>	1.68 < 4.18	Homogen

Adapun hasil penghitungan melalui pengaplikasian analisis menggunakan rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Uji-t Antara *Pretest* dan *Posttest*

t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
11.209	38	2.024	5%

Berdasarkan data pada tabel 4 maka didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 11.209 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ $db=(N-1)$ adalah $39-1=38$ dan pada taraf signifikansi 5% atau 0.05 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.024 (dilihat pada lampiran 10 halaman 79). Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 11.209$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.024$ artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.

Pembahasan

Suhargo Prayitno (1999) lansia merupakan dua kesatuan fakta sosial dan biologi. Sebagai suatu fakta sosial, lansia merupakan suatu proses penarikan diri seseorang dari berbagai status dalam suatu struktur masyarakat. Secara fisik, penambahan usia dapat berarti semakin melemahnya manusia secara fisik dan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian adapun hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Deskripsi data penelitian menunjukkan kemampuan yang terdiri dari 39 lansia yang menjadi sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* didapat rata-rata 17.59 skor minimal 15.12, skor maksima 20.11, dengan standar deviasi 1.471. Sedangkan *posttest* didapat rata-rata 16.61, skor minimal 14.22, skor maksima 19.05, dengan standar deviasi 1.361.

Klasifikasi kebugaran jasmani pada pretest adalah untuk klasifikasi baik 1 orang dengan persentase 2.56%, untuk klasifikasi sedang 13 orang dengan persentase 33.33%, untuk klasifikasi kurang 14 orang dengan persentase 35.90%, untuk klasifikasi kurang sekali 11 orang dengan persentase 28.21%. Selanjutnya pada posttest adalah untuk klasifikasi baik 10 orang dengan persentase 25.64%, untuk klasifikasi sedang 16 orang dengan persentase 41.03%, untuk klasifikasi kurang 4 orang dengan persentase 10.26%, untuk klasifikasi kurang sekali 9 orang dengan persentase 23.08%. Selanjutnya nilai dari $t_{\text{test}} = 11.209$ lebih besar dari nilai $t_{\text{tabel}} = 2.024$ artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Namun sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat (Eli Maryani dan Jaja Suharja Husdarta (2010).

Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan fungsinya menurut Ismaryati (2009) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Hasil tersebut berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani melalui tes *cardiovascular* dengan jalan menempuh jarak 1609 meter. berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani yang dimiliki, dimana senam lansia yang diberikan bermanfaat secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, yang terdiri dari unsur-unsur: kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardio vascular fitness*, *neuro muscular fitness*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Suroto (2004) senam merupakan bentuk latihan-

latihan anggota tubuh untuk mendapatkan: 1) Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau kekuatan suatu tahanan. 2) Kelentukan persendian merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. 3) Kelincahan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah posisi tertentu dengan kecepatan. 4) Keseimbangan gerak merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam mencapai posisi seimbang. 5) Daya tahan (*endurance*) merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. 6) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi hal-hal darurat. 7) Stamina merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan.

Menurut Suroto (2004) Manfaat senam secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, yang terdiri dari unsur-unsur: kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardio vascular fitness*, *neuro muscular fitness*. Senam lansia merupakan upaya peningkatan kebugaran jasmani kelompok usia lanjut.

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yaitu melalui senam lansia dengan 12 kali pertemuan, proses pelaksanaan dilakukan dengan melihat kondisi para lansia, setiap pelaksanaan yang diberikan dengan mengukur denyut nadi para lansia hal ini ditujukan untuk memperhatikan tingkat keselamatan para lansia

Kondisi fisik, mental dan sosial setiap orang mengalami perubahan yang terjadi secara pelan, teratur dan pasti. Diawali dari keadaan yang serba lemah, meningkat sampai puncaknya kemudian menurun sampai kondisi yang lemah pula. Pada saat mengalami penurunan inilah biasanya terjadi kegelisahan, kegoncangan bahkan bisa terjadi hal-hal yang sangat merugikan apabila tidak dipersiapkan dan diantisipasi dengan baik dan benar. Fase ini biasanya dikelompokkan ke dalam fase *klimakterium*, *menopause*, senium dan *andropause* (BKKBN, 2012).

Selanjutnya kebugaran jasmani yang dimiliki para lansia juga ditujukan untuk kegiatan sehari-hari yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Ismaryati (2009) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. 1) Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. 2) Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia dijelaskan bahwa pemberdayaan adalah setiap upaya meningkatkan kemampuan fisik, mental spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan agar para lanjut usia

siap didayagunakan sesuai dengan kemampuan masing-masing (Heru Martono, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani lansia yang dilakukan oleh Prabowo, Sigit, Bangun. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Dari hasil penelitian yang telah diperoleh serta didukung oleh penelitian-penelitian yang relevan sebelumnya, dapat diartikan bahwa senam lansia memiliki peranan dan fungsi dalam kebugaran jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan menunjukkan klasifikasi kebugaran jasmani pada pretest adalah untuk klasifikasi baik 1 orang dengan persentase 2.56%, untuk klasifikasi sedang 13 orang dengan persentase 33.33%, untuk klasifikasi kurang 14 orang dengan persentase 35.90%, untuk klasifikasi kurang sekali 11 orang dengan persentase 28.21%. Selanjutnya pada posttest adalah untuk klasifikasi baik 10 orang dengan persentase 25.64%, untuk klasifikasi sedang 16 orang dengan persentase 41.03%, untuk klasifikasi kurang 4 orang dengan persentase 10.26%, untuk klasifikasi kurang sekali 9 orang dengan persentase 23.08%. Selanjutnya hasil uji-t didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 11.209 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ $db=(N-1)$ adalah $39-1=38$ dan pada taraf signifikansi 5% atau 0.05 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.024 (dilihat pada lampiran 10 halaman 79). Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 11.209$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.024$ artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian saran yang diajaukan yaitu pelaksanaan proses senam lansia yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka aktivitas yang berkaitan dengan pembinaan kebugaran jasmani lansia harus ditingkatkan, hal ini bertujuan untuk mendukung kegiatan yang dilakukan pada keseharian, dengan kebugaran jasmani yang dimiliki maka akan mendukung setiap kegiatan yang ada, hal ini dikarenakan secara fisik, penambahan usia dapat berarti semakin melemahnya manusia secara fisik dan kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- BKKBN. 2012. *Pembinaan Kesehatan Reproduksi Bagi Lansia*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Keluarga.
- Dedikbud. 1985, *Senam Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dedikbud.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Maksum Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maryani, Eli dan Jaja, Suharja, Husdarta. 2010. *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas XI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prabowo, Sigit, Bangun. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Prayitno, Suhargo. 1999. *Penduduk Lanjut Usia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suroto. 2004. *Pengertian Senam Manfaat dan Urutan Gerakan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Tim Edukasi HTS. 2013. *Modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur.