

# PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI III TERHADAP KEBUGARAN TUBUH PADA KELOMPOK SENAM JANTUNG SEHAT "BUGAR CERIA" DI DESA PATEMON KECAMATAN TENGARAN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2020

Muhamad Hakim Romadona A.B<sup>a</sup>, Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.<sup>b</sup>,

Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.<sup>c</sup>,

<sup>abc</sup> Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

Email : <sup>a</sup> hakimbimantara@gmail.com

---

## INFO ARTIKEL

*Sejarah artikel:*  
Menerima 1 Juli 2020  
Revisi 21 Juli 2020  
Diterima 31  
Online 1 Agustus 2020

---

*Kata kunci:*  
Senam Jantung Sehat  
Seri III, Kebugaran

---

*Key words:*  
Series III Healthy  
Heart Exercise, Fitness  
for the elderly

---

Style APA dalam mensitasi artikel ini:  
Muhamad Hakim Romadona (2020) Pengaruh senam jantung sehat seri iii terhadap kebugaran tubuh pada kelompok senam jantung sehat "bugar ceria" di desa patemon kecamatan tengaran kabupaten semarang tahun 2020 ,(Jurnal Ilmiah penjas) 6 (2) 1-6

---

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : meningkatkan kebugaran tubuh pada anggota lansia kelompok jantung sehat " Bugar Ceria" di Desa Patemon Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta kelompok senam sehat sejumlah 20 peserta kelompok jantung sehat "Bugar Ceria" di Desa Patemon Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang tahun 2020. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes jalan cepat dengan secepat-cepatnya secara santai yang dilakukan dengan tempo pernafasan rileks, seperti halnya sedang berjalan agak cepat. Dalam penelitian ini peserta kelompok senam sehat melaksanakan latihan senam sehat seri III.

Berdasarkan hasil analisis data : ada pengaruh senam jantung sehat seri III terhadap kebugaran tubuh pada kelompok jantung sehat "bugar ceria" di Desa Patemon Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai t sebesar 4,926, ternyata lebih besar  $t_{tabel 5\%}$  yaitu 2,160.

Kata kunci : Senam Jantung Sehat Seri III, Kebugaran lansia

---

## ABSTRACT

The objectives of this study were: to improve the fitness of the elderly members of the heart healthy group "Bugar Ceria" in Patemon Village, Tengaran District, Semarang Regency in 2020. The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were participants in the healthy exercise group, a total of 20 participants in the healthy heart group "Bugar Ceria" in Patemon Village, Tengaran Subdistrict, Semarang Regency in 2020. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a brisk walking test as quickly as possible and relaxed which is done with a relaxed breathing tempo, as if walking a little fast. In this study, participants in the healthy exercise group carried out the series III exercise.

Based on the results of data analysis: there is an effect of series III healthy heart exercise on body fitness in the healthy heart group "fit and

*cheerful" in Patemon Village, Tengan District, Semarang Regency in 2020. From the calculations that have been done, the t value is 4,926, it turns out that is greater (table 5%) that is 2,160.*

*Key words: Series III Healthy Heart Exercise, Fitness for the elderly*

## 1. Pendahuluan

Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, baik secara umum maupun kesehatan jiwa yang khusus pada lansia. Lansia banyak mengalami perubahan seiring bertambahnya usia, baik perubahan struktur dan fungsi tubuh, kemampuan kognitif maupun perubahan status mental. Perubahan struktur dan fungsi tubuh pada lansia terjadi hampir di semua sistem tubuh, seperti sistem saraf, pernafasan, endokrin, kardiovaskular dan kemampuan *musculoskeletal*.

Adanya masalah kesehatan terhadap lansia tersebut membuat perhatian pemerintah dan masyarakat, salah satunya adalah adanya panti wreda dan paguyuban lansia. Kondisi lansia yang ada dalam panti atau paguyuban tersebut sangat beragam karena berasal dari latar belakang yang berbeda. Oleh karena itu, lansia perlu melakukan penyesuaian diri agar pemenuhan kebutuhan diri mereka dapat tercukupi dan terlaksana. Sehingga banyak kegiatan serta pengecekan kesehatan yang perlu diberikan terutama tentang masalah kebugaran.

Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa semakin tua semakin banyak masalah kesehatan khususnya untuk usia 50 tahun ke atas. Lanjut usia juga cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lanjut usia yang sangat bergantung kepada orang lain.

Dalam menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya. Lansia tidak boleh terlalu bersantai dan semua serba dilayani oleh orang lain sebab akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan yang menyebabkan kebugaran para lansia tersebut menurun. Kelebihan lemak tubuh juga akan sering menjadikan lansia merasa kebugarannya sangat terganggu seperti nafas tersengal-sengal, badan terasa berat, sering merasa kepanasan atau

gerah, sering sakit pada bagian pinggang, pinggul, paha dan lutut. Hal ini merupakan suatu peringatan bahwa seseorang harus sadar dan harus melakukan pengaturan makan serta latihan fisik yang cukup dan sesuai agar tetap sehat dan bugar.

Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama.

Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya menjadi lebih bugar kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun.

Kelompok jantung sehat "Bugar Ceria" merupakan perkumpulan lansia yang terletak di Dusun Patemon Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang ini rutin melakukan senam lansia setiap hari Senin, Kamis, dan Minggu yang dimulai pukul 15.00 WIB hingga selesai. Senam tersebut dilakukan karena merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan serta merupakan tindakan yang tidak memberatkan bila diterapkan pada lansia. Senam tersebut juga dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lansia lainnya dalam menjalani aktivitas tersebut. Peserta senam di paguyuban ini terdiri dari perempuan mulai dari usia cukup tua.

