

Pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani

Ramadhany Hananto Puriana ^{*1}, Suryansah²

ramadhany@unipasby.ac.id ^{*1}, suryansah@hamzanwadi.ac.id²

^{*1} Program Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi. Indonesia

Abstract

This research was conducted based on the results of observations of researchers who showed the importance of public awareness in exercising gymnastics to increase physical fitness in residents. This study used a survey method with questionnaire filling instruments. The sample used was 30 women aged 30-40 years, residents of Janti Village, Tulangan District. The results showed that community awareness in exercising gymnastics among residents of Janti Village, Tulangan District, was included in the medium category with the largest percentage, namely 60%. For the high category, a value of 20% is obtained and for the low category, a value of 20% is obtained.

Keywords: *Consciousness; Physical Fitness; Society.*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasar pada hasil observasi peneliti yang menunjukkan pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran Jasmani pada warga. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen pengisian kuisioner. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang wanita yang berumur 30 – 40 tahun warga Desa Janti Kecamatan Tulangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam pada Warga Desa Janti Kecamatan Tulangan masuk dalam kategori sedang dengan persentase terbesar yaitu 60%. Untuk kategori tinggi di peroleh nilai sebesar 20% dan untuk kategori rendah di peroleh nilai sebanyak 20%.

Kata kunci: Kesadaran, Masyarakat, Kebugaran Jasmani

© 202 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Sains dan Trknologi
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel
Dikirim : 10 Juli 2022
Diterima : .20 Agustus 2022
Dipublikasikan : 30 November 2022

[®] Alamat korespondensi: amrisatria26@gmail.com
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang 65145
Jawa Timur, Indonesia



PENDAHULUAN

Pentingnya berolahraga secara teratur saat ini masih di anggap kurang, apalagi pada usia produktif antara 20 tahun - 40 tahun karena kesibukan yang telah dilakukan. Kesibukan inilah yang juga terjadi pada masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. Menurut Depdikbud (Wirnantika, 2018)

Menurut (Ringgo Alfarisi, Wahyu Karhiwikarta, 2013), hal tersebut berdampak pada penurunan kebugaran fisik perokok dan dapat mengganggu kualitas hidupnya. Oleh karena itu, sebaiknya hindari kebiasaan merokok agar tidak kehilangan kemampuan fisik. Efek nyata bagi perokok adalah tembakau mengandung zat yang menyebabkan penurunan fungsi paru-paru dan kardiovaskular. Riwayat merokok memiliki dampak yang kuat pada kelemahan seseorang, tetapi jika kebiasaan merokok dapat dikurangi atau dihentikan sama sekali, kebugaran fisik dapat meningkat, dengan asumsi tidak ada riwayat merokok atau penyakit paru-paru. (Nugraheni, 2013).

(Prsetyo, 2013) Menjaga aktivitas fisik, nutrisi dan istirahat yang cukup melalui olahraga teratur meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, obesitas dan cedera. Selain menjaga kesehatan tubuh, menjaga kebugaran jasmani dapat mengurangi depresi dan stres serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalankan aktivitas sehari

Maka dari itu pentingnya kebutuhan akan tubuh menjadi suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kesehatannya agar tidak mudah sakit. Manfaat dari berolahraga dapat dirasakan oleh masing-masing individu. Manfaat tersebut antara lain dapat membantu melindungi dari tekanan darah tinggi, obesitas, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stress dan menjaga stamina tubuh agar selalu sehat. Selain itu banyak dari masyarakat yang menganggap bahwa ketika mereka bekerja dan telah mengeluarkan keringat mereka menganggap bahwa telah berolahraga sedangkan dalam bekerja meski telah mengeluarkan keringat hal itu tidak dapat dikatakan sebagai olahraga.

(ARIFIN, 2018) Dengan berolahraga secara teratur, daya tahan tubuh Anda akan meningkat tajam, Anda tidak akan merasa stres, dan cocok untuk kehidupan sehari-hari. Selain kurangnya kesadaran masyarakat untuk berolahraga, ada faktor lain yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan tubuh: pola makan, jenis kelamin, riwayat kesehatan, dan perokok aktif. Menurut (Adi, 2015), beberapa faktor yang mempengaruhi kelemahan manusia, seperti gaya hidup sedentary, asupan makanan yang tidak teratur, usia, jenis kelamin, riwayat kesehatan, dan faktor individu seperti perokok aktif. Selain aktivitas olahraga, gaya hidup sehat harus diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Selain olahraga teratur, faktor lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah asupan makanan sehari-hari. Diet sangat berpengaruh dalam melengkapi suplemen untuk menjaga kesehatan tubuh. Karena dengan melakukan olahraga rutin tetapi gizi yang masuk dalam tubuh tidak seimbang, itu akan membuat tubuh menjadi rusak dan menimbulkan sebuah penyakit.

