



Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang

Fyona Shintia¹, Rika Sepriani²

Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

Fyonashintia22@gmail.com

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Olahraga

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga. Jenis penelitian yaitu jenis penelitian deskriptif, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 252 orang, dan jumlah sampel adalah 17 orang ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya rata-rata memiliki kebugaran jasmani cukup dengan persentase 94,10%, kebugaran jasmani kurang dengan persentase 5,90% dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik, baik, ataupun kurang sekali dengan persentase 0%. Dengan demikian maka perlu di perhatikan dan ditingkatkan lagi pentingnya berolahraga bagi ibu rumah tangga agar tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga menjadi baik.

Keywords: *Physical Fitness, Sports*

Abstract *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of housewives. The type of research is descriptive research, the population in this study were 252 people, and the number of samples was 17 housewives Nagari Koto Beringin, Tiumang District, Dharmasraya Regency. Data were analyzed using percentages. From the results of data analysis showed that the physical fitness level of the Nagari Koto Beringin housewives in Tiumang District, Dharmasraya Regency, on average had sufficient physical fitness with a percentage of 94.10%, less physical fitness with a percentage of 5.90% and no physical fitness. good, good, or very less with a percentage of 0%. Thus it is necessary to pay attention and increase the importance of exercise for housewives so that the level of physical fitness of housewives is good.*

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga tingkat kesehatan seseorang khususnya bagi ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga. Sejalan dengan bertambahnya umur, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat. Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani ibu rumah tangga ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri ibu rumah tangga Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari.

Secara umum tingkat pendidikan ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya adalah sekolah menengah pertama (SMP). Pada saat kegiatan rumah tangga sehari-hari seperti menyapu, memasak, mencuci mereka tampak kewalahan dan pekerjaan rumah tangganya menjadi berantakan yang tentu nanti akan berdampak bagi semua anggota keluarga.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Berdasarkan latar belakang masalah yang terpaparkan, maka diidentifikasi masalah penelitian adalah Kebugaran jasmani, Aktifitas fisik dan Tingkat pendidikan

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi diatas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah didalam penelitian ini dibatasi pada kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Seberapa besar kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya, sedangkan waktu penelitian pada bulan Januari – Februari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah sebanyak 252 orang. Pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik purposive dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statisticdeskriptif*) dengan pehitungan presentase.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Berdasarkan norma tersebut, diperoleh hasil pengolahan data penelitian yang dideskripsikan sebagai berikut.

- a. Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga

Perempuan	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
>86	0	0%	Baik Sekali (BS)
76 – 86	0	0%	Baik (B)
61 – 75	16	94,10%	Cukup (C)
51 – 60	1	5,90%	Kurang (K)
<50	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah	17	100%	

Seperti terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan kebugaran jasmani ibu rumah tangga

sebanyak 17 orang dapat dikelompokkan dalam 5 kategori Kebugaran jasmani ibu rumah tangga yaitu yang termasuk dalam kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga baik sekali 0, dengan persentase (0%), kemudian kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga baik 0, dengan persentase (0%), kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga cukup sebanyak 16 orang ibu rumah tangga, dengan persentase (94,10%), kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga kurang 1 orang ibu rumah tangga dengan persentasi (5,90%) selanjutnya yaitu kategori kebugaran jasmani ibu rumah tangga sangat kurang sebanyak 0 orang ibu rumah tangga , dengan persentasi (0%). Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh informasi yaitu dari 17 Responden ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya, melakukan Tes Kebugaran jasmani diketahui bahwa tidak ada ibu rumah tangga yang berklasifikasi kebugaran jasmani Baik Sekali, berklasifikasi baik, dan berklasifikasi sangat kurang. 16 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmaninya cukup persentase (94,10%), 1 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani kurang persentasi (5,90%). Menurut Kusmaedi (2008:93) didalam jurnal kebugaran jasmani mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah asupan gizi, pola makan dan aktifitas fisik. kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, pada saat melakukan kegiatan mencuci baju, memasak, menyapu dan kegiatan rumah lainnya. pasti akan sangat membutuhkan energi yang sangat banyak, untuk melakukan kegiatan tersebut.

Ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya pada umumnya 16 orang kebugaran jasmaninya cukup, karena dengan adanya kemajuan teknologi seperti biasa nya memasak pakai kayu bakar sekarang ibu rumah tangga sudah memakai kompor gas, mencuci biasa nya pakai tangan sekarang sudah memakai mesin cuci, biasa nya kemana-mana jalan kaki sekarang sudah ada

kendaraan seperti motor dan mobil. Kebugaran jasmani ibu rumah tangga yang kurang hanya 1 orang karena ibu ini kurangnya aktifitas seperti memasak, mencuci, karena ibu ini belum mempunyai anak, karena itu kebugaran jasmani ibu ini kurang dari ibu-ibu lainnya.

Dengan adanya peningkatan kebugaran jasmani maka ibu rumah tangga akan terlihat lebih semangat, dan ibu rumah tangga akan memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi dalam berbagai kegiatan di dalam rumah tangga, sehingga ibu rumah tangga tidak akan cepat merasakan kelelahan lagi.

Cara Meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya. Sebagaimana yang dinyatakan dalam Arsil, 2010:8 bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di banding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan yang teratur .

SIMPULAN

Dari 17 Responden ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya diketahui bahwa tidak ada ibu rumah tangga yang berklasifikasi kebugaran jasmani Baik Sekali dan berklasifikasi baik. 16 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmaninya cukup persentase (94,10%), 1 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani kurang persentasi (5,90%), jadi berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai tes kebugaran jasmani ibu rumah tangga Jorong Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil.2015.*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media
- Djoko Pekik Irianto.2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Ratna Palupi. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 tahun Clop Bola Voli*:Ganevo Jogjakarta

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

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.

Syarifuddin. 2012. *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali*. *Univssersitas tanjungpura Pontianak*.