

PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN PADA WANITA USIA 60 TAHUN KE ATAS POSYANDU LANSIA LESTARI BUMIHARJO KOTA SURABAYA

SILFIA AFIF

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

silvia.aha@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Tidak hanya wanita melainkan juga pria dari segala lapisan masyarakat. Secara biologis lansia mengalami proses penuaan secara terus menerus, sehingga menurunkan kelentukan persendian. Menurut WHO (*World Health Organization*) usia lanjut digolongkan menjadi 4 yakni : Usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Untuk mempertahankan kondisi kebugaran pada lansia diperlukan latihan, salah satunya dengan menerapkan latihan senam yoga yang teratur. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu yang menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* serta menganalisis data dengan menggunakan uji t beda dua rata-rata. Pada hasil penelitian yang dilakukan berupa nilai kelentukan dan keseimbangan *pre-test* dan *post-test* diperoleh t_{hitung} kelentukan sebesar 8,78 dan t_{hitung} keseimbangan sebesar 30,6 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 19$ adalah 2,093. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol (H_0) diterima bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , karena t_{hitung} kelentukan latihan senam yoga lebih besar dari t_{tabel} ($8,78 > 2,201$), t_{hitung} keseimbangan latihan senam yoga lebih besar dari t_{tabel} ($30,6 > 2,201$). Maka, H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan rata-rata kelentukan dan keseimbangan sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan senam yoga. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat diketahui bahwa faktor keseimbangan lebih dominan berpengaruh dalam penerapan latihan senam yoga pada lansia umur 60 tahun ke atas dibandingkan dengan faktor kelentukan. Hal ini terbukti dengan t_{hitung} keseimbangan lebih besar dari t_{hitung} kelentukan ($30,6 > 8,78$)

Kata kunci : Latihan Senam Yoga, Kelentukan, Keseimbangan

THE EFFECT OF GYMNASTICS YOGA TRAINING FOR THE FLEXIBILITY AND BALANCE IN WOMAN ELDERLY NEXT 60 YEARS POSYANDU LANSIA LESTARI BUMIHARJO KOTA SURABAYA

SILFIA AFIF

(Sport Science Courses, Sport Science Faculty, State University Surabaya)

silvia.aha@gmail.com

ABSTRACT

Aging cannot be avoided by everyone. Not only for women but also for man in the society. In biological process of aging seniors will be continuous decrease the flexibility in the joints. According to the World Health Organization (WHO) classified into four there are: middle age of 45 -59 years, seniors (Elderly) of 60 -74, elderly year old (old) of 75-90 years of age and very old (very old) over 90 years. To maintain the conditions for elderly fitness train, one of them by applying the regular yoga train, programmed. This research used quantitative research method which is using design of experiments by using *pre-test* and *post-test*, and analyzed research using different t test average. The results of the research value of flexibility and balance *pre-test* and *post-test* are gotten by flexibility of 8.78 and t count balance of 30.6 while the value t table with a significance level of 0.05 with $df = 19$ is 2.093. The criteria for testing the null hypothesis is (H_0) is accepted, if t count is smaller than t table, because yoga training of flexibility is more than t table ($8.78 > 2.201$), balance exercises yoga t count are bigger than t table ($30.6 > 2.201$). Thus, H_0 is rejected which means that there are some differences in the average flexibility and balance before and after giving a treatment or yoga exercises. Based on the analyzed we found that the balance factor more than effect in compared with flexibility factor. This case proven to be t count balance more than t count flexibility ($30.6 > 8.78$).

Keywords : Yoga Training, Flexibility, Balance

PENDAHULUAN

Matahari adalah sumber kehidupan yang menjadi sumber energi yang sangat penting. Seiring dengan tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga sudah semakin baik, dalam rangka untuk memperoleh kebugaran jasmani. Semua orang akan

mengalami proses menua. Tidak terkecuali wanita maupun pria dari segala lapisan masyarakat. Banyak orang yang menganggap bahwa periode lansia merupakan permulaan kemunduran atau masa kelemahan manusia. Perubahan yang terjadi seiring dengan berjalanya waktu melalui tahap-tahap perkembangan masing-masing tahapan tersebut mempunyai tugas

perkembangan dan karakteristik yang berbeda. Proses penuaan yang terjadi secara bertahap merupakan proses yang tidak dapat dihindari dan berlangsung sejak individu dalam kandungan sampai meninggal dunia. Menurut WHO usia lanjut digolongkan menjadi 4 yakni : Usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik seseorang akan semakin menurun. Usia lanjut akan dialami oleh semua orang. Pada usia lanjut terjadi berbagai perubahan atau penurunan struktur fisiologis seperti penglihatan, penurunan sistem pernafasan, penurunan tingkat pendengaran, penurunan pada persendian dan tulang. Proses menua mengakibatkan terjadinya kehilangan masa otot dan masa tulang secara progressif.