Maka dari itu pentingnya sebuah kesadaran masyarakat menyadari bahwa meningkatkan kebugaran jasmani itu sangat penting. Banyak faktor yang harus diperhatikan yaitu dari rutinitas berolahraga, gizi dan kebiasaan merokok yang dapat menurunkan kebugaran jasmani. Olahraga kebugaran bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan dan denyut nadi (Fajriani, 2011).

Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689). Toho Cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Dalam olahraga, keinginan dan nilai luhur masyarakat tercermin dalam keinginan yang diwujudkan melalui hasil gerakan.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif Deskriptif. Hasil diharapkan akan memberikan gambaran secara langsung tentang pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada warga Desa Janti Kecamatan Tulangan. Desain Penelitian menggunakan survei pengisian angket. Penelitian dilakukan di Desa Janti Kecamatan Tulangan pada Bulan Oktober 2022. Populasi pada penelitian ini warga desa Janti Kecamatan Tulangan bagi wanita yang berusia 30 – 45 Tahun sebanyak 50 orang. Penggunaan Sampel penelitian ini yaitu digunakan sebagai khusus sebanyak 30 orang bagi wanita yang berusia 30 – 45 Tahun. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik survei dengan pengisian kuisioner. Analisis data aktivitas fisik menggunakan system kategorisasi norma dengan 3 kategori yaitu : Tinggi, Sedang, Rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Lebih diperinci dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Kategori	Interval	% Interval	Frekuensi	%
Tinggi	≥ 165	$\geq 92\%$	6	20%
Sedang	148 – 164	83 – 91%	18	60%
Rendah	≤ 147	$\leq 82\%$	6	20%
Total			30	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam pada warga Desa Janti Kecamatan Tulangan sebanyak 18 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 60%, sebanyak 6 orang masuk kategori tinggi dengan persentase 20%, sebanyak 6 orang masuk kategori rendah dengan persentase 20%. Sehingga dalam analisis kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam pada warga Desa Janti Kecamatan Tulangan masuk dalam kategori sedang dengan persentase terbesar yaitu 60%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut

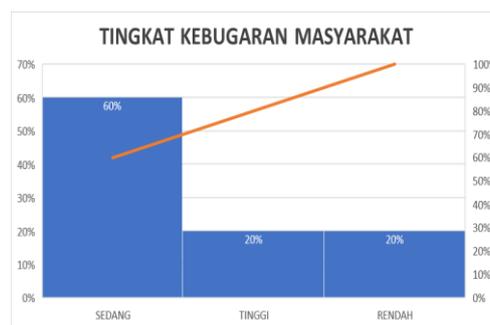


Diagram 1. Tingkat kebugaran masyarakat

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga Senam untuk peningkatan Kebugaran Jasmani di Desa Janti Kecamatan Tulangan. Di ketahui bahwa dari 30 sampel didapatkan sebanyak 6 orang (20%) mempunyai kategori tinggi, 18 orang (60%) mempunyai kategori sedang, dan 6 orang (20%) mempunyai kategori sangat rendah. Kategori pada variabel dapat diartikan sebagai berikut : (1) Tinggi, berarti masyarakat memiliki kesadaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang tinggi. (2) Sedang, berarti masyarakat memiliki kesadaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani sedang, dan (3) Rendah, berarti masyarakat memiliki kesadaran dalam meningkatkan kebugaran jasmaniyang rendah. Tabel dan histogram data bergolong kesadaran masyarakat kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebuagran jasmani diatas menunjukkan bahwa yang memiliki frekuensi tinggi terletak pada kelas interval dengan jumlah frekuensi 6 orang (20%), yang memiliki kelas sedang terletak pada kelas interval dengan jumlah 18 orang (60%) dan yang memiliki kelas rendah terletak pada kelas interval dengan jumlah 6 orang (20%)

