PENGARUH LATIHAN BEBAN KOMBINASI *PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA DUSUN BANJARAN DESA TEMPUREJO KECAMATAN TEMPURAN MAGELANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

Oleh:
Ahmad Ridwan
12603141029

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2016

PERSETUJUAN

Skripsi yang berudul "Pengaruh Latihan Beban Kombinasi *Propioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang" yang disusun oleh Ahmad Ridwan, NIM 12603141029 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 April 2016
Pembimbing,

Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP. 19820815 200501 1 002.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 Mei 2016
Yang menyatakan,

Ahmad Ridwan
NIM 12603141029

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Beban Kombinasi *Propioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang" yang disusun oleh Ahmad Ridwan, NIM 12603141029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji	.....	25/5.2016
Cerika Rismayanthi, M.Or	Sekretaris Penguji	.....	24/5.2016
Ahmad Nasrulloh, M.Or	Penguji I (Utama)	.....	25/5.2016
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes,Sp.S	Penguji II (Pendamping)	.....	24/5.2016

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP.196407071988121001

MOTTO

1. Orang tua guru pertama, guru orang tua kedua (Ahmad Ridwan, 2016)
2. Diam itu emas, namun bicara disaat yang tepat itu berlian (Ahmad Ridwan, 2016)
3. Berjalanlah walau banyak rintangan karena Allah tetap bersama kita (Ahmad Ridwan, 2016)
4. Hidup tak mudah dan penuh perjuangan (Ahmad Ridwan, 2016)
5. Bagilah ilmu yang kau tahu (Ahmad Ridwan, 2016)
6. Kejarlah mimpimu dengan semangat dan kerja keras, anggap saja ocehan orang adalah doa (Ahmad Ridwan, 2016)
7. Tidak ada yang tidak bisa sebelum berusaha dan berdoa (Ahmad Ridwan, 2016)
8. Orang tak mampu pun bisa kuliah dan bergelar sarjana hanya dengan tekat, usaha, dan doa (Ahmad Ridwan, 2016)
9. Tidak takut salah, tidak takut kalah, tidak takut jatuh, tidak takut mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati sekalian (Paskibraka)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya ***Bapak Much Sochib***, bapak yang sabar dan bijaksana; ***Ibu Eti Kusnaeti***, ibu yang sabar, setia dan penuh kasih saying; teman-teman IKOR 2012 yang senantiasa membantu dalam segala hal; kontrakan Gogin, kos Boim yang senantiasa membuka pintu untuk menjadi tempat istirahat dan mengerjakan tugas-tugas kuliah hingga skripsi.

PENGARUH LATIHAN BEBAN KOMBINASI *PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA DUSUN BANJARAN DESA TEMPUREJO KECAMATAN TEMPURAN MAGELANG

Oleh:

Ahmad Ridwan
12603141029

ABSTRAK

Pengetahuan mengenai olahraga yang masih kurang menyebabkan seseorang yang tinggal di daerah pedesaan hanya mengetahui jalan dan joging sebagai sarana untuk berolahraga. Padahal banyak sekali variasi olahraga yang dapat dilakukan misalnya latihan beban. Pada kesempatan ini peneliti bermaksud untuk memperkenalkan program latihan beban kombinasi *Propioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) kepada ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang. Tujuan peneliti yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *the one-group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling.* Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga Dusun Banjaran sebanyak 150 orang, dan subjek penelitian berjumlah 35 orang dan yang masuk kriteria adalah 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes *rockport*. Analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikasi 0,05.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang ($P < 0,05$).

Kata kunci *: Latihan Beban, PNF, Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Beban Kombinasi *Propioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu rumah tangga dengan latihan beban dan PNF.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M. Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak dr. Pridjo Sudibjo, M.Kes, Sp.S., selaku Ketua Program Studi IKOR FIK UNY yang telah memberikan ijin untuk mengambil penelitian ini.
4. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes,. selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan segala saran, arahan dan kesabaran dalam membimbing skripsi.
5. Bapak Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., selaku penasihat akademik atas

segala kesabaran dan memberi masukan dalam mengingatkan skripsi.

6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan kebugaran khususnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 7
A. Deskripsi Teori 7
1. Definisi Latihan 7
2. Fase Latihan 8
3. Prinsip Latihan 9
4. Takaran Latihan 11
5. Sistem Energi 12
6. Definisi Kebugaran Jasmani 14
7. Definisi Latihan Beban 17
8. Metode Latihan Beban 19
9. Konsep Latihan Dasar Kebugaran Jasmani 21
10. PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*) 33
11. Profil Dusun Banjaran 42
12. Penelitian yang Relevan 43
B. Kerangka Berfikir 44
C. Hipotesis 46

BAB III. METODE PENELITIAN 47
A. Desain Penelitian 47
B. Populasi dan Sampel 48
C. Tempat dan Waktu Penelitian 48
D. Definisi Operasional Variabel 48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 49
F. Analisa Data 52

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 54
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian 54
B. Deskripsi Hasil Penelitian 54
C. Analisis Data Penelitian 59

D. Pembahasan 61

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... 65
A. Kesimpulan 65
B. Implikasi..... 65
C. Keterbatasan Penelitian 65
D. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN..... 70

DAFTAR TABEL

Halaman
Tabel 1. Program Latihan Kebugaran Jasmani 32
Tabel 2. Norma Kesegaran Jasmani Tes *Rockport* 51
Tabel 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru 52
Tabel 4. Statistik Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani..... 54
Tabel 5. Deskripsi Penelitian Kebugaran Jasmani 54
Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Indek Masa Tubuh (IMT) 56
Tabel 7. Statistik Hasil Penelitian Prosentase Indek Masa Tubuh (IMT)... 58
Tabel 8. Uji Normalitas 59
Tabel 9. Uji Homogenitas 60
Tabel 10. Uji Hipotesis (Uji T) 60

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. *Uppercut* 21
Gambar 2. *Hight Knee Arms Out* 22
Gambar 3. *Lateral Raise* 23
Gambar 4. *Butterfly* 24
Gambar 5. *Deadlift* 24
Gambar 6. *Front Dumbbell Raise* 25
Gambar 7. *Bent Row* 26
Gambar 8. *Static Lunges* 27
Gambar 9. *Hummer Curl* 28
Gambar 10. *Tricep Extention* 29
Gambar 11. *Squat* 30
Gambar 12. *Dumbbell Side Bend* 31
Gambar 13. Alur Latihan Beban 33
Gambar 14. PNF Bahu 36
Gambar 15. PNF Bahu dan Punggung 37
Gambar 16. PNF Bahu dan Dada 38
Gambar 17. PNF Tungkai dan Angkle 38
Gambar 18. PNF Hamstring 39
Gambar 19. PNF Tungkai dan Kaki 40
Gambar 20. Tungkai dan Perut 41
Gambar 21. PNF Pantat, Perut dan Bahu 41
Gambar 22. Kerangka Berfikir 45
Gambar 23. Diagram Kebugaran Jasmani 56
Gambar 24. Diagram Indek Masa Tubuh (IMT) 57

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian..... 71
Lampiran 2. Program Data Induk..... 72
Lampiran 3. Indek Masa Tubuh..... 73
Lampiran 4. Hasil Analisis Data..... 74
Lampiran 5. Diagram Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh (IMT). 76
Lampiran 6. Program Latihan Harian 78
Lampiran 7. Dokumentasi..... 86

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikat orang hidup adalah untuk sehat sepanjang hayat, karena sehat mahal harganya. Olahraga merupakan salah satu sarana bagi seseorang guna memperoleh kebugaran jasmaninya. Dewasa ini olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang untuk menjaga tubuhnya agar tetap bugar. Olahraga tidak membedakan umur, gender, ras, suku, agama dan status sosial sehingga setiap orang bisa melakukan olahraga dengan baik dan benar.

