



Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kelurahan Sriwidari

¹⁾Tasya Suhandi Putri

¹⁾PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

¹⁾Email: suhanditasyaputri@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani,
Senam Bugar
Muhammadiyah, Usia 45
Tahun Keatas

Keywords:

Age of 45 years,
Muhammadiyah Fitness
Gymnastics, Physical Fitness

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran tubuh ibu PKK di RW 10 Kecamatan Gunung Puyuh Kelurahan Sriwidari Kota Sukabumi. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dalam penelitian ini (*Pretest-Posttest One Grup Design*). Populasi dalam penelitian ini merupakan ibu PKK di RW 10 Kecamatan Gunung Puyuh Kelurahan Sriwidari Kota Sukabumi, dengan jumlah sampel yakni 19 orang. Sampel yang diambil memiliki kriteria usia tertentu, yaitu 45 tahun keatas atau dengan kata lain penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini yaitu: (1) Program latihan, (2) *rockpot fitness walking test* / jalan cepat. Berdasarkan hasil perhitungan yang digunakan, yakni dengan analisis uji normalitas, didapatkan hasil pretest dengan nilai Sig. (2-Tailed) = 0,605, dan hasil posttest nilai Sig. (2-Tailed) = 0,625. Berdasarkan taraf signifikansi 0,05 maka H_0 di terima, artinya dalam penelitian ini ada pengaruh senam bugar Muhammadiyah terhadap kebugaran jasmani usia 45 tahun keatas pada ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan Sriwidari tahun 2020.

Abstract

This research was conducted to determine the level of physical fitness of PKK mothers in RW 10, Gunung Puyuh District, Kelurahan Sriwidari, Sukabumi City. Researchers used quantitative methods in this study (Pretest-Posttest One Group Design). The population in this study were PKK mothers in RW 10 Gunung Puyuh District, Sriwidari Village, Sukabumi City, with a total sample of 19 people. The sample taken has certain age criteria, namely 45 years and over or in other words this study uses purposive sampling. The research instruments were: (1) exercise program, (2) rockpot fitness walking test / brisk walking. Based on the results of the calculations used, namely the normality test analysis, the pretest results were obtained with the Sig. (2-Tailed) = 0.605, and the posttest results are Sig. (2-Tailed) = 0.625. Based on the significance level of 0.05, H_0 is accepted, meaning that in this study there is an effect of Muhammadiyah fitness on physical fitness for the age of 45 years and over in Family Welfare Empowerment (PKK) in RW 10, Gunung Puyuh sub-district, Sriwidari village in 2020.

□ Alamat korespondensi:

Jalan R. Syamsudin, SH. No. 50 Kota Sukabumi
E-mail: suhanditasyaputri@gmail.com

PENDAHULUAN

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan wadah untuk membina keluarga dalam bermasyarakat baik di perkotaan ataupun di pedesaan yang dapat membuat sinergi untuk keluarga yang mandiri dengan cara meningkatkan nilai mental spritual dalam perilaku hidup dengan menghayati serta mengamalkan pancasila. PKK juga dapat dikembangkan dengan artian yang lebih luas dimana berbagai upaya atau usaha dan kegiatan, seperti halnya meningkatkan pendidikan dan keterampilan yang diperlukan, dan ikut mengupayakan dalam kehidupan bangsa serta meningkatkan kualitas dan kuantitas pangan keluarga, meningkatkan pendapatan keluarga, meningkatkan derajat kesehatan, kelestarian lingkungan serta membiasakan melakukan perencanaan ekonomi dalam keluarga dengan membiasakan menabung.

Salah satu program dari PKK adalah kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat, ini selaras dengan salah satu upaya pemerintah untuk membuat masyarakat sadar akan pentingnya bergerak dan berolahraga yakni Gerak Masyarakat (GERMAS). Gerakan masyarakat atau GERMAS yang sering sekali di serukan oleh pemerintah agar masyarakatnya sadar bahwa pentingnya melakukan hidup sehat, agar mampu menambahkan taraf kebugaran di masyarakat itu sendiri. Namun sangat disayangkan tidak semua kalangan masyarakat mengindahkan program dari pemerintah ini, padahal sudah jelas tujuan dari program ini untuk memperbaiki tingkat kebugaran tubuh dari masyarakat.