Data variable penelitian kemudian di golongan ke dalam kategori kesadaran yang dapat diketahui menggunakan skor ideal. Skor ideal tersebut dapat menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah (AZWAR, 2017). Kategori didasarkan pada standar deviasi dan skor rata rata (mean). Dengan ini peneliti memberikan gambaran bahwa kesadaran

masyarakat masih perlu ditingkatkan lagi karena Olahraga penting untuk menjaga agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Salah satu olahraga yang baik untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima adalah senam. Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam tubuh menjadi sehat yaitu banyak masyarakat yang menganggap bekerja itu sama dengan olahraga karena sama sama mengeluarkan keringat maka dari itu banyak masyarakat yang kesadarannya kurang.

Selain itu banyak dari masyarakat yang menganggap bahwa ketika mereka bekerja dan telah mengeluarkan keringat mereka menganggap bahwa telah berolahraga sedangkan dalam bekerja meski telah mengeluarkan keringat hal itu tidak dapat dikatakan sebagai olahraga. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa Kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari hari. Salah satu cara agar Kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Berdasarkan hal tersebut maka di perlukan perubahan perilaku baik dari tenaga Kesehatan mau dari masyarakat. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang tata cara menghindari penyakit dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan kesadaran diantara masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan perilaku sehat. (Prasetya, 2015). Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat, pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin dan beristirahat yang cukup.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada warga Desa Janti Kecamatan Tulangan jatuh pada kategori sedang 60%. Dalam penelitian ini kesadaran masyarakat dipengaruhi oleh beberapa factor. Faktor yang mempengaruhi kesadaran masyarakat mengikuti olahraga yaitu faktor perhatian, fasilitas, lingkungan dan rasa tertarik. Berdasarkan dari hasil penelitian diatas dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa dapat diambil kesimpulan tingkat kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam di Desa Janti Kecamatan Tulangan berada dalam kategori sedang. Secara rinci sebanyak 6 orang (20%) mempunyai kategori tinggi, sebanyak 18 orang (60%) sedang dan sebanyak 6 orang (20%) mem mempunyai kategori rendah.

REFERENSI

Nugraheni, S. W. (2013) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta', *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*.



- Ringgo Alfarisi, Wahyu Karhiwikarta, D. H. (2013) 'Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati', *Dunia Kesmas*, 2(1), pp. 51–56.
- Prsetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Pembangunan Nasional. *Medikora Vol Xi. No.2 Oktober 2013:219-228*, 221.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Alfabeta: Bandung.
- Arifin, P. S. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur . *Simki-Techsain Vol. 02 No. 04 Tahun 2018 Issn : 2599-3011*, 3.
- Arifin1, M. (2020). Tingkat Kesadaran Masyarakat Terhadap E tilang di surabaya. *Student Journal of Public Management 2020*, 5.
- Astari, R. (2017). Rancang Bangun Aplikasi Pengelolaan Hidup Sehat. *Rita Astari (P. 13)*. Uin Alauddin Makassar: Astari, Rita.
- Dra. Nunun Nurhajati, M. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*, P. 5.
- Ibnudarmawan. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip, Vol.7, No. 2, Edisi Agustus 2017*, 148.
- Nasional, K. M. (2013). Yudik Prasetyo. *Medikora Vol Xi. No.2 Oktober 2013:219-228* , 221.
- Notoatmodjo, 2. (2015). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Desa Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*.
- Prsetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Pembangunan Nasional. *Medikora Vol Xi. No.2 Oktober 2013:219-228*, 221.
- Raynaldi, K. (2020). Perancangan Video Dampak Positif Bodybuilding Untuk Membangun Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Dkv Adiwarna, 2020*, 3.
- Survey Kesadaran Masyarakat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik . (2021). *Veny Juniarni Hardi1, Dedi Supriadi2*, 122.
- Wirnantika, L. P. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk. *Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk*, P. 3.
- Yusanto, Y. (2019). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal Of Scientific Communication*, 3.
- Listyarini, A. E. (2015) 'Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani', *Medikora. Doi: 10.21831/Medikora.V0i2.4654*.
- Prativi, G. O. (2013) 'Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani', *Jssf (Journal Of Sport Science And Fitness)*, 2(3), Pp. 32–36.



-
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398-416. Retrieved From [Http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/516](http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/516)
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi(2nd Ed.). Pustaka Pelajar