Perkembangan olahraga sudah sangat maju. Kemajuan tersebut diimbangi dengan kesadaran berolahraga. Hampir setiap sarana olahraga ramai dikunjungi seseorang untuk berolahraga. Banyak sarana olahraga yang disediakan untuk digunakan mulai dari taman kota sampai pusat kebugaran (*fitness centre*). Taman kota biasanya digunakan seseorang yang suka berolahraga di *outdoor* sedangkan *fitness centre* didesain untuk seseorang yang suka olahraga di *indoor*.

Di zaman globalisasi ini, baik pagi maupun sore hari sering dijumpai orang-orang yang berolahraga di taman kota dan di *fitness centre*. Taman kota biasanya digunakan untuk sekadar jalan-jalan maupun joging oleh anak-anak, remaja, lansia, baik laki-laki maupun perempuan. Pusat kebugaran menjadi pilihan bagi seseorang yang memiliki uang lebih sebagai sarana untuk berolahraga, namun bagi seseorang yang tidak memiliki uang lebih dan jauh dari *fitness centre* tentunya tidak bisa berolahraga di *fitness centre*.

Kesadaran berolahraga rupanya tidak hanya maju di daerah sekitar pusat kota, tetapi masyarakat di desa yang jauh dari pusat kota juga dapat berolahraga dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada. Seseorang yang tinggal di daerah pedesaan biasanya melakukan olahraga seperti berjalan mengitari desanya. Kurangnya pengetahuan mengenai olahraga menyebabkan seseorang yang tinggal di daerah pedesaan hanya mengetahui jalan dan joging sebagai sarana untuk berolahraga, padahal banyak sekali variasi olahraga yang dapat dilakukan contohnya latihan beban. Latihan beban terdiri atas latihan beban dalam dan latihan beban luar. Latihan beban dalam adalah latihan dengan menggunakan beban berat badan sendiri. Sedangkan latihan beban luar yaitu latihan dengan menggunakan beban atau rangsangan dari luar baik *free weight* maupun *gym machine*. Latihan untuk menigkatkan daya tahan otot salah satunya dengan menggunakan beban. Beban yang dimaksud bisa berasal dari anggota tubuh sendiri (beban dalam/ *body weight training*) atau beban luar seperti *dumble*, *barbell*, maupun mesin beban (Suharjana, 2013: 104).

Masyarakat desa perlu dikenalkan olahraga latihan beban, khususnya ibu rumah tangga. Rutinitas seorang ibu rumah tangga sangat padat dan berat. Hampir setiap pekerjaan rumah tangga dilakukannya. Pekerjaan yang padat dan berat ini menyebabkan seorang ibu rumah tangga tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Menurut pendapat Rahma Lillahi Sativa yang dimuat di detikHealt mengatakan wanita dan orang-orang lanjut dilaporkan paling banyak menghabiskan waktunya melakukan pekerjaan rumah tangga sebagian aktivitas fisik mereka.

Kesalahpahaman tentang pekerjaan rumah yang disamakan dengan olahraga ini yang menyebabkan ibu rumah tangga enggan untuk berolahraga. Ibu rumah tangga beranggapan pekerjaan rumah merupakan aktivitas fisik yang sama beratnya dengan olahraga. Melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mencuci baju atau menyetrika dan masih banyak lagi, sama fungsinya dengan olahraga, karena melalui pekerjaan rumah tangga tubuh mengeluarkan keringat yang sama banyaknya seperti berolahraga.

Menurut Irena Puspawardani dalam artikelnya yang berjudul *"Pentingnya Olahraga Rutin untuk Ibu Rumah Tangga"* mengatakan keringat yang dikeluarkan dari pekerjaan rumah tangga sama banyaknya dengan saat berolahraga, namun tetap saja tidak serta merta dikatakan sama dengan berolahraga, karena dalam gerakan olahraga yang benar, gerakan-gerakan yang dianjurkan memang sudah sesuai fungsinya untuk kebugaran tubuh, sistematikanya pun beraturan sehingga mampu membuat badan bugar.

Berbeda dengan melakukan pekerjaan rumah tangga, yang seringkali pekerjaan rumah tangga tidak beraturan, sehingga dapat membuat badan terasa pegal-pegal dan lelah. Jika dalam melakukan kegiatan rumah tangga dapat membuat badan lelah, sebenarnya ibu rumah tangga membutuhkan olahraga untuk mengusir lelah itu sehingga badan dapat segar kembali. Ketika ibu rumah tangga melakukan kegiatan rumah rangga dapat menyebabkan otot-otot terasa tegang, maka dengan olahraga yang benar otot-otot yang tegang itu dapat rilexkan kembali.

PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau kontraksi-relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi.

Orang pada umumnya belum mengenal PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*). Manfaat PNF sangat penting bagi tubuh, contohnya untuk melatih kelentukan atau fleksibilitas. Kelentukan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani komponen kesehatan yang berperan seseorang untuk mendapatkan kebugarannya. Kelentukan akan membantu seseorang untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Banyak dijumpai di daerah pedesaan ibu rumah tangga yang memiliki waktu untuk berolahraga hanya jalan maupun joging saja, namun itupun tidak semuanya. Beberapa ibu rumah tangga sadar meluangkan waktunya untuk berolahraga walaupun hanya melakukan olahraga dengan berjalan maupun joging tanpa melakukan latihan beban dan PNF. Kebiasaan tersebut sangat merugikan karena kalori hanya dibakar tanpa mengencangkan otot-otot besar lainnya dan tidak melatih kelentukannya.

Kelentukan perlu dilatih terutama bagi seorang ibu rumah tangga karena aktivitas ibu rumah tangga yang berat akan menyebabkan tubuh terasa pegal dan tidak fleksibel. Kelentukan dapat dilatih dengan empat metode peregangan yaitu, metode dinamis, statis, pasif dan kontraksi-rileksasi atau PNF.

Seorang ibu rumah tangga yang suka berolahraga jalan atau joging hasilnya hanya dapat fokus melatih daya tahan paru jantung saja. Sedangkan

daya tahan otot dan kelentukan tidak terlatih. Daya tahan otot dan kelentukan juga tak kalah penting dan seharusnya juga dilatih karena sangat bermanfaat bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Olahraga yang cenderung monoton dan tidak terarah menyebabkan seorang ibu rumah tangga tidak bisa merasakan manfaat olahraga secara maksimal.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Tidak semua orang bisa berolahraga di *fitness centre* untuk mendapatkan kebugaran jasmani.
2. Anggapan pekerjaan rumah tangga sama dengan olahraga salah karena pekerjaan rumah tidak terarah.
3. Jalan dan joging masih sangat dominan dipilih sebagai olahraga itupun tidak ada fase latihan dan tidak terarah.
4. Kurangnya pengetahuan tentang olahraga.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga.

C. Batasan Masalah

Agar masalah yang diselidiki tidak terlampau luas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah “Pengaruh Latihan Beban Kombinasi PNF terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Kecamatan Tempuran Magelang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: adakah pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani pada ibu rumah tangga Dusun Banjaran?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani pada ibu rumah tangga Dusun Banjaran.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan beban terhadap kebugaran jasmani.

2. Praktis

   Bagi seorang ibu rumah tangga yang hanya suka jalan atau joging dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang latihan beban agar tidak hanya daya tahan paru jantung yang dilatih, namun daya tahan otot juga ikut dilatih.

   a. Memberikan pengetahuan bagi masyarakat umum akan pentingnya olahraga.
   b. Memberikan masukan bagi seorang ibu rumah tangga bahwa tidak hanya jalan atau joging saja yang bisa dilakukan dirumah namun latihan beban bisa dilakukan dirumah.

c. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. DESKRIPSI TEORI

1. Definisi Latihan

Olahraga yang dilakukan dengan baik dan benar serta teratur akan menyebabkan terjadinya perubahan sistem pada tubuh baik sistem metabolisme, sistem saraf dan otot, maupun sistem hormonal. *Exercise* dan *training* sering dijumpai dalam dunia olahraga. Hoeger (2010: 7) mengatakan ”*exercise a type of activity that requires planned, structured, and repetitive bodily movement with the intent of improving or maintaining one or more components of physical fitness.”* Pendapat lain mengenai latihan adalah:

> *Exercise* merupakan unit dasar suatu sesi dasar latihan atau sering disebut training unit yaitu pelaksanaan suatu tugas dengan tujuan yang telah ditetapkan, seperti berlari 30 menit diatas treadmill, latihan beban selama 3 set. Sedangkan latihan atau *training* adalah suatu program yang terdiri dari beberapa *exercise* untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan penampilan atau menghadapi kejuaraan tertentu, atau untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dalam pelaksanaannya berlangsung lama yaitu antara 2 sampai 12 bulan disesuaikan dengan program yang direncanakan (Suharjana, 2013: 40).

