

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN ANGGOTA KLUB JANTUNG SEHAT BINA MADANI DI MASJID AGUNG SEMARANG

TAHUN 2016

Pandu Kresnapati, S.Pd, M.Pd

Pandu_kresnapati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud peningkatan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Dalam penelitian ini permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut : Seperti apakah tingkat kebugaran klub jantung sehat Bina Madani di masjid agung Semarang tahun 2016?. Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat Bina Madani di masjid agung Semarang tahun 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub jantung sehat Bina Madani di masjid agung Semarang yang berjumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota klub jantung sehat Bina Madani di masjid agung Semarang yang berjumlah 32 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan metode tes pengukuran *12 Minutes Walking/Running*

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 3,1%, berkategori kurang sekali sebanyak 31 responden atau 96,9%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kebugaran anggota anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016. Saran yang dapat peneliti berikan adalah : 1) Anggota harus giat dan bersungguh-

sungguh berlatih olahraga senam jantung sehat dan dapat melaksanakan program-program yang diberikan agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung. 2) Pelatih betul-betul harus memahami cara untuk meningkatkan latihan dan cara untuk meningkatkan kebugaran.

Kata Kunci : *Survei dan Kebugaran.*

A. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini tidak terpisahkan dari kehidupan bermasyarakat yang bermukim di kota-kota besar. Seiring dengan eraglobalisasi sekarang ini, maka banyak masyarakat yang sadar akan penting dan manfaatnya berolahraga. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari-hari libur, baik secara sendiri-sendiri maupun berkelompok, dari mereka yang berusia anak-anak, remaja, dewasa, hingga para manula. (Djoko Pekik Irianto, 2004).

Olahraga merupakan hobi atau kesukaan yang sangat menyenangkan dan menyehatkan bagi masyarakat Indonesia. Kebanyakan masyarakat dan pelajar melakukan olahraga karena disamping mudah dilakukan dan meriah serta tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, juga membuat badan menjadi sehat dan bugar. Dari olahraga pula kita dapat mengambil makna yaitu menjunjung tinggi *sportivitas* dan kekompakan antar individu serta meningkatkan sosial didalam bermasyarakat. Olahraga membentuk kualitas sumber daya manusia di Indonesia yang bertujuan pembentukan watak, kepribadian, disiplin, *sportivitas* yang tinggi, dan berkarakter serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat saat ini, yaitu bukan ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan untuk semata-mata untuk meraih prestasi tetapi sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik dan kualitas hidup yang semakin baik. Kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa *diskriminatif*, perbedaan budaya, agama, dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama, dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa, dan negara menjadi lebih damai dan rukun.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini, maka setiap negara-negara yang sudah maju dan besar termasuk bangsa Indonesia yang menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran maupun rohani bagi warga negaranya. Terlebih bagi negara-negara yang sudah maju dan berkembang, dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, karena semuanya sudah menggunakan mesin, contoh yang sederhana: dulu orang-orang berjalan kaki naik dan turun tangga, tetapi sekarang memakai *lift*. Sehingga tanpa masyarakat sadari, banyak dari masyarakat itu, akan menimbulkan suatu gangguan penyakit, seperti: metabolisme sel-sel, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluhdarah, dan juga sistem syaraf serta kegemukan.

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara

mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Brick, 2001:7).

1. Pengertian Kebugaran

Pengertian kebugaran menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran menurut Marta Dinata (2007:20) adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran (*Physical Fitness*) adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi kelompok, yaitu: 1) kebugaran statis, merupakan keadaan seseorang yang 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 menuntut keterampilan khusus, contoh: seorang pesenam dituntut memiliki teknik senam dengan benar dan baik. (Djoko Pekik Irianto, 2004:3).

Sedangkan menurut (MENPORA,1997:1) kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain. Ditinjau dari sudut sosial, kebugaran adalah orang yang mempunyai cukup kekuatan melakukan atau melaksanakan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga dimana dibutuhkan usaha jasmani yang biasanya yang tidak pernah dilakukan serta dapat dinikmati sebanyak-banyaknya, waktu yang terluang.(A. Kamiso, 1991:58).

2.1 Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. (<http://1.bp.blogspot.com>). Sedangkan menurut M. Sajoto, (1995:8) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2.2 Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu: a) Daya tahan umum, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (M. Sajoto, 1995:8). b) Daya tahan khusus adalah kemampuan seseorang dalam

mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. (M. Sajoto, 1995:8). Sedangkan menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, (2005:65), daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lain yang digunakan ialah *respiratio cardio vasculair endurance*, yakni daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah.

2.3 Daya otot (*muscular power*)

Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. (M. Sajoto, 1995:8).

2.4 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Penjelasan lain mengenai kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktifitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Toho Cholik Mutohir, dkk, 2011:17).

2.5 Daya lentur (*flexibility*)

Daya lentur (*flexibility*) adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. (Djoko Pekik Irianto, 2004:4). Sedangkan menurut Lynne Brick (2002:6) Kelenturan adalah gerakan yang berada disekililing sendi. Peregangan akan membantu meningkatkan kelenturan dan juga membantu sirkulasi darah kembali ke jantung. Otot-otot seperti pita karet, semakin kuat untuk meregangkannya, semakin elastis karet itu. Jika peregangan badan secara rutin dilakukan setelah selesai latihan, maka akan merasakan bahwa otot-otot dan tulang-tulang sendi akan berkembang.

2.6 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak dan berubah arah secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan lebih menekankan pada kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan ini sangat berkaitan dengan komponen lain, yaitu: kecepatan dan koordinasi. (Toho Cholik Mutohir, dkk, 2011:19).

2.7 Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien. (Toho Cholik Mutohir, dkk, 2011:20). Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi satu gerakan yang harmonis dan efektif. (Toho Cholik Mutohir, dkk, 2011:21).

2.8 Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *handstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan. (M.Sajoto, 1995:8).

2.9 Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah seseorang yang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. (<http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/>).

2.10 Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*) adalah waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi. Terlambat dalam memberikan reaksi maka objek yang dituju akan lebih cepat diambil lawan. (Toho Cholik Mutohir, 2011:22).

2. Fungsi Kebugaran

Kebugaran selain untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia itu berbeda pula. Adapun fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

3.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

1. Meningkatkan prestasi. 2) bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu 1) bagi olahragawan adalah meningkas kerja. 3) bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.

3.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaan

Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu: 1) bagi penderita cacat digunakan untuk *rehabilitas*. 2) bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan.

3.3 Golongan yang dihubungkan dengan usia

Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu: 1) bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. 2) bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

3. Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kebugaran

Buku *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan* yang ditulis oleh (Djoko Pekik Irianto, 2001:12) bahwa program *physical fitness* dilakukan sebagai proses sistematis yang menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

4. Tes Kebugaran

Cara untuk mengetahui tingkat atau derajat kebugaran seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kebugaran tersebut. Macam-macam tes kebugaran tersebut antara lain: 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2) *Harvard Step Test*, 3) *Indiana Physical Test*, 4) *Navy Standar Physical Fitness Test*, 5) Tes ACSPEFT, 6) Tes lari 2.400 Meter, 7) Tes Berjalan Kaki 4.800 Meter, 8) *Multistage Fitness Test*, 9) *12 Minutes Walking/Running Test*. Penelitian ini, digunakan “*12 Minutes Walking/Running Test*” (Djoko Pekik Irianto,

2004:103).

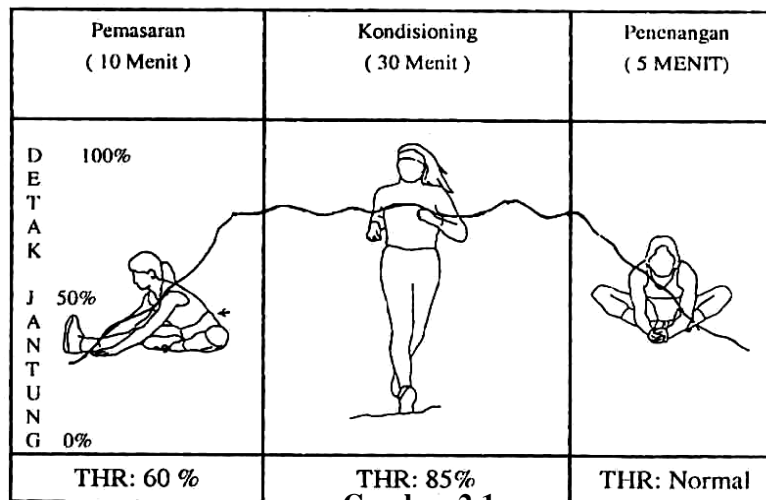
5. Kebugaran dan Kesehatan dalam Latihan

