

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga yang dilakukan di Kabupaten Jember khususnya di Kecamatan Puger masih terbilang minim. Banyak masyarakat yang belum melakukan kegiatan olahraga secara rutin, khususnya masyarakat lansia. Padahal dengan olahraga tubuh dapat menjadi sehat dan bugar sehingga tubuh tidak mudah sakit. Bagi mereka para lansia, sistem kerja tubuh perlahan mulai berkurang, dari sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan, sistem kerja otot, dan lain-lain. Oleh karena itu agar sistem kerja tubuh tetap bekerja dengan baik, dapat dilakukan dengan aktivitas olahraga.

Menurut Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Menurut jurnal Syahrudin (2020 : 79) Menunjukkan bahwa Ada pengaruh Senam lansia terhadap kebugaran jantung paru lansia. Senam termasuk latihan fisik bersifat aerobic. Latihan fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis serta ditingkatkan secara progresif untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Respons kardiovaskuler yang paling utama terhadap aktivitas fisik ialah peningkatan cardiac output.

Di Kecamatan Puger Jember muncul sebuah perkumpulan yang rutin melakukan kegiatan olahraga senam lansia setiap hari minggu. Anggota perkumpulan ini mayoritas adalah para lansia. Perkumpulan *Senam Lansia* adalah perkumpulan senam sehat yang dimulai sekitar tahun 2018 dan terbuka untuk umum. Perkumpulan ini beranggotakan kurang lebih 30 orang dengan usia rata-rata di atas 60 tahun. *Senam Lansia* rutin melakukan kegiatan senam seminggu 1 kali yaitu hari minggu pukul 06.00 sampai dengan pukul 07.30, dimana senam dilakukan menggunakan gerakan yang sudah disesuaikan dengan usia anggotanya. *Senam Lansia* terbuka untuk semua kalangan, ini di buktikan dengan bergabungnya warga dari usia muda sampai lansia menjadi anggota. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh kegiatan olahraga *Senam Lansia* terhadap kebugaran jasmani maka perlu diadakan penelitian tingkat kebugaran jasmani terhadap anggota yang telah mengikuti kegiatan ini secara rutin. Sehingga dapat diperoleh hasil dan bahan masukan dalam evaluasi program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota *Senam Lansia* di Kecamatan Puger Jember. Berangkat dari penelusuran observasi dan wawancara ternyata setelah dilihat dari hasil tes kebugarannya lansia yang mengikuti atau menjadi anggota *Komunitas Senam Lansia* memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tidak mengikuti atau menjadi anggota *Komunitas Senam Lansia*.

Senam lansia merupakan senam aerobic low impact, mudah dilakukan, tidak memberatkan dan diterapkan pada lansia. Komponen di dalam senam lansia cocok bagi lansia karena gerakan-gerakan di dalamnya menghindari gerakan loncat-

loncat, melompat, kaki menyilang, maju mundur, menyentak-sentak namun masih dapat memacu kerja jantung paru dengan intensitas ringan-sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang Sondakh (2013 : 755-759).

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Apakah *Senam Lansia* memiliki dampak perubahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani lansia di sanggar senam Puger Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani lansia yang rutin mengikuti kegiatan di Sanggar Senam Kecamatan Puger Jember.

1.4 Definisi Operasional dan Batasan Masalah

1.4.1 Definisi Operasional

- a. **Kebugaran Jasmani** berdasarkan hasil observasi dan pemahaman peneliti, dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi dimana fisik seseorang dalam keadaan terbaik dan mampu melakukan aktifitas fisik apapun dengan baik.
- b. **Lansia** adalah seseorang yang memiliki rentang usia mulai dari 60tahun. Meskipun beberapa orang juga mengartikan lansia adalah

orang tua yang sudah tidak mampu melakukan aktifitas fisik dengan baik.

- c. **Komunitas** adalah sekumpulan orang yang memiliki hobi dan kegemaran yang sama. Biasanya komunitas ditandai dengan adanya nama dan aktifitas rutin yang dilakukan
- d. **Sanggar** adalah suatu tempat atau sarana yang digunakan oleh komunitas lansia di Puger untuk melakukan kegiatan rutin.

1.4.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani lansia yang menjadi anggota dan aktif mengikuti kegiatan *Sanggar Senam Puger*.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

- Bagi masyarakat Kecamatan Puger Jember adalah sebagai bahan masukan dalam usaha peningkatan kualitas kebugaran jasmani serta sebagai alat untuk menarik agar mau melakukan olahraga secara rutin.
- Bagi sanggar *Senam Lansia* hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran para anggotanya.
- Bagi peneliti adalah sebagai dasar untuk menjadi seorang peneliti serta pendidik yang memiliki wawasan keilmuan serta konsep dasar dalam tes kebugaran jasmani sebagai bekal menjadi guru dan pelatih.