Menurut Orsatti yang dikutip oleh Mark A. Powell (2011: 59) mengatakan latihan merupakan pengulangan beban untuk mencapai hasil dengan perubahan struktural, biomekanis, dan fungsional. Latihan untuk kebugaran jasmani merupakan suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban bersifat individual dan dilakukan secara terus-menerus (Suharjana, 2013: 38).

Latihan kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsional tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh begitulah pendapat Faidillah (2006: 10).

2. Fase Latihan

Setiap kegiatan latihan hendaknya dilakukan sesuai dengan urutan latihan (fase-fase latihan). Tahapan atau fase latihan terdiri dari pemanasan (*warm-up*), kondisioning (latihan inti), dan penenangan (*cooling down*) begitulah pendapat Djoko Pekik Irianto (2006: 14-16). Pendapat Djoko diperkuat oleh Suharjana (2013: 42-45) yang mengatakan fase-fase latihan merupakan dasar fisiologis yang harus diperhatikan, terdapat 3 fase latihan yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

a. Pemanasan

Pemanasan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis saat latihan serta untuk menghindari cedera. Thomas dan Roger (2014: 42) mengatakan:

> *The warm-up is an essential part of any well conceived weight training program.Warm-up activities raise the body temperature and increase blood flew to the muscle, making them more pliable and less likely to become injured when challenged to contract against heavy loads.*

Pemanasan yang baik harus bisa mencapai suhu 38 derajat Celcius, detak jantung 50-60% MHR, dan dilakukan selama 5-10 menit.

b. Latihan Inti

Latihan inti berisi serangkaian latihan yang telah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan. Latihan aerobik seperti joging, bersepeda dan jalan kaki dapat mengembangkan daya tahan aerobik, sedangkan latihan beban dapat meningkatkan kualitas otot. Latihan ini biasanya memakan waktu 20-60 menit.

c. Pendinginan

Pendinginan merupakan bagian penting dan tidak boleh diabaikan dalam latihan. Pendinginan dilakukan segera setelah latihan inti selesai dengan tujuan mengembalikan kondisi fisik dan psikis peserta latihan. Lamanya pendinginan adalah 2-5 menit.

3. Prinsip Latihan

Latihan akan berjalan efektif dan efisien apabila mengacu pada prinsip-prinsip latihan sehingga latihan mampu meningkatkan kebugaran secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2006: 13) berpendapat prinsip latihan kebugaran meliputi: *overload* (beban berlebih), *specific* (kekhususan), dan *reversible* (kembali ke asal). Sedangkan menurut Suharjana yang dikutip oleh Presto Tri Sambodo (2014: 12-14) mengatakan prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

a. Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific Adaptation Demand*).

Adaptasi latihan akan menyebabkan perhitungan jumlah tenaga yang dibutuhkan untuk melawan beban menjadi berkurang.

b. Prinsip Beban Berlebih (*Overload*).

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari yang bisa diatasi.

c. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*).

Prinsip beban bertambah ialah meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Peningkatan dengan cara menambah set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

d. Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*).

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan kelompok otot dan sistem energi yang dibutuhkan. Prinsip ini merupakan faktor krusial dalam segala macam program latihan karena dapat meningkatkan performa dalam berolahraga (Thomas dan Roger, 2014: 3).

e. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*).

Latihan yang dilakukan harus memperhatikan kekhususan individu dan sesuai dengan kemampuan masing-masing baik secara mental maupun fisik.

f. Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Kebugaran yang telah diperoleh akan berangsur-angsur menurun bahkan hilang apabila tidak latihan sehingga latihan harus dilakukan secara rutin.

4. Takaran Latihan

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, penggunaan sarana latihan, pemilihan model latihan, dan yang paling penting adalah takaran atau dosis latihan. Menurut Danardono (2006: 17) konsep latihan adalah FIT (Frekuensi, *Intencity, and Time*). Pendapat Danardono juga diperkuat oleh Suharjana (2013: 45) dalam konsep FITT *(*Frekuensi, *Intencity, Time, and Type*). Berikut penjabaran dari konsep latihan antara lain:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu. Latihan sebaiknya dilakukan berseling, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga atau *recovery* (Djoko Pekik Irianto, 2006: 17). Menurut Sadoso yang dikutip oleh A. Erlina Listyarini (2012: 6) mengatakan agar meningkat kebugaran jasmaninya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali per minggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali per minggu. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi.

b. Intensitas (*Intencity*)

Intensitas adalah berat atau ringannya beban latihan atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan. Menurut Faidillah (2006: 14) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60-90%, dan latihan untuk pemula <65% MHR (*Max Heart Rate)*.

c. Durasi Latihan (*Time*)

Waktu atau durasi adalah waktu yang diperlukan setiap kali latihan (Faidillah, 2006: 17). Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, jika salah satunya meningkat maka yang lain akan menurun. Menurut Straus yang dikutip oleh A. Erlina Listyarini (2012: 6) mengatakan resep latihan agar mempengaruhi kebugaran orang dewasa durasi latihan 15-60 menit aktivitas *aerobic*.

d. Tipe Latihan (*Type*)

Tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan. Model latihan ditentukan berdasarkan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas serta perbedaan individu peserta latihan.

5. Sistem Energi

Bergerak merupakan ciri mahluk hidup untuk mempertahankan kehidupannya. Bergerak memerlukan sejumlah energi yang diperoleh dari makanan kemudian makanan diubah menjadi energi kimia yang berbentuk ATP (*Adenosin Tri Pospat*). Pada dasarnya setiap aktivitas manusia membutuhkan energi yang berasal dari zat makanan atau dengan kata lain mengoksidasi zat makanan. Menurut Fox yang dikutip oleh Suharjana (2013: 24) ada 3 cara penyediaan ATP yaitu sistem ATP-PC (*Posphagen System*), sistem Glikolisis Anaerobik (*Lactid Acid System*), dan sistem Aerobik (*Aerobic System*).

a. Sistem ATP-PC

Aktivitas fisik akan terjadi kontraksi berulang-ulang sehingga ATP yang telah dipecah harus terus menerus dibentuk kembali. Pembentukan ATP yang paling cepat adalah melalui pemecahan PC (*Phosphocreatin*) yang sering disebut ATP-PC, namun penyediaan ATP dalam sistem ini hanya sedikit dan cukup menyajikan energi selama 5-10 detik (Suharjana, 2013: 24).

b. Sistem Energi Anaerobik Laktit (*Lactid Acid System*)

Sistem energi anaerobik laktit akan terjadi ketika aktivitas berlanjut dan penyediaan energi tidak mencukupi sehingga akan disediakan dengan cara mengurangi glikogen otot dan glukosa darah melalui jalur glikolisis anaerobik. Glikolisis anaerobik ini menghasilkan 2-3 ATP dan asam laktat. Asam laktat yang terbentuk dan tertumpuk menyebabkan sel menjadi asam dan mempengaruhi kinerja otot sehingga terjadi kelelahan (Djoko Pekik Irianto, 2006: 45).

c. Sistem Energi Aerobik

Aktivitas dengan intensitas rendah yang dilakukan dalam waktu lama lebih dari 2 menit energi disediakan melalui sistem energi aerobik tentunya dengan bantuan oksigen sehingga energi yang terbentuk lebih banyak sejumlah 38-39 ATP. Djoko Pekik Irianto (2006:45) menyebutkan kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimum (*VO2 Max*) merupakan cara efisien guna menyediakan energi.

6. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bagi masyarakat pada umumnya banyak yang belum mengenal, mereka lebih mengenal kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani yang baik orang akan dapat beraktivitas secara maksimal.