Kebugaran berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Djoko Pekik Irianto (2004:14) mengatakan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh

6. Kebugaran dan Kesehatan dalam Latihan

Kebugaran berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Djoko Pekik Irianto (2004:14) mengatakan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh Menurut Paulus L. Pesurnay, (2005:5) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik yang umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya, artinya pembangunan semua sisi yang serasi dan seimbang dengan peningkatan sistem kardiopulmonal atau jantung dan peredaran darah dengan kekuatan otot, luas penggerak sendi yang dibutuhkan, sedangkan latihan fisik khusus, dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga, misalnya latihan daya tahan aerobik.

Agar latihan yang dilaksanakan dapat berhasil guna bagi peningkatan kebugaran maka harus berpedoman pada tahap-tahap latihan kebugaran, yaitu



Gambar 2.1

Sesi latihan kebugaran paru jantung
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2004:32)

2. Intensitas

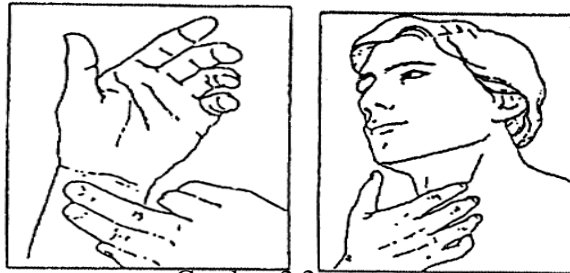
Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut *intensitas*. Besarnya

intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*training heart rate* = THR).

Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk pemula <65% detak jantung maksimal (DJM) dan pembakaran lemak 65%-75% detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru-jantung 75%-85% detak jantung maksimal dan latihan aerobik untuk atlet >85% detak jantung maksimal, misalnya: Erna adalah seseorang yang hobi melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga yang berusia 20 tahun. Erna melakukan senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, maka saat berlatih jantungnya harus berdetak 65% -75% dari detak jantung maksimal (DJM) Tabel 2.2. Rumus penghitungan intensitas latihan

$$\text{DJM} = 220 - \text{UMUR}$$

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2004:18)



Gambar 2.2

Pengukuran detak jantung secara manual
arteri radialis dan *arteri coratid*

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, 2004:19)

Cara penghitungan detak jantung maksimal (DJM) Erna adalah sebagai berikut: 65% (220–20) s.d 75% (220–20) = 130 s.d 150 detik/menit atau rata-rata 143 detik/menit.

Detak jantung dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya *puls monitor*, *telemetry*, dan *heart rate monitor* yang dipasang pada mesin-mesin *fitness*, seperti: *treadmill*. Pengamatan detak jantung dapat dilakukan secara manual, yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*). Raba denyut nadi tersebut dan hitung selama 15 detik, hasilnya dikalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit.

A. METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

A. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016, dengan menggunakan metode mix methode.

B. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengukuran tingkat kebugaran dengan menggunakan tes kebugaran "12 Minutes Walking/Running Test".

C. Tehnik Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu data 12 Minutes Walking/Running Test. Secara teknik cara pengukurannya hanya satu instrumen yaitu berapa jarak yang berhasil ditempuh selama berjalan 12 menit dan teknik data dengan menggunakan wawancara dan observasi kepada ketua maupun anggota senam jantung sehat. Apabila pengukuran selesai data 12 Minutes Walking/Running

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengukuran tingkat kebugaran dengan menggunakan tes kebugaran "12 Minutes Walking/Running Test".