Kebugaran itu sendiri memiliki arti dimana kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan sehari-hari dengan tenaga dan dengan kesiapan siagaan, tanpa mengalami rasa

lelah yang berarti dalam hal ini seseorang memiliki energi yang relatif cukup dalam melakukan atau memenuhi waktu luangnya dan keadaan darurat yang tak terduga. Mencapai kebugaran yang baik dapat dilakukan sedikitnya tiga sampai empat kali dalam satu minggu. Karena jika dilakukan dalam jumlah kurang dari itu mungkin saja kebugaran akan meningkat dengan lambat atau bahkan tidak mengalami peningkatan kebugaran sama sekali. Tentu saja kebugaran ini juga ada unsur atau komponen lain yang mempengaruhinya, namun tetap saja kesadaran diri dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan itu juga sangat penting.

Kebugaran jasmani atau kebugaran tubuh itu sangat penting, namun tak sedikit masyarakat yang tidak mengindahkan kebugaran dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu selaras dengan apa yang peneliti temukan di masyarakat dengan mengururcutkan kepada ibu-ibu yang setiap harinya melakukan pekerjaan rumah tangga, serta tak jarang beberapa ibu-ibu juga terlibat aktif dalam organisasi yakni seperti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Hal ini di dukung dengan bukti observasi langsung peneliti yang dilakukan di masyarakat. Bahwa tingkat kebugaran masyarakat saat ini di dominasi dengan tingkat kebugaran yang kurang baik. Bahkan tingkat kebugaran ini tidak hanya dialami oleh satu kalangan usia, namun hampir semua kalangan usia. Khususnya usia 45 tahun keatas.

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2014: 7) "Kuantitatif penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik". Secara spesifik bisa dilihat bahwa penelitian ini meneliti ada atau

tidaknya pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh lansia usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari.

Partisipan

- Populasi: Warga masyarakat RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari yang tergabung dalam PKK adalah 80 orang.
- Sampel: Ibu dengan usia 45 tahun keatas pada PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari adalah 19 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling atau sampel dengan ketentuan/kriteria/syarat yaitu ibu-ibu di pkk rw 10 yang berusia 45 tahun ke atas.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan *rockpot fitness walking test* sebagai instrumen dalam mengambil data untuk penelitian. Menurut Mackenzie Brian, (2015:33) menjelaskan prosedur pelaksanaan *rockpot fitness walking test* adalah sebagai berikut:

Cara melakukan tes Tes berjalan kebugaran Rockport dilakukan sebagai berikut:

- a. Catat berat badan
- b. Berjalan satu mil (1609 meter) secepat mungkin
- c. Catat waktu untuk menyelesaikan satu mil jalan kaki
- d. Catat detak jantung (detak per menit)

Analisis Analisis hasil adalah dengan membandingkannya dengan hasil tes sebelumnya. Diharapkan bahwa, dengan pelatihan yang tepat antara setiap tes, analisis akan menunjukkan peningkatan. Rumus yang digunakan untuk menghitung VO₂max adalah:

$132.853 - (0,0769 \times \text{Berat}) - (0,3877 \times \text{Usia}) + (6,315 \times \text{Jenis Kelamin}) - (3,2649 \times \text{Waktu}) - (0,1565 \times \text{Detak jantung})$.

Keterangan:

- a. Berat dalam pound (lbs)
- b. Jenis kelamin (Laki-laki = 1 dan Perempuan = 0)
- c. Waktu dinyatakan dalam menit dan 100 per menit
- d. Detak jantung dalam denyut / menit
- e. Umur dalam tahun.

Prosedur

- a) Mengkonsep penelitian sebelum melakukan penelitian.
- b) Melakukan observasi awal sebelum melakukan penelitian.
- c) Membuat rencana pelaksanaan penelitian.
- d) Mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan, seperti administrasi, alat atau bahan yang lainnya yang digunakan.
- e) Pelaksanaan pretest atau tes awal menggunakan *rockpot walking fitness test*.
- f) Memberikan penjelasan mengenai cara atau kegiatan yang akan dilakukan. Pelaksanaan kegiatan, yakni untuk memperoleh hasil atau data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
- g) Pelaksanaan *treatment* menggunakan Senam Bugar Muhammadiyah (SBM) yang dilakukan selaman 12 kali pertemuan.
- h) Pelaksanaan *posttets* yang kembali menggunakan *rockpot walking fitness test*.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah ada kontinyu berdistribusi normal hingga analisis dengan validitas, reliabilitas, uji t, korelasi, regresi dapat dilaksanakan. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov –Smirnov* dan *Shafiro-Wilk Test*. Apabila uji normalitas

menghasilkan $p > 0,05$ pada taraf signifikan 5%, maka berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ pada taraf signifikan 5% maka berdistribusi tidak normal, pada penelitian ini penghitungan normalitas menggunakan bantuan dari SPSS 21.