Menurut Bambang Priyonoadi dkk, yang dikutip oleh Ahmad Nasrulloh (2012: 2) kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang berarti kebugaran jasmani sehingga dapat dikatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan biasa sehari-hari dengan aman dan efektif tanpa terlalu mengalami kelelahan dan masih memiliki energi yang tersisa untuk rekreasi dan aktivitas lainnya (Werner W. K Hoeger, 2010: 15).

Menurut Djoko Pekik Irianto yang dikutip oleh Presto Tri Sambodo (2014: 34) mengatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

a. Kebugaran Statis: kemampuan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b. Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus. Misalnya berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.

c. Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa merasakan masalah kesehatan dan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Suharjana (2013: 7) berpendapat kebugaran jasmani dikelompokan menjadi dua, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

a. Daya Tahan Jantung Paru (*cardiorespiratory endurance*)

Merupakan suatu komponen yang terpenting dalam penilaian status kebugaran jasmani seseorang. Besarnya daya tahan paru jantung diukur dengan nilai volume oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh (*VO2 Max*).

b. Kekuatan Otot

Kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Menurut A. Erlina Listyarini (2012: 7) dalam artikelnya yang

dimuat dalam majalah olahraga mengatakan kekuatan otot membantu dalam mempertahankan postur tubuh, membangkitkan power, dan mempunyai ketahanan lebih baik terhadap kelelahan.

c. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

d. Fleksibilitas atau Kelentukan

Kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Keleluasaan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen.

e. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merupakan perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh. Parameternya terdiri dari ukuran lingkar pinggang dan indeks masa tubuh. Indeks masa tubuh adalah berat badan yang diukur dalam satuan Kg dibagi tinggi dalam Meter kuadrat yang menggambarkan proporsi berat badan terhadap tinggi badan.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

a. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Daya Ledak

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu. Daya ledak dalam penggunaanya terbagi menjadi dua golongan yaitu siklik dan asiklik. Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Asiklik yaitu penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan.

c. Keseimbangan

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

e. Koordinasi

Koordinasi merupakan perpaduan beberapa unsur gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerakan yang maksimal dan efisien.

7. Definisi Latihan Beban

Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot. *Weight training* disebut juga *resistance training* adalah salah satu jenis latihan olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk

memberikan rangsang gerak pada tubuh (Presto Tri Sambodo, 2014: 26). Menurut Djoko Pekik yang dikutip oleh Fatkurrahman Arjuna (2014: 16) menyatakan:

> latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan latihan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipertropi otot, rehabilitasi pasca cidera, penurunan berat badan, dan lain-lain. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, meski dilaksanakan secara sistematik sekalipun, akan tetapi apabila tidak dibarengi dengan penambahan beban maka prestasinya tidak akan meningkat. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan.

Latihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologis tubuh yakni rangsangan tersebut sering disebut sebagai tekanan atau "*stress*" dan tanggapan terhadap rangsang, dianggap sebagai tegangan atau "*strain*". Tekanan yang terus menerus di dalam sistem tubuh, akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut. Misalnya meningkatnya kapsitas jantung paru (*Vo2 max*) dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban atau *weight training*. Berdasarkan pengertian latihan tersebut, maka perlu kita memilih cara-cara efektif dan menguntungkan dalam keberhasilan suatu program.

Latihan beban dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan beban antara lain 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi neuromusculer, 3) latihan beban berpengaruh terhadap

cardiovascular, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi (Fatkurrahman Arjuna, 2014: 16-18).

8. Metode Latihan Beban

Menurut Djoko Pekik Irianto (2009: 66) mengatakan latihan beban memiliki beberapa metode antara lain sistem set, *super set*, *compound set*, *pyramid*, *decrease-increase* dan *circuit weight training*. Berikut penjelasan masing-masing metode :

a. Sistem Set

Sistem set adalah latihan dengan beban tertentu dilakukan berulang-ulang secara berurutan diselingi istirahat beberapa saat, latihan ini biasanya dilakukan bagi pemula.

b. Super Set

Super set merupakan metode dengan melakukan 2 macam latihan yaitu melibatkan otot agonis dan antagonis tanpa istirahat, contohnya yaitu melatih otot bicep kemudian langsung melatih otot *tricep* tanpa ada fase istirahat. Menurut David Sandler (2010: 188) mengatakan *"two exercises one after other, with little or no rest in between. This methods has distinct adventage in reducing overall exercise time and creasing muscle size."*

c. *Compound Set*

Compound set adalah latihan dengan menggunakan dua variasi alat dengan satu otot sasaran tanpa istirahat. Latihan dengan metode ini sangat membantu untuk pembesaran otot yang lebih maksimal.

d. *Pyramid*

Pyramid merupakan latihan yang dimulai dengan menggunakan beban ringan dengan repetisi banyak kemudian beban bertambah namun repetisi berkurang. David Sandler (2010: 192) menyebutkan bahwa *"a good pyramid ensures that the lifter will get strength, size, and endurance benefits as well as fully exhausted muscle if performed with the right amount of weight and rest."*

e. *Decrease-increase*

Latihan dimulai dengan beban ringan repetisi banyak ke beban lebih berat repetisi semakin sedikit, dilanjutkan beban berat repetisi sedikit terus ke beban ringan dengan repetisi lebih banyak, jenis latihan ini dipergunakan untuk melatih kekuatan otot maksimal bagi atlet yang belum terlatih.

f. Circuit Weight Training

Latihan *circuit weight training* merupakan latihan yang terdiri dari beberapa pos, tiap pos berbeda variasi dan perkenaan otot. Latihan dengan metode ini sangat cocok untuk penurunan berat badan karena latihannya kontinyu dan semua otot dilatih dalam satu *circuit* atau putaran. Latihan dengan metode circuit sangat menghemat waktu karena berlangsung sangat cepat daripada menggunakan metode lainnya. Menurut study di Baylor University dan Cooper Institute yang dikutip oleh Suharjana (2013: 69) mengatakan bahwa pelatihan *circuit*

adalah cara yang efisien untuk meningkatkan kebugaran *cardiovascular* dan daya tahan otot.

9. Konsep Dasar Latihan Kebugaran Jasmani

Konsep dasar latihan kebugaran meliputi energi keluar sama dengan energi masuk, sasaran latihan untuk kebugaran dan daya tahan otot paru-jantung. Karakter gerakan latihan adalah *aerobic*, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinyu dan ritmis atau berirama. Sasaran latihan utama adalah kebugaran dan daya tahan paru jantung, untuk latihan pelengkap adalah pengencangan otot (*muscle toning*) atau pembentukan (*shapping*). Jenis latihan utama yaitu jogging, bersepeda, senam *aerobic*, renang dan lain-lain serta latihan pelengkapnya adalah latihan beban.

Dwi Anggoro (2011: 54) mengatakan "latihan beban akan meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot, sekaligus membuat jasmani dan rohani menjadi bugar." Adapun program yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. *Uppercut*

Gambar 1. *Uppercut*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Berdiri tegak
2) Kaki sedikit ditekuk dan dibuka selebar bahu
3) Kedua tangan mengepal di samping tubuh dengan siku ditekuk hingga membentuk sudut 90 derajat
4) Ayunkan tangan kanan ke arah dagu kiri dengan gerakan meninju
5) Hembuskan nafas ketika tangan meninju dan tarik nafas ketika tangan turun
6) Perkenaan otot adalah *latissimus dorsi*

b. *Hight Knee Arms Out*

Gambar 2. *Hight Knee Arms Out*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri tegak dengan kaki kanan diangkat hingga paha sejajar lantai
2) Kedua tangan dibuka ke samping dengan posisi telapak tangan menghadap bawah
3) Turunkan kaki kanan sambil berganti mengangkat kaki kiri

4) Hembuskan nafas ketika kaki diangkat dan tarik nafas ketika kaki turun

5) Perkenaan otot adalah *quadriceps femoris, lower abdominis, rectus abdominis*

c. *Lateral Raise*

Gambar 3. *Lateral Raise*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri tegak

2) Kedua kaki dibuka selebar bahu

3) Kedua tangan lurus di samping tubuh sambil membawa *dumble* dengan posisi telapak tangan menghadap tubuh

4) Angkat kedua *dumble* ke atas hingga setinggi bahu

5) Hembuskan nafas saat mengangkat *dumble* dan tarik nafas saat menurunkan *dumble*

6) Perkenaan otot adalah *trapezius* dan *deltoideus* khususnya bagian lateral (Edmund R. Burke, 2001: 133).

d. *Butterfly*

Gambar 4. *Butterfly*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Masing-masing tangan memegang *dumble* di samping tubuh
2) Kedua siku harus lurus
3) Gerakan kedua tangan secara bersamaan ke depan
4) Hembuskan nafas ketika tangan berada di depan dan tarik nafas ketika tangan kesamping
5) Perkenaan otot adalah *pectoralis mayor*

e. *Deadlift*

Gambar 5. *Deadlift*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Masing-masing tangan memegang *dumble* di depan tubuh
2) Posisi punggung tetap tegak dengan tubuh dan lutut cenderung ditekuk ke depan sedikit
3) Kedua kaki dibuka selebar bahu
4) Tarik *dumble* □ea rah tubuh
5) Posisi punggung tegak dengan kaki lurus sejajar bahu
6) Hembuskan nafas saat mengangkat *dumble* dan tarik nafas saat menurunkan *dumble*
7) Perkenaan otot adalah *latissimus dorsi,lower back,hamstring, spinal erector* (Edmund R. Burke, 2001: 113)

f. *Front Dumble Raise*

Gambar 6. *Front Dumble Raise*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri tegak
2) Kedua kaki dibuka selebar bahu

3) Kedua tangan lurus di depan tubuh sambil membawa *dumble* dengan posisi telapak tangan menghadap tubuh
4) Angkat kedua *dumble* ke atas hingga setinggi bahu
5) Hembuskan nafas saat mengangkat *dumble* dan tarik nafas saat menurunkan *dumble*.
6) Perkenaan otot adalah *deltoideus*

g. *Bent Row*

Gambar 7. *Bent Row*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Kedua tangan memegang *dumble* dan berdiri dengan kaki selebar pinggul
2) Tekuk lutut sedikit dan condongkan tubuh ke depan. Jaga punggung agar tetap lurus
3) Lalu angkat *dumble* ke atas kemudian kembali turunkan perlahan
4) Hembuskan nafas ketika tangan diangkat dan tarik nafas ketika tangan turun

5) Perkenaan otot adalah *lattisimus dorsi* dan *rhomboideus major, tricep insertion.*

h. *Static Lunges*

Gambar 8. *Static Lunges*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Berdirilah dengan tangan di pinggang, ambil satu langkah ke depan dengan kaki kanan
2) Tekuk kaki kanan sampai membentuk sudut 90 derajat tanpa menggerakkan kaki kiri
3) Kembali ke posisi berdiri seperti semula dan ulangi untuk kaki kiri
4) Hembuskan nafas ketika naik dan tarik nafas ketika kaki ditekuk turun
5) Perkenaan otot adalah *quadriceps*

i. *Hummer Curl*

Gambar 9. *Hummer Curl*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri tegak
2) Kaki dibuka selebar bahu
3) Kedua tangan lurus di samping tubuh sambil membawa *dumble*
4) Angkat *dumble* ke atas hingga lengan dan tangan membentuk sudut 90 derajat
5) Jaga posisi siku tetap tidak bergerak dan punggung tetap lurus
6) Hembuskan nafas saat mengangkat *dumble* dan tarik nafas saat menurunkan *dumble*
7) Perkenaan otot adalah *bicep*

j. *Tricep Extention*

Gambar 10. *Tricep Extention*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri dengan punggung tegak
2) Posisi tangan kanan memegang *dumble*
3) Posisi lengan lurus ke atas dengan siku ditekuk sehingga ujung siku menghadap ke atas
4) Angkatlah beban sehingga lengan lurus tanpa merubah posisi siku dan punggung
5) Hembuskan nafas saat mengangkat beban dan tarik nafas saat menurunkan beban
6) Perkenaan otot adalah *tricep*

k. *Squat*

Gambar 11. *Squat*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka lebar
2) Kedua tangan ditekuk dan diletakkan di depan dada
3) Turunkan tubuh hingga posisi jongkok, dengan posisi paha sejajar lantai
4) Tahan beberapa detik kemudian angkat tubuh kembali ke posisi semula secara perlahan
5) Hembuskan nafas ketika naik atau berdiri dan tarik nafas ketika pantat turun
6) Perkenaan otot adalah *quadriceps femoris, hip flexor,* dan *hamstring.*

l. *Dumble Side Bend*

Gambar 12. *Dumble Side Bend*
(Foto Perlakuan)

Tahapan Pelaksanaan

1) Berdiri tegak dengan membawa *dumble*
2) Kunci siku dan bahu
3) Liukkan badan kesamping kanan lalu kekiri
4) Hembuskan nafas ketika badan diliukkan kekanan atau kekiri dan tarik nafas ketika badan berdiri tegak
5) Perkenaan otot adalah *external oblique* dan *upper abdominal*

Melakukan aktivitas latihan beban tidak hanya sebatas di pusat kebugaran (*fitness center)* dan dibatasi oleh penggunaan alat, melainkan latihan beban tanpa alat dapat dilakukan dimana saja, kapanpun, sangat minimal waktu, menghemat biaya, tidak memandang status sosial, membuat tubuh bugar dan proposional. Pada kesempatan ini peneliti ingin sekaligus memperkenalkan program latihan beban dan PNF. Dalam latihan beban harus ada program latihan yang jelas. Program latihan dibuat agar latihan

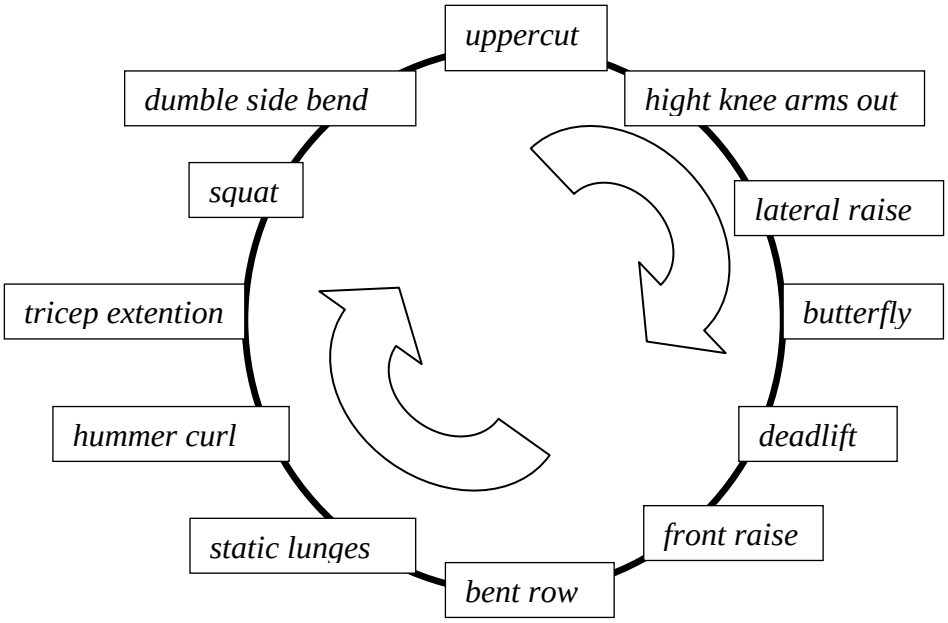
menjadi jelas, terarah dan sebagai acuan untuk latihan. Program latihan beban untuk kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 1. Program Latihan Kebugaran Jasmani

Fase Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
1. Pemanasan *Streaching* statis dandinamis 2. Latihan Inti a. Latihan Beban 3. Pendinginan Penguluran	Frekuensi : 3 kali/ minggu Intensitas : 50-65% MHR Repetisi : 12-15 kali Set : 2- 3 set Recovery : 30 detik antar sesi 120 detik antar set	**Latihan 1-8** 1. Frekuensi : 3 kali/minggu 2. Intensitas : 50 % MHR 3. Repetisi : 12 kali 4. Set : 2 set 5. Recovery : 30 detik antar sesi 120 detik antar set 6. Jumlah pos : 12 7. PNF **Latihan 9-16** 1. Frekuensi : 3 kali/minggu 2. Intensitas : 60% MHR 3. Repetisi : 15 kali 4. Set : 2 5. Recovery : 30 detik antar sesi 120 detik antar set 6. Jumlah pos : 12 7. PNF **Latihan 17-24** 1. Frekuensi : 3 kali/ minggu 2. Intensitas : 65 % MHR 3. Repetisi : 15 4. Set : 3 5. Recovery : 30 detik antar sesi 120 detik antar set 6. Jumlah pos : 12 7. PNF

(Danardono, 2006:4)

Program latihan beban untuk kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan 12 pos, latihan ini menggunakan system sirkuit atau memutar dari satu pos ke pos lainnya dimulai dari *uppercut, hight knee arms out, lateral raise, butterfly, deadlift, front raise, bent row, static lunges, hummer curl, tricep extention, squat,* dan *dumble side bend* kemudian dilanjutkan dengan PNF.



Gambar 13. Alur Latihan Beban

10. PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*)

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting bagi olahragawan maupun non-olahragawan. Peranan tersebut penting bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, sedangkan untuk non-olahragawan penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Menurut Taylor yang dikutip oleh Ali Satia Graha (2012: 3) mengatakan "ada tiga jenis teknik peregangan yang dapat dilakukan yaitu: (1) teknik peregangan statis, (2) teknik peregangan balistis, (3) teknik PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*)." Kelentukan dapat dilatih dan dikembangkan dengan menggunakan empat metode peregangan yaitu: metode dinamis, metode statis, metode pasif dan metode kontraksi-releksasi (PNF) begitulah pendapat Tite Juliantine (2002: 1) dalam

makalahnya yang berjudul “Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan dalam Meningkatkan Kelentukan.”

Berikut penjelasan dari keempat metode kelentukan menurut Suharjana (2013: 112-122):

a. Peregangan Statis

Peregangan statis merupakan salah satu bentuk peregangan yang dilakukan sendiri dengan cara mengambil sikap tertentu untuk meregangkan sekelompok otot terentu. Peregangan ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh dan sebaiknya gerakan urut bisa dari tubuh bagian atas menuju kebawah atau sebaliknya.

b. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis adalah latihan peregangan yang dilakukan dengan berbagai pola gerakan mengayun atau memutar anggota tubuh. Peregangan dinamis bertujuan untuk mengulur otot dan memperluas gerak persendian, contoh pergerakan dinamis adalah seperti: memutar lengan, mengayun tungkai, memutar pinggang, gerak jongkok berdiri, membungkukkan badan kemudian berdiri tegak.

c. Peregangan Pasif

Peregangan pasif merupakan peregangan yang dilakukan dua orang. Salah satu dari kedua orang tersebut berfungsi memberi bantuan. Pada peregangan pasif sekelompok otot yang akan diregangkan harus dalam kondisi rileks, kemudian temannya

membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan–lahan sampai titik kelentukan maksimal tercapai dan pelaku harus dalam keadaan pasif.

Menurut Pete yang dikutip oleh Suharjana (2013: 119) mengatakan peregangan pasif pelaku harus dengan sadar mengulurkan sekelompok otot yang diregangkan, dan pasangannya membantu melakukan peregangan secara statis pada otot tersebut. Sikap regang tersebut supaya dipertahankan selama 20 detik.

d. Peregangan Kontraksi-Relaksasi

Peregangan kontraksi-relaksasi juga harus dilakukan dua orang. Peregangan kontraksi-relaksasi dapat dilakukan dengan salah satu metode PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*). Pelaku peregangan ini melakukan kontraksi isometrik pada sekelompok otot terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya. Kontraksi isometrik ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik, kemudian pelaku merileksasikan otot-otot tersebut dan kemudian temannya membantu meregangkan sekelompok otot tersebut dengan metode peregangan pasif untuk selama 20 detik.

Menurut Ali Satia Graha (2012: 3) berpendapat teknik PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*) banyak digunakan oleh para dokter dan ahli terapi fisik dalam memeriksa dan mempertimbangkan respon fisiologis dari sistem saraf, otot, persendian dan tendon. Teknik ini merupakan teknik yang efektik

namun teknik PNF ini tidak banyak dikenal masyarakat luas. Selain itu teknik ini lebih sulit dalam melakukannya. Teknik ini membutuhkan *partner* atau teman latihan, dengan kata lain teknik ini tidak bisa dilakukan sendiri.

Pendapat lain tentang PNF dikemukakan oleh Hendro Kusworo (2014: 291) mengatakan metode PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau kontraksi-relaksasi merupakan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Gerakan kontraksi isometrik yang ditahan oleh orang yang membantu beberapa saat (10 hitungan), kemudian dilanjutkan dengan gerakan relaksasi, pembantu mendorong kearah yang berlawanan saat kontraksi dan ditahan beberapa saat (8 sampai 15 hitungan) sesuai kebutuhan.

Berikut latihan PNF yang dilakukan dalam penelitian penulis :

a. PNF Bahu dan Dada

Gambar 14. PNF Bahu
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Berdiri tegak dengan tangan dianyam di belakang leher

2) Teman yang membantu menarik siku kebelakang secara bersamaan
3) Hembuskan nafas pada saat teman menarik siku kebelakang
4) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
5) Otot yang terkena adalah *deltoideus* dan *pectoralis major*

b. PNF Bahu, dan Punggung

Gambar 15. PNF Bahu dan Punggung
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Berdiri tegak dengan tangan lurus keatas
2) Teman yang membantu menarik telapak tangan dengan salah satu tangan kebelakang secara perlahan dan tangan yang satunya menahan punggung
3) Hembuskan nafas pada saat teman menarik tangankebelakang
4) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
5) Otot yang terkena adalah *deltoideus, pectoralis major* dan *terres major*

c. PNF Bahu dan Dada

Gambar 16. PNF Bahu dan Dada
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Berdiri tegak dengan kedua tangan diletakkan dibelakang punggung
2) Teman yang membantu menarik siku kebelakang secara perlahan
3) Hembuskan nafas pada saat teman menarik siku kebelakang
4) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
5) Otot yang terkena adalah *deltoideus* dan *pectoralis major*

d. PNF Tungkai dan Angkle

Gambar 17. PNF Tungkai dan Angkle
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Tidur terlentang dengan salah satu kaki diangkat lurus ke atas dan kaki satunya tulus dibawah
2) Teman yang membantu mendorong telapak kaki kebawah
3) Hembuskan nafas pada saat teman mendorong telapak kaki kebawah
4) Melakukan dengan perlahan dan bergantian dengan kaki satunya
5) Bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
6) Otot yang terkena adalah *hamstring* dan *gastronumeus* (Michael J. Alter, 2003: 100)

e. PNF Hamstring

Gambar 18. PNF Hamstring
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Tidur terlentang dengan salah satu kaki ditekuk dan kaki satunya lurus
2) Teman yang membantu mendorong telapak kaki dan lutut kebawah

3) Hembuskan nafas pada saat teman mendorong telapak kaki dan lutut kebawah
4) Melakukan dengan perlahan dan bergantian dengan kaki satunya
5) Bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
6) Otot yang terkena adalah *hamstring* dan *gluteus maximus*

f. PNF Tungkai dan Kaki

Gambar 19. PNF Tungkai dan Kaki
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Tidur tengkurap dengan kedua kaki ditekuk kearah tungkai atas
2) Teman yang membantu mendorong kaki ke tungkai atas
3) Hembuskan nafas pada saat teman mendorong kaki ke tungkai atas
6) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
4) Otot yang terkena adalah *quadriceps*

g. PNF Tungkai dan Perut

Gambar 20. PNF Tungkai dan Perut
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Tidur tengkurap dengan kedua kaki lurus dan lengan lurus kedepan
2) Teman yang membantu menarik kedua kaki keatas
3) Hembuskan nafas pada saat teman menarik kaki ke atas
7) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
4) Otot yang terkena adalah *quadriceps* dan *rectus abdominis*

h. PNF Pantat, Perut dan Bahu

Gambar 21. PNF Pantat, Perut dan Bahu
(Foto Perlakuan)

Tahapan pelaksanaan:

1) Tidur tengkurap dengan kedua kaki lurus dan lengan lurus kedepan
2) Teman yang membantu menarik kedua tangan ke atas
3) Hembuskan nafas pada saat teman menarik tangan ke atas
8) Melakukan dengan perlahan, bertahan dalam posisi meregang kemudian rileks
4) Otot yang terkena adalah *gluteal, obliquus extremitas abdominis* dan *deltoideus* (Michael J. Alter, 2003: 164)

11. Profil Dusun Banjaran

Banjaran adalah sebuah dusun di Desa Tempurejo. Desa Tempurejo terletak di Kecamatan Tempuran, Magelang. Dusun ini terletak sekitar 8 kilometer dari Kota Magelang, di sisi timur dusun ini berbatasan dengan dusun Babrik dan sungai Progo, di sisi selatan berbatasan dengan dusun Bolobatur, di sisi barat berbatasan dengtan dusun Punduhsari dan di sisi utara berbatasan dengan dusun Banjarsari.

Dusun Banjaran yasng terletak di Kecamatan Tempuran terkenal dengan daerah industri di Kabupaten Magelang, sehingga sebagian besar penduduk dusun Banjaran bekerja sebagai pekerja pabrik baik pria maupun wanita. Selain itu ada beberapa penduduk Dusun Banjaran yang bekerja sebagai TNI-POLRI, petani, pedagang, dan lain-lain.

Menurut Rohadi (2014: 3) mengatakan dusun Banjaran terdiri dari 6 RT (Rukun Tetangga) dengan jumlah penduduk sekitar 865 jiwa. Jumlah Kepala Keluarga adalah 165. Dari sekian banyak penduduk dusun Banjaran 150 diantaranya adalah Ibu Rumah Tangga yang menjadi populasi penelitian ini.

12. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Presto Tri Sambodo (2014) dengan judul "Pengaruh Latihan *Circuit Body Weight Training* terhadap Kebugaran Jasmani dan Komposisi Tubuh pada Member Fitness Centre GOR UNY" dengan *pre-experimental design*. Menggunakan metode *the one-group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah lari 12 menit dan mengukur komposisi tubuh. Jumlah sampel adalah 13 orang. Hasil penelitian ini adalah terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani member fitness Centre GOR UNY dengan kebugaran jasmani nilai t_{hitung} (8,760) > t_{tabel} (1,78).

Penelitian yang relevan lainnya adalah Ngatman Soewito (2014) dengan judul "Pengaruh Metode *Circuit Trainning* terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon Kabupaten Blora." Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Jepon dengan sampel 30 peserta didik yang terdiri atas 15 putra 15 putri. Teknik pengumpulan data menggunakan metode *the one-group*

pretest-posttest design. Instrumen yang digunakan adalah tes tingkat kebugaran jasmani untuk usia 13-15 tahun yang terdiri atas lari 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Hasil yang diperoleh yaitu metode *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Jepon Kabupaten Blora dengan nilai t_{hitung} (21,50) > t_{tabel} (2,045).

B. Kerangka Berfikir

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi tubuh, banyak manfaat diperoleh dari berolahraga. Rutinitas seorang ibu dalam rumah tangga sangat padat dan berat, hampir semua pekerjaan di rumah ibu rumah tanggalah yang melakukannya. Pekerjaan yang padat dan berat ini menyebabkan seorang ibu rumah tangga tidak memiliki waktu untuk berolahraga.

Adapun yang sudah sadar pentingnya olahraga bagi tubuh dan memiliki waktu untuk berolahraga para ibu rumah tangga rutin berolahraga baik pagi maupun sore hari, namun masih terdapat beberapa masalah seperti kurangnya tenaga ahli olahraga dan pengetahuan olahraga menyebabkan olahraga yang dilakukan ibu rumah tangga tidak terarah dan sporadis sehingga manfaat olahraga tidak dirasakan secara maksimal.

Peneliti pada kesempatan ini memperkenalkan program latihan beban dan PNF kepada ibu rumah tangga. Melalui karya ilmiah ini

diharapkan olahraga yang dilakukan ibu rumah tangga menjadi terarah sehingga badan menjadi bugar. Keuntungan latihan beban yaitu dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, sangat murah, tidak membosankan dan bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama namun PNF harus dilakukan dengan teman.

Peneliti akan memberikan penjelasan sedikit tentang kerangka berfikir skripsi ini yaitu ibu rumah tangga yang menjadi sampel akan diberikan pre dan post test dengan diukur kebugarannya dengan lari 1600 meter.

Olahraga Tidak Terarah

↓

Latihan Beban kombinasi PNF

Frequensi	: 3 kali perminggu
Set	: 2-3 set
Intensitas	: 50-65 % MHR
Jumlah Variasi Latihan	: 12 Variasi
Repetisi	: 12-15 kali
Recovery	: 30 detik
Interval	: 120 detik
Metode	: *circuit*
PNF	: 8 variasi

↓

Kebugaran Jasmani

↓

Hasil

Terdapat Peningkatan terhadap Kebugaran Jasmani

Gambar 22. Kerangka Berfikir

C. Hipotesis

Berdasarkan pada kerangka berfikir, sekaligus untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, perlu adanya hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu latihan beban kombinasi PNF dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *the one-group pretest-posttest design* adalah sebuah bentuk penelitian experiment, dimana satu kelompok tersebut menjadi sebuah evaluasi sebelum experimen, kemudian memberikan pengaruh pada variabel dan terakhir memberikan sebuah evaluasi sesudah experimen. Hasil *pretest* bisa dikatakan sebagai kontrol dari penelitian ini. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 ⟶ P ⟶ O2

Keterangan:

O1 : *Pre test* (tes awal)

P : *Treatment* (perlakuan)

O2 : *Post test* (test akhir)

Desain di atas dapat dijelaskan bahwa subjek eksperimen diberikan *pretest* dengan mengukur kebugaran jasmani dengan lari atau jalan cepat 1600 meter. Penelitian hanya dilakukan pada satu kelompok experimen yang diberikan perlakuan berupa latihan beban. Setelah subjek diberikan perlakuan, maka tahap akhir dilakukan post test yaitu mengukur kembali kebugaran jasmani dengan lari 1600 meter. Apabila pada akhir ada perubahan antara *pre test* dengan *post test*, maka hal itu disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian ini dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu

selama 8 minggu atau 2 bulan. Pernyataan ini dikemukakan oleh Dreger yang dikutip oleh Suharjana (2013: 21).

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu rumah tangga Dusun Banjaran Magelang. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut yaitu warga Dusun Banjaran, berstatus sebagai ibu rumah tangga, berusia dibawah 50 tahun, dan bersedia untuk melakukan pelatihan, namun terdapat peraturan dalam pelaksanaan latihan yaitu sampel dapat dikatakan gugur apabila tidak hadir latihan sebanyak 3 kali secara berturut-turut tanpa memberi kabar terlebih dahulu. Dari kriteria tersebut menghasilkan 35 ibu rumah tangga dari 150 ibu rumah tangga dan yang memenuhi kriteria sebanyak 16 ibu rumah tangga yang ada di Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2015-Januari 2016.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Latihan Beban

Latihan beban yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan beban dengan menggunakan beban dalam dan beban luar dengan menggunakan *dumble* yang terbuat dari botol air mineral berukuran 600 ml yang diisi dengan pasir dengan berat 1,5 kg. Latihan berupa keseimbangan,

kekuatan, daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Latihan beban dimulai dengan pemanasan dahulu, kemudian dilanjutkan dengan latihan beban dengan gerakan yang dilakukan yaitu : *uppercut,hight knee arms out, lateral raise, butterfly, deadlift, front raise, bent row, static lunge, hummer curl, tricep extention, squat, dumble side bend,* kemudian dilanjutkan dengan PNF.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lari 1600 meter, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

***3. Propioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)**

PNF dalam penelitian ini merupakan bentuk latihan kelentukan dengan bantuan teman latihan. PNF dilakukan berpasangan dan salah seorang berperan membantu melakukan kontraksi terhadap teman satunya kemudian teman yang dibantu melakukan relaksasi. PNF yang dilakukan dari otot bahu, dada, punggung, *hamstring*, *quadriceps*, dan *abdominis.*

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran yang dilakukan adalah:

a. Tes Kebugaran Jasmani

1) Tes Lari 1600 meter

Tujuan tes ini untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan.

a) Fasilitas dan Alat

(1) Lintasan lari yang datar

(2) Stopwatch

(3) Pluit

(4) Alat tulis

b) Petugas

(1) Mengamati waktu

(2) Pencatat skor

c) Tata Cara Pelaksanaan Tes

(1) Testi memakai pakaian olahraga

(2) Melakukan pemanasan selama 10 menit

(3) Mulai berlari atau jalan ketika mendengar pluit dari petugas

(4) Berhenti berlari atau jalan ketika sudah mencapai jarak 1600 meter

d) Hasil

(1) Waktu tempuh testi dicatat sebagai hasil tes

Tabel 2. Norma Kesegaran Jasmani Tes *Rockport*

No	Waktu Tempuh Menit-Detik	VO_2 max ml/kg/menit
1.	5’18” – 5’23”	62
2.	5’24” – 5’29”	61
3.	5’30” – 5’35”	60
4.	5’36” – 5’42”	59
5.	5’43” – 5’49”	58
6.	5’50” – 5’56”	57
7.	5’57” – 6’04”	56
8.	6’05” – 5’23”	55
9.	6’13” – 6’20”	54
10.	6’21” – 6’29”	53
11.	6’30” – 6’38”	52
12.	6’39” – 6’48”	51
13.	6’49” – 6’57”	50
14.	6’58” – 7’08”	49
15.	7’09” – 7’19”	48
16.	7’20” – 7’31”	47
17.	7’32” – 7’43”	46
18.	7’44” – 7’56”	45
19.	7’57” – 8’10”	44
20.	8’11” – 8’24”	43
21.	8’25” – 8’40”	42
22.	8’41” – 8’56”	41
23.	8’57” – 9’14”	40
24.	9’15” – 9’32”	39
25.	9’33” – 9’52”	38
26.	9’53” – 10’14”	37
27.	10’15” – 10’36”	36
28.	10’37” – 11’01”	35
29.	11’02” – 11’28”	34
30.	11’29” – 11’57”	33
31.	11’58” – 12’29”	32
32.	12’30” – 13’03”	31
33.	13’04” – 13’41”	30
34.	13’42” – 14’23”	29
35.	14’24” – 15’08”	28
36.	15’09” – 16’00”	27
37.	16’01” – 16’57”	26

38.	16’58” – 18’02”	25
39.	18’03” – 19’15”	24
40.	19’16” – 20’39”	23
41.	20’40” – 22’17”	22
42.	22’18” – 24’11”	21

Sumber: Dinas Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2011

Tabel 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru

Perempuan **VO2 max**	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
Umur (tahun)	**Kurang Sekali**	**Kurang**	**Cukup**	**Baik**	**Baik Sekali**
20 – 29	< 24	24 - 30	31 - 37	38 - 48	≥ 49
30 – 39	< 20	20 - 37	28 - 33	34 - 44	≥ 45
40 – 49	< 17	17 - 23	24 - 30	31 - 41	≥ 42
50 – 59	< 15	15 - 20	21 - 27	28 - 38	≥ 38
60 – 69	< 13	13 - 17	18 - 23	24 - 34	≥ 35

Sumber: Dinas Kesehatan Provinsi DIY Tahun 2011

F. Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Hipotesis dilakukan dengan uji t dua sample berkorelasi menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *Paired Sample T Test*, uji ini dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan (paired); Sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda (Dewi Rachmatin, 2010: 22). Dalam uji *Paired Sample T Test* terdapat tiga tahap pengujian yaitu:

1. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof–Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika p > 0,05 (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika p < 0,05 (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

2. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.
3. Uji Hipotesis digunakan untuk menjawab hipotesis dari data tersebut apakah H_O ditolak atau diterima dengan membandingkan t hitung dan t tabel. Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$). Data yang diperoleh dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akan dianalisis secara statistik diskriptif menggunakan uji t dengan menggunakan program SPSS komputer dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang, halaman SD Tempurejo 01 Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang yang beralamatkan di dan lapangan Desa Tempurejo yang beralamatkan di Dusun Semirejo.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 15 November 2015 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2016.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang. Sampel penelitian ini berjumlah 16 orang.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang. Dengan demikian data yang diteliti dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani. Setelah diperoleh data penelitian kemudian data di analisis berdasarkan data yang

diperoleh di lapangan. Hasil statistik penelitian dari data yang diperoleh diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Statistik Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

No	Keterangan	Nilai	
		Pretest	***Posttest***
1	Nilai Minimum	24	27
2	Nilai Maksimum	41	43
3	*Mean*	26.937	32.125
4	*Median*	25	31
5	*Modus*	25	30
6	*Standard Deviasi*	4.388	4.015

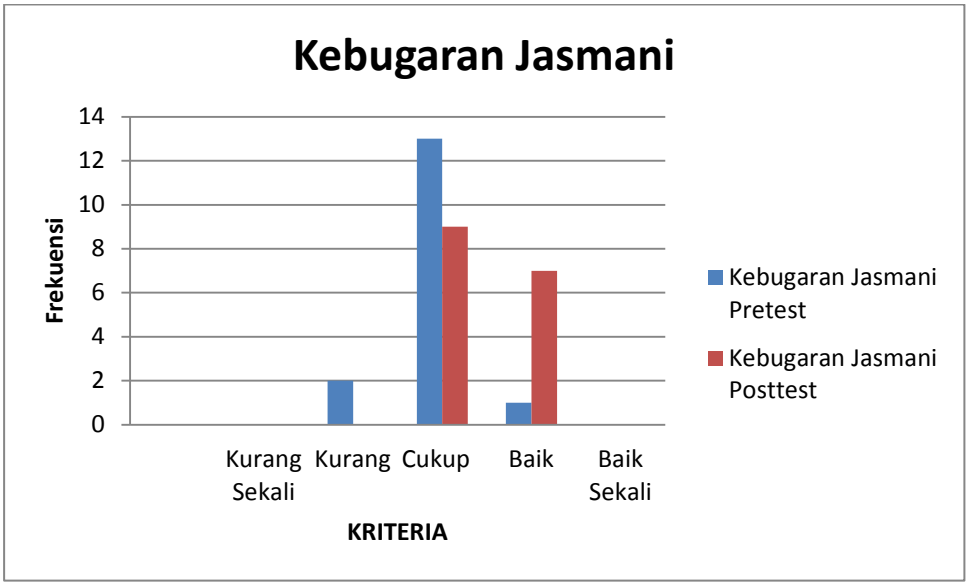
Pada bagian pertama terlihat ringkasan statistic dari kedua sampel. Untuk VO_2Max sebelum latihan beban kombinasi PNF, probandus mempunyai VO_2Max rata-rata 26.937 ml/kg/menit, sedangkan setelah melakukan latihan beban kombinasi PNF, probandus mempunyai VO_2Max rata-rata 32.125 ml/kg/menit.

Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan memasukan kriteria kedalam tabel. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

Pretest			**Posttest**		
Kriteria	**F**	**(%)**	**Kriteria**	**F**	**(%)**
Kurang Sekali	0	0	Kurang Sekali	0	0
Kurang	2	12.50	Kurang	0	0
Cukup	13	81.25	Cukup	9	56.25
Baik	1	6.25	Baik	7	43.75
Baik Sekali	0	0	Baik Sekali	0	0

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 23. Diagram Kebugaran Jasmani