Tabel 3.1 Daftar tabel kategori pengelompokan kebugaran

KATEGORI WANITA	USIA (Tahun)			
	20 – 29	30 - 39	40 - 49	50 +
Sempurna	>2.34	>2.24	>2.16	>2.10
Sgt. Baik	2.16-2.33	2.08-2.23	2.00-2.15	1.90-2.09
Baik	1.97-2.15	1.90-2.07	1.79-1.99	1.69-1.89
Sedang	1.78-1.96	1.69-1.86	1.58-1.78	1.50-1.68
Kurang	1.54-1.77	1.51-1.68	1.41-1.57	1.35-1.49
Kurang S.	<1,54	<1,51	<1,41	<1,35

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data–data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai identitas anggota klub yang menjadi subyek penelitian, serta data dari variabel penelitian yaitu tentang hasil test kebugaran yang diperoleh dari hasil test kebugaran menggunakan 12

Minutes Walking/Running Test. Selanjutnya untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran klub sebagai subyek penelitian, maka akan dilakukan analisis data deskriptif, yaitu dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan skor yang diperoleh setiap subyek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasikan tingkat kebugaran berdasarkan skor yang diperoleh tersebut.

B. Analisis Deskriptif Usia Responden

Pada tabel 4.1 ditunjukkan mengenai analisis deskriptif survei tingkat usia anggota klub jantung sehat Bina Madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Umur Responden

Interval Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30 - 39	2	9.1	9.1	9.1
40 - 49	11	27.3	27.3	36.4
>= 50	19	63.6	63.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Sumber : Data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 yang berusia 30–39 tahun sebanyak 2 responden atau 9,1%, berusia 40–49 tahun sebanyak 11 responden atau 27,3% dan berusia lebih diatas 50 tahun sebanyak 19 responden atau 63,6%. Sebagian besar usia anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berusia lebih diatas 50 tahun sebanyak 19 responden atau 63,6%.

C. Deskripsi Tingkat Kebugaran Anggota Anggota Klub Jantung Sehat

Hasil deskripsi tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Semarang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Tingkat Kebugaran Anggota Klub Jantung Sehat

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	1	3.1	3.1	3.1
Kurang Sekali	31	96.9	96.9	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Sumber : Data primer yang diolah, 2016

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 3,1%, berkategori kurang sekali sebanyak 31 responden atau 96,9%. Berikut adalah diagram deskripsi tingkat kebugaran anggota anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016.

Sebagian besar tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berkategori kurang sekali sebanyak 31 responden atau 96,9% dan berkategori kurang 1 responden atau 3,1%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berada dalam kategori kurang sekali.

D. Pembahasan

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain. Oleh sebab itu, penelitian mengenai tingkat kebugaran sangat penting dilakukan karena hal tersebut berhubungan erat dengan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 3,1%, berkategori kurang sekali sebanyak 31 responden atau 96,9%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berada dalam kategori kurang sekali.

Hal ini tentunya menjadi evaluasi program latihan anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang. Program latihan yang diberikan hanya satu kali dalam satu minggu, terbukti dengan adanya penelitian ini tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang kurang sekali. Program latihan yang diberikan kepada anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang perlu di perbaiki atau dibenahi, yaitu dengan cara mengikuti program latihan dasar dan program latihan lanjutan olahraga senam jantung sehat.

Program latihan dasar adalah program (olahraga untuk semua) yang mencakup kegiatan-kegiatan pokok rutin terdiri dari, yaitu: 1) latihan senam jantung sehat, jalan jantung sehat, dan senam-senam lainnya minimal 3 kali seminggu. 2) penyuluhan kesehatan jantung yang praktis. (Yayasan jantung indonesia, 2008:50).

Kegiatan-kegiatan penunjang untuk memelihara suasana keakraban, kekeluargaan dan variasi berupa: 1) wisata raga, yaitu bersepeda jantung sehat, olahraga air, lintas alam atau lingkungan. 2) olahraga permainan. 3) lomba olahraga jantung sehat. 4) sarasehan klub jantung sehat. 5) latihan atau kegiatan gabungan. 6) pengabdian masyarakat. dan 7)

kegiatan lainnya untuk keakraban dan kekeluargaan serta membudayakan pola hidup sehat. (Yayasan jantung indonesia, 2008:50).