Orang lanjut usia dianjurkan untuk berolahraga yang ringan dan teratur salah satunya dengan melakukan latihan senam yoga yang bertujuan untuk mempertahankan kebugaran jasmani pada lansia. Latihan senam yoga pada dasarnya adalah latihan untuk mempersiapkan kembali pikiran dan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan dan menguatkan kekebalan terhadap pengaruh yang datang dari luar atau dari dalam, yang mungkin dapat menimbulkan kerusakan.

METODE

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen semu. Rancangan penelitian seperti yang dikemukakan oleh noor, sebagai berikut :

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test
O_1	X	O_2

Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada rancangan ini tidak ada kelompok variabel kontrol. Sehingga peneliti hanya melakukan pengukuran pada objek yang diteliti kemudian memberi perlakuan, setelah membandingkan hasil pengambilan data awal dan akhir.

Objek pada penelitian adalah lansia wanita usia 60 tahun ke atas yang berada di Posyandu lansia Bumiharjo Kota Surabaya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tahap : 1) Tahap pendahuluan : melakukan pendataan identitas pada subyek, memberi pengarahan yang berkaitan dengan kegiatan penelitian, serta validasi alat, 2) Tahap pengambilan data awal (*prettest*), 3) Tahap pelaksanaan : pemberian perlakuan (*treatment*) latihan yoga dengan intensitas yang berbeda pada setiap pertemuan, 4) Tahap pengumpulan data akhir (*posttest*), 5) Tahap penutup melakukan pengolahan data dan membuat laporan hasil penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur rata-rata *mean*, menentukan nilai varian S^2 dan Standart Deviasi (SD), membuat tabel frekuensi harapan untuk uji normalitas dan uji t beda dua rata-rata

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi data kelenturan dan keseimbangan berupa tabel sbb :

Tabel 4.1 Distribusi kelenturan

Deskripsi	Statistik	
	Pre-test	Post-test
Jumlah sampel	20	20
Rata-rata	6,75	11,95
Standar Deviasi	1,86	2,21
Nilai min	3	8
Nilai maks	10	15
Range	7	7

Tabel 4.2 Distribusi keseimbangan

Deskripsi	Statistik	
	Pre-test	Post-test
Jumlah sampel	20	20
Rata-rata	6,75	11,95
Standar Deviasi	1,86	2,21
Nilai min	3	8
Nilai maks	10	15
Range	7	7

Berdasarkan analisis data dapat diketahui adanya perbedaan hasil antara sebelum pemberian perlakuan senam yoga dan sesudahnya. Peningkatan yang terlihat menunjukkan salah satu upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi kebugaran pada lansia. Setelah melakukan deskripsi data selanjutnya uji normalitas dan uji hipotesis.

Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (taraf kepercayaan 95%) dengan kriteria : hipotesis nol (H_0) diterima jika χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} , berarti data berasal dari populasi normal, dan H_0 ditolak jika χ^2_{hitung} lebih besar dari χ^2_{tabel} , berarti data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Uji Normalitas Kelenturan

No	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Distribusi
1	kelenturan sebelum diberi yoga	5,115	5,991	Normal
2	kelenturan sesudah diberi yoga	5,229	5,991	Normal

Tabel 4.4 Uji Normalitas Keseimbangan

No	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Distribusi
1	Keseimbangan sebelum diberi	3,992	5,991	Normal

	yoga			
2	Keseimbangan sesudah diberi yoga	2,997	5,991	Normal

Berdasarkan hasil dari tabel uji normalitas menunjukkan bahwa χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} data indeks kelentukan dan keseimbangan sebelum dan sesudah diberi latihan senam yoga. Maka hal ini berarti data indeks kelentukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau latihan senam yoga berasal dari populasi data berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata kelentukan dan keseimbangan sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau latihan senam yoga dilakukan uji t. Berdasarkan hasil perhitungan uji perbedaan rata-rata diperoleh t_{hitung} kelentukan sebesar 8,78 dan t_{hitung} keseimbangan sebesar 30,6 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 19$ adalah 2,093. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol (H_0) diterima bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , karena t_{hitung} kelentukan latihan senam yoga lebih besar dari t_{tabel} ($8,78 > 2,201$), t_{hitung} keseimbangan latihan senam yoga lebih besar dari t_{tabel} ($30,6 > 2,201$) maka, H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan rata-rata kelentukan dan keseimbangan sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau latihan senam yoga.