2. Uji Beda Dua Sampel Berpasangan (*Paired Sample T Test*)

Uji beda digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan rata-rata dari kelompok sampel yang dilakukan berpasangan atau berhubungan. Pengujian ini menggunakan bantuan dari SPSS 21 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan bertujuan yang mengetahui apakah sampel ini berasal dari populasi yang homogen atau tidak dan apakah memiliki signifikan satu sama lainnya. Kriterianya apabila F (hitung) $< F$ (tabel) maka varians sampel ini tidak homogen, rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas bersumber dari Budi Susetyo (dalam Arman Maulana, 2017:39)

HASIL

Hasil analisis data tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) kebugaran jasmani dengan menggunakan *rockpot fitness walking test* atau disebut juga dengan tes jalan cepat sebagai alat ukur kebugaran. Tes kebugaran ini dilakukan pada ibu PKK di RW 10 Kecamatan Gunung Puyuh, Kelurahan Sriwidari Kota Sukabumi yang peneliti sajikan dengan bentuk tabel.

Tabel 1 Deskriptif Data

Statistik (<i>Rockpot Walking Fitness</i>)				
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Varians</i>
<i>Pretest</i>	19	26,67	5,42	27,91
<i>Posttest</i>	19	34,55	4,20	17,69

Berdasarkan penjelasan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai dari tes awal dan tes akhir kebugaran jasmani N 19, dengan tes awal (*pretest*) memiliki nilai *Mean* 26,67 dan *Std. Deviation* 5,42. Serta tes akhir (*posttest*) memiliki nilai *Mean* 34,55 dan *Std. Deviation* 4,20.

Hasil dari penghitungan yang menggunakan metode pendekatan Uji T (*Paired Sample T Test*) hasil yang diperoleh $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$. Hasil tersebut lebih kecil dari T tabel yang berjumlah 0,05 oleh karena itu hipotesis H_a diterima, yang artinya $H_a =$ Ada pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh lansia usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan treatment ini dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu, dan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dan mengacu pada program latihan yang telah dibuat oleh peneliti. Pelaksanaan treatment ini terdapat jeda istirahat dalam setiap pelaksanaannya akan tetapi secara intensitas latihan selalu mengalami peningkatan disetiap minggunya, dimana pada minggu pertama intensitas 65%, minggu kedua 70%, minggu ketiga 80% dan pada minggu keempat kembali pada intensitas 70%. Hasil dari penelitian adalah adanya pengaruh yang signifikan.

Hasil pengamatan dan evaluasi penelitian dilihat dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke-12 dalam

pelaksanaannya sampel selalu memperhatikan arahan dari peneliti, dimulai dari penjelasan program latihan, gerakan yang benar, dan hal teknis lainnya yang dilakukan agar penelitian ini berjalan dengan baik, sehingga sampel memahami prosedur yang diberikan. Program rancangan latihan dibuat dengan prosedur yang sistematis ilmiah, metedis, serta logis sehingga program latihan tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh lansia usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari kota sukabumi. Peningkatan kebugaran dalam penelitian ini berada dalam kategori "Baik" karena sampel kelompok ibu PKK RW 10 mengalami tingkat kebugaran yang signifikan dari pelaksanaan pretest (tes awal). Walaupun penelitian sempat tertunda dikarenakan pandemi atau penyebaran COVID-19 didaerah Kota dan Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini tetap mengalami signifikansi yang baik dan meningkat, serta dapat bermanfaatnya bagi kelompok ibu PKK RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari kota sukabumi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada Seluruh Pihak yang tekah membantu dalam pelaksanaan Penelitian. Semoga dapat menjadi amal dan Ibadah yang diterima Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Madiun, M. K. (n.d.). *Peranan pembinaan kesejahteraan keluarga*

(pkk) dalam upaya mempertahankan sikap kekeluargaan masyarakat kelurahan manisrejo kota madiun, 469–482.

Maulana, Arman. (2017). *Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018*. Sukabumi.

Negeri, S. M. P., Utara, B., & Sutisyana, A. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) 2017., 1(2), 86–91.

P. K. N., Program, A., Perguruan, P., & Muhammadiyah, T. (2018). *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL KE-8 ASOSIASI PROGRAM PASCASARJANA DAN AISYIAH Tantangan Pascasarjana di Era Revolusi Industri 4. 0*.

P., Telaga, P., Gubug, M., Tahun, G., Farid, A. F., & Setiowati, A. (2014). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3), 7–12.

Panduan, B. (n.d.). *Senam Bugar Muhammadiyah*.

Prestasi, J. O. (2016). *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2, Juli 2016 | 31, 12(4), 31–40.

Pye, J. (n.d.). *Performance Evaluation Tests 101*.