Hasil pengamatan awal, lansia di kelompok jantung sehat "Bugar Ceria" ditemukan bahwa 5 dari 20 orang memiliki kelelahan tubuh yang berarti dan obesitas. Diharapkan dengan dilakukannya senam Jantung Sehat seri III ini lansia menjadi sehat dan bugar, merasa bahagia dan sehat fisik, mental dan spiritual. Untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam. Senam Jantung Sehat seri III merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran pada lansia. Senam Jantung Sehat seri III bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen dan bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh, dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar

olahraga mencakup kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan, dan keseimbangan.

Gerakan-gerakan senam jantung sehat sebagai bagian dari olahraga jantung sehat disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Untuk melatih jantung maka setiap rangkaian gerakan haruslah mampu meningkatkan beban latihan agar dosis latihan dapat membuat denyut nadi atau jantung terpelihara. Selama berolahraga, gerak kaki harus tetap terjaga. Sikap seperti kaki berjalan, jalan di tempat atau mengangkat kaki dilakukan secara sambung menyambung, di samping gerakan anggota tubuh lainnya sehingga cukup untuk memacu jantung mencapai sasaran.

Dari uraian di atas, peneliti menganggap perlu diadakan penelitian tentang senam lansia terhadap kebugaran lansia yang ada di kelompok jantung sehat “Bugar Ceria” dengan judul “Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri III terhadap Kebugaran Tubuh pada Kelompok Jantung Sehat Bugar Ceria di Desa Patemon Kecamatan Tengarani Kabupaten Semarang Tahun 2020”.

## 2. Metode

Penelitian yang penulis buat merupakan *pre – experimental design* menurut Sugiyono (2018:111) desain ini dikatakan sebagai *pre – eksperimental* karena belum eksperimen yang sungguh – sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian One Group Pretest – Posttest Design. Design ini terdapat pretest sebelum dilakukan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (sugiyono,2018:112).

Populasi pada penelitian adalah seluruh anggota senam jantung sehat seri III “Bugar ceria” sebanyak 20 orang. Sedangkan yang menjadi sampel adalah 20 orang penentuan sampel berdasarkan rekomendasi dari ketua senam jantung sehat bugar ceria.

Pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2020 peneliti melakukan penelitian selama 2 bulan atau 8 minggu.(Anshor Adhi, 2016:19). Peneliti melakukan penelitian dalam kegiatan senam lansia , mengolah data selama penelitian, peneliti juga menganalisis data selama penelitian khususnya dalam kebugaran lansia melalui hitungan denyut nadi setiap peserta senam Jantung sehat seri III “ Bugar Ceria” Dusun Patemon Kecamatan Tengarani Kabupaten Semarang. Selanjutnya pada bulan September peneliti mulai menyusun laporan

hasil penelitian yang peneliti rencanakan, sedangkan penyerahan laporan penelitian direncanakan akhir bulan September 2020.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian sebagai berikut :

Kelompok	Tes	Mean	SD
bugar ceria	Awal	111,65	4,051
	Akhir	97,45	3,952
Penjelasan			
kelompok bugar ceria	Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa latihan senam seri III dapat meningkatkan hasil tes kebugaran tubuh pada kelompok bugar ceria pada tes awal dan tes akhir ditinjau dari mean dan SD		

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Kebugaran Tubuh Pada Kelompok Bugar Ceria

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan adanya perbedaan hasil kebugaran tubuh pada kelompok jantung sehat bugar ceria di desa patemon kecamatan tengaran kabupaten semarang tahun 2020 sebelum melakukan senam seri III dan sesudah menggunakan senam seri III. Jumlah peserta yang dijadikan sampel sebanyak 20 orang pada tahap awal penelitian peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui data peserta terlebih dahulu, setelah itu peneliti melakukan treatment atau perlakuan dengan senam seri III selama 2 bulan dengan durasi 3 kali, setelah sesuai jadwal selama 2 bulan maka peneliti mengambil tes akhir dimana peneliti ingin mengetahui hasil kebugaran tubuh setelah diberi perlakuan selama 2 bulan.

#### Pembahasan

1. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh  $t$  antara tes awal adalah 0,09 sedangkan  $t$  tabel 5% = 2,093. Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima.
2. Berdasarkan hasil setelah perlakuan nilai  $t$  tes awal dan tes akhir = 4,926 sedangkan  $t$  tabel 5% = 2,160. Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$  dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir. Yang berarti bahwa kedua data memiliki peningkatan kebugaran karena disebabkan pengaruh latihan senam jantung sehat seri III.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima sehingga diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh senam jantung sehat seri III terhadap kebugaran tubuh pada kelompok jantung sehat "Bugar Ceria" di Desa Patemon Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai t sebesar 4,926, ternyata lebih besar  $t_{tabel 5\%}$  yaitu 2,160.

#### 5. Referensi

- Anshor Adhi. 2016. *Tetap Sehat dan Bugar di Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: PT Anak Hebat Indonesia.
- Erlina Listyarini. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Medikora Vol. VIII No 2 April 2012.
- Hans Tndra. 2018. *Dari Diabetes Menuju Jantung & Stroke*. Jakarta: Gramedia Pustaka Jaya.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.