Pada analisis data, adapun beberapa sampel dalam pelaksanaan tes kelentukan kurang mencapai hasil maksimal dikarenakan faktor-faktor sebagai berikut :

1. Latihan konvensional dilakukan di rumah
2. Latihan yang dilakukan kurang serius sehingga belum mencapai hasil yang maksimal

Peneliti hanya mengontrol sampel selama pelatihan senam yoga. Sedangkan untuk latihan konvensional di rumah, peneliti tidak melakukan kontrol pada setiap sampel. Jadi latihan senam yoga berpengaruh terhadap kelentukan pada wanita usia 60 tahun ke atas selama sebagian besar sampel yang diteliti menimbulkan perubahan.

Berdasarkan hasil analisis uji t beda dua rata-rata pada penelitian diperoleh keseimbangan mempunyai pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan kelentukan dalam penerapan latihan senam yoga pada wanita usia 60 tahun ke atas

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Latihan senam yoga dapat mempertahankan serta meningkatkan kelentukan dan keseimbangan tubuh pada wanita usia 60 tahun ke atas di Posyandu Lansia Lestari Bumiharjo Kota Surabaya

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dan apa yang penulis temukan dalam penelitian ini, maka penulis sampaikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan latihan senam yoga ini memberikan dampak yang positif baik secara fisik maupun psikologis serta ketenangan jiwa pada lansia
2. Diharapkan latihan senam yoga yang diberikan dilakukan dengan konsentrasi penuh serta ketenangan di lingkungan sekitar untuk berelaksasi total
3. Gerakan senam yoga pada lansia merupakan gerakan yang dirancang khususnya untuk lansia, dapat juga digunakan sebagai senam terapi pada lansia yang sering mengeluhkan sakit tulang dan sendi
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut tentang latihan senam yoga untuk meningkatkan daya tahan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Devi. 2011. *YOGA UNTUK SEMUA Panduan Berlatih Yoga yang Lengkap dan Aman*. Jakarta : PT Gramedia Utama Pustaka Indah. (ISBN 978-979-22-6931-4)
- Bompa. 1986. *Theory and Methodology of Training*. Toronto : Kendall Hunt
- Dwi, Vina W dan Fitrah. 2010. *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media (ISBN: 978-602-8200-73-8)
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta : ANDI (ISBN: 979-731-416-8)
- Irianto, Agus. 2007. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Kirschner, M.J. 1986. *Yoga Untuk Kesehatan dan Kekuatan*. Bandung : Pionir Jaya
- Kurland, Zack. 2007. *Morning Yoga Workouts*. United States of America : Human Kinetics. (ISBN-13 : 978-0-7360-6401-9)
- Mahendra, Agus. 2000. *SENAM*. Surabaya : Departemen Pendidikan Nasional

- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University Press. (ISBN : 978-979-028-483)
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya : Unesa University Press. (ISBN : 979 – 445 – 055 – 3)
- Martini, Dra, M.Pd. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika (dengan penerapan di bidang olahraga)* Edisi Revisi. Surabaya: Unesa University Press.
- Miftahul, Jannah L dan Bambang P. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Munawaroh. 2012. *Panduan Memahami Metodologi Penelitian*. Malang: Intimedia
- Nadzir. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia (ISBN : 979-450-173-5)
- Nasution, S. 2006. *Metode Research*. Jakarta : Bumi Aksara (ISBN : 979-526-235-1)
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Nurhasan. 2003. *TES DAN PENGUKURAN Pengantar Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Surabaya : UNESA University Press
- Podsiadlo D, Richardson S. *The Time “Up & Go”: A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons*. Journal of the American Geriatrics Society 1991; 39 (2): 142-148 dalam http://www.cdc.gov/.../pdf/steady/timed_up_and_go_test.pdf diakses pada tgl 6 febuari 2014
- Sajoto, M.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Saryono dan Anggraeni, Mekar Dwi. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika (ISBN: 978-602-17607-9-6)
- Saryono, Badrushshalih Muhammad. 2010. *ANDROPAUSE (menopause pada laki-laki)*. Jogjakarta: Nuha Medika (ISBN: 978-979-1446-48-8)
- Siregar, Syofian. 2013. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Bumi Aksara (ISBN : 978-602-217-129-4)
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv
- Sumosardjuno, Sadoso.1993. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sumosardjuno, Sadoso.1986. *Olahraga Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Vanden, Auweele Y dkk, 1999. *Physiology For Physical Educators*. Europe : Human Kinetics
- Weller, Stella. 2001. *YOGA TERAPI : Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat dan Bugar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Z. A, Iskandar dan Kosasih, Engkos.1986. *Latihan Peregangan*. Jakarta : Akademika Pressindo