Program latihan lanjutan adalah program lanjutan dari program latihan dasar. Program latihan lanjutan ini merupakan keseluruhan isi dari program latihan dasar, lari jantung sehat, latihan beban atau *circuit training*, dan latihan yang setara. Pola program latihan lanjutan pada hakekatnya sama dengan pola latihan dasar namun pada latihan ini ditambahkan dengan lari jantung sehat, latihan beban atau *circuit training* dan latihan setara lainnya. Jumlah waktu tetap sama 60 menit.

Metode dan teknik pelaksanaan latihan di KJS (klub jantung sehat) akan memberikan hasil yang maksimal, apabila dilaksanakan dengan baik, teratur, terukur, terawasi, dan berkesinambungan. Khusus untuk klub jantung sehat, program dianjurkan agar dilaksanakan pada pukul 05.00-07.00 WIB dengan alasan, yaitu: 1) udara atau lingkungan di sekelilingnya masih dalam keadaan bersih, terutama dikota-kota besar. 2) menyegarkan kebugaran sebelum melakukan pekerjaan masing-masing. (Yayasan jantung indonesia, 2008:52).

Dengan adanya program latihan ini, diharapkan anggota klub jantung sehat Bina Madani di Semarang dapat memperbaiki sistem atau pola latihannya. Semula latihan hanya satu kali dalam satu minggu, diharapkan anggota klub jantung sehat Bina Madani di Semarang melakukan olahraga jantung sehat minimal tiga kali dalam satu minggu dan dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan olahraga senam jantung sehat yang baik dan benar sesuai dengan visi dan misi yayasan jantung Indonesia.

Anggota klub jantung sehat Bina Madani di Semarang perlu diberikan suatu motivasi. Tujuan diberikannya motivasi agar anggota klub jantung sehat bina madani di Semarang sadar akan pentingnya kesehatan jantung dan paru-paru. Anggota klub jantung sehat bina madani di Semarang harus melakukan olahraga senam jantung sehat dengan bersungguh-sungguh agar olahraga senam jantung sehat yang dilakukan dapat mengenai sasaran atau suatu tujuan, yaitu: 1) meningkatkan kebugaran. 2) meningkatkan kekuatan sistem jantung dan paru-paru. 3) terhindar dari penyakit. dan 4) hidup menjadi sehat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Dari analisis data yang diperoleh melalui *12 Minutes Walking/Running Test*, disimpulkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2012 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 4,5%, berkategori kurang sekali sebanyak 21 responden atau 95,5%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran anggota klub jantung sehat bina madani di Masjid Agung Semarang tahun 2016 berada dalam kategori kurang sekali.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Pentingnya kebugaran tidak dapat dipungkiri lagi bukan hanya baik bagi setiap orang, karena kebugaran merupakan suatu parameter kemampuan seseorang yang dapat

menyelesaikan tugas atau kegiatannya sehari-hari dengan baik. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.2 Anggota harus giat dan bersungguh-sungguh berlatih olahraga senam jantung sehat dan dapat melaksanakan program-program yang diberikan agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung.

5.2.3 Pelatih betul-betul harus memahami cara untuk meningkatkan latihan dan cara untuk meningkatkan kebugaran.

5.2.4 Pengurus klub jantung sehat Bina Madani di Semarang diharapkan selalu memberikan suatu motivasi agar senam yang dilakukan dapat dilakukan dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pelaksana Pusat Klub Jantung. 2008. *Kumpulan Peraturan dan Juklak Klub Jantung Sehat*. Jakarta: Yayasan Jantung Indonesia.
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Sport. Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas.2008. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Iriato. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Andi Offset.
- Imam Ghozali. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Kompenen Kondisi Fisik. Online at
- Marta Dinata. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Masri Singarimbun. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3 ES. MENPORA. 1997. *Senam Kebugaran Jasmani*. Jakarta.
- M. Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Soejono, dkk, 2005. *Metode Penelitian Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta dan PT. Bina Adiaksara.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta
- Suharsimi Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukarjo Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumanto. 1992. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno, Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Tohar, Cholik Mutohir. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya: Sport Media.
- Tohar. 2008. *Ilmu Kepelatihan*. Semarang: Pendidikam Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Semarang.
- Y. S. Santoso Giriwijoyo. Dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB