



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Senam Porpi Padang

Siska Atiqah Nahda¹, Deswandi²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang)

siskachika06@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

Abstrak : Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur denyut nadi istirahat pada anggota senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah anggota senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang sebanyak 60 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan pengukuran tes denyut nadi istirahat. Hasil penelitian yaitu : 1) hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota perempuan yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang yang dominan dimiliki anggota 71-65 dapat diklasifikasikan sedang (38.89%). 2) hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota laki-laki yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang yang dominan dimiliki anggota 75-65 dapat diklasifikasikan kurang (50%).

keywords: Physical Fitness

Abstract: The purpose of the study was to determine the level of physical fitness by measuring the resting pulse in Porpi gymnastics members at Gor Haji Agus Salim Padang. This type of research is descriptive. The population of this research is 60 members of Porpi gymnastics in Gor Haji Agus Salim Padang, sampling is done by purposive sampling technique so that there are 30 people. The data collection technique is by measuring the resting pulse test. The results of the study are: 1) the results of data analysis of physical fitness level for female members who conduct morning gymnastics at Gor H Agus Salim Padang which is dominantly owned by members 71-65 can be classified as moderate (38.89%). 2) the results of data analysis on physical fitness level of male members who conduct morning gymnastics at Gor H Agus Salim Padang which is dominantly owned by members 75-65 can be classified as less (50%)

PENDAHULUAN

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 dalam Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, Wiwik Yunitaningrum).

Untuk mendapatkan kebugaran yang baik perlu ditanamkan dari lingkungan terdekat, mulai dari keluarga di rumah,

instansi pekerjaan atau sekolah, maupun ke masyarakat pada umumnya. Sebab, perilaku kebugaran jasmani terwujud karena suatu kebiasaan pola hidup sehat. Lingkungan masyarakat sangatlah penting untuk mewujudkan kebugaran jasmani dengan adanya perkumpulan atau suatu wadah yang bergerak ke arah jasmani atau olahraga bisa bermanfaat untuk koordinasi membantu menyalurkan minat dan keinginan masyarakat untuk berolahraga agar terjaga kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada club senam pagi Porpi Gor H Agus Salim Padang, jumlah yang ada dalam anggota klub senam pagi itu cukup banyak berjumlah sekitar 60 orang dengan umur 40 tahun sampai 85 tahun. Klub Porpi adalah suatu wadah dan sarana untuk kegiatan olahraga senam, yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat, terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah. Secara tropogis klub senam pagi Porpi Gor H Agus Salim Padang merupakan salah satu anggota dari yayasan jantung sehat Indonesia untuk wilayah kota Padang. Klub senam pagi Porpi Gor H Agus Salim Padang tepat berada di Gor H Agus Salim kota Padang.

Secara letak klub senam pagi Porpi berada di tengah kota sehingga mudah dijangkau dan merupakan daerah ramai penduduk. Dengan diadakannya survei tingkat pada klub senam pagi Porpi Gor H Agus Salim Padang maka akan mendapatkan informasi kebugaran anggota senam pagi Porpi Gor H Salim Padang sehingga para anggota dapat mencapai kemandirian dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani atau senam, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat semakin

baik serta akan meningkatkan kualitas fisik masyarakat yang tergabung dalam klub senam pagi Porpi Gor H Salim Padang. 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).

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 dalam Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, Wiwik Yunitaningrum).

Pada pesenam yang sedang melakukan latihan juga membutuhkan istirahat dalam rangka pemulihan kondisi fisik. Pada saat melakukan senam yang dilakukan berulang-ulang atau interval juga dibutuhkan istirahat masa pemulihan diantara pengulangan latihan, bahkan pada saat setelah selesai melakukan senam istirahat untuk pemulihan kondisi fisik untuk menurunkan denyut nadi secara berangsur-angsur kembali normal, denyut nadi dipakai sebagai alat deteksi suatu aktivitas terhadap tubuh artinya tingkat kebugaran seseorang dalam melakukan olahraga dapat ditunjukkan dengan perubahan yang terjadi pada denyut nadi.

Perubahan yang terjadi sebagai dampak dari kegiatan olahraga diantaranya terjadi peningkatan kemampuan dari tubuh untuk memanfaatkan atau mengkonsumsi oksigen secara maksimal atau dikenal dengan VO_2max , dan terjadinya penurunan denyut nadi istirahat yang dapat diukur permenitnya, dimana menurut para ahli bahwa denyut jantung seseorang dapat digambarkan melalui denyut nadi dan dijadikan parameter keadaan kebugaran jasmani seseorang (Dalam Deswandi, 2015).

Menurut (Djoko Pekik Irianto, dalam sigit bangun prabowo, 2013) kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok:

1. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.

3. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menurut keterampilan khusus. Seseorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, dan sebagainya.

Sistem kardiovaskuler adalah sistem yang berfungsi mengurus sirkulasi darah (peredaran darah). Alat yang terlibat pada sirkulasi darah adalah jantung dan pembuluh darah. Jantung berfungsi sebagai pusat sirkulasi darah dan pembuluh darah adalah tempat lewat aliran darah. Kita mengenal dua macam sirkulasi darah, yaitu:

1. Sirkulasi umum (sirkulasi umum-sirkulasi sistemik)
2. Sirkulasi paru-paru (sirkulasi kecil)

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di Gor H Agus Salim Padang. Populasi yang diangkat oleh peneliti yaitu seluruh anggota club senam porpi Gor H Agus Salim Padang yang berjumlah 60 orang. Dalam penelitian ini, Sampel yang digunakan adalah sebagian anggota club senam porpi Gor H Agus Salim Padang yang berjumlah 30 orang. Teknik yang dilakukan dalam sample penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pelaksanaan tes menggunakan jenis tes dengan mengukur denyut nadi istirahat dari anggota club senam tersebut. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisa deskriptif yang menggunakan persentase jawaban dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Ket :

P = Presentase hasil yang dicari

F = Frekuensi dari masing-masing

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Denyut Nadi Istirahat Anggota Perempuan

Hasil penilaian tes denyut nadi istirahat terhadap 18 anggota perempuan senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang adalah:

Tabel 1. Hasil Tes Denyut Nadi Istirahat Anggota Perempuan

Kategori	Rentang skor	Fa	Fr%
Baik Sekali	<56	0	0
Baik	64-57	3	16.67%
Sedang	71-65	7	38.89%
Kurang	79-72	2	11.11%
Kurang Sekali	>80	6	33.33%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa denyut nadi istirahat anggota perempuan senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang dengan kategori kurang sekali ada 6 orang atau 33.33% dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 18 orang. Sementara, untuk kategori kurang sebanyak 2 orang atau 11.11% dari 18 orang, kemudian untuk kategori sedang berjumlah 7 orang atau 38.89% dan untuk kategori baik berjumlah 3 orang atau 16.67% dari 18 orang.

Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada responden (*tester*) yang mencapainya. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa denyut nadi istirahat dengan kategori sedang mempunyai frekuensi yang paling banyak dengan jumlah 7 orang atau prosentase 38.89%. Berikut Histogram yang menggambarkan denyut nadi istirahat anggota perempuan senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang secara umum.

2. Denyut Nadi Istirahat Anggota Laki-Laki

Hasil penilaian tes denyut nadi istirahat terhadap 12 anggota laki-laki senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang adalah:

Tabel 2. Hasil Tes Denyut Nadi Istirahat Anggota Laki-Laki

Kategori	Rentang skor	Fa	Fr%
Baik Sekali	<53	0	0
Baik	60-54	1	8.33%
Sedang	65-61	3	25%
Kurang	75-66	6	50%
Kurang Sekali	>76	2	16.67%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa denyut nadi istirahat anggota laki-laki senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang dengan kategori kurang sekali ada 2 orang atau 16.67% dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 12 orang. Sementara, untuk kategori kurang sebanyak 6 orang atau 50% dari 12 orang, kemudian untuk kategori sedang berjumlah 3 orang atau 25% dan untuk kategori baik berjumlah 1 orang atau 8.33% dari 12 orang.

Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada responden (*tester*) yang mencapainya. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa denyut nadi istirahat dengan kategori kurang mempunyai frekuensi yang paling banyak dengan jumlah 6 orang atau prosentase 50%. Berikut Histogram yang menggambarkan denyut nadi istirahat anggota laki-laki senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang secara umum.

Dari hasil analisis yang dikemukakan dapat diketahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani dengan tes denyut nadi istirahat anggota senam pagi porpi Gor H Agus Salim Padang. Sebagaimana hasil penelitian yang telah ditampilkan menunjukkan bahwa dikategorikan kurang.

Ini disebabkan oleh faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: 1) factor latihan, 2) factor pekerjaan, 3) factor perubahan fungsi organ, 4) rentang umur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota senam yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang pada anggota perempuan dapat diklasifikasikan sedang.
2. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada anggota senam yang melakukan senam pagi di Gor H Agus Salim Padang pada anggota laki-laki dapat diklasifikasikan kurang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ardyan Widya Putra. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani masyarakat di atas Usia 40 Tahun Pada Anggota Arca Hash Club Kabupaten Madiun*. FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Depdikbud. 1985. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdiknas, Balitbang. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta :Rumpun Pelajaran Pendidikan Jasmani.
- Deswandi. 2015. *Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik Dan An Aerobik Terhadap VO2max Dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet*. Padang.
- Deswandi, rezli. 2018. *Anatomi tubuh manusia*. Padang.
- Deswandi. 2018. *Fisiolog olahraga*. Padang.
- Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, Wiwik Yunitaningrum. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma*. FKIP Untan Pontianak.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sayuti Syahara. 2011. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik-Motorik*. Universitas Negeri Padang. FIK Press.
- Sigit Bagun Prabowo 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Club Jantung Sehat Mugas*. (skripsi) FIK Universitas Negeri Semarang.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Supriadi. 2015. *Lanjut usia dan permasalahannya*. (jurnal) Fakultas Tarbiyah IAIN Bukittinggi.
- Suwirman. 2015. *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang :Suka Bina Press.
- Walter Noder, M.D. 1983. *Kesegaran Jasmani Setelah Usia 40*. Jakarta. PT Grafidian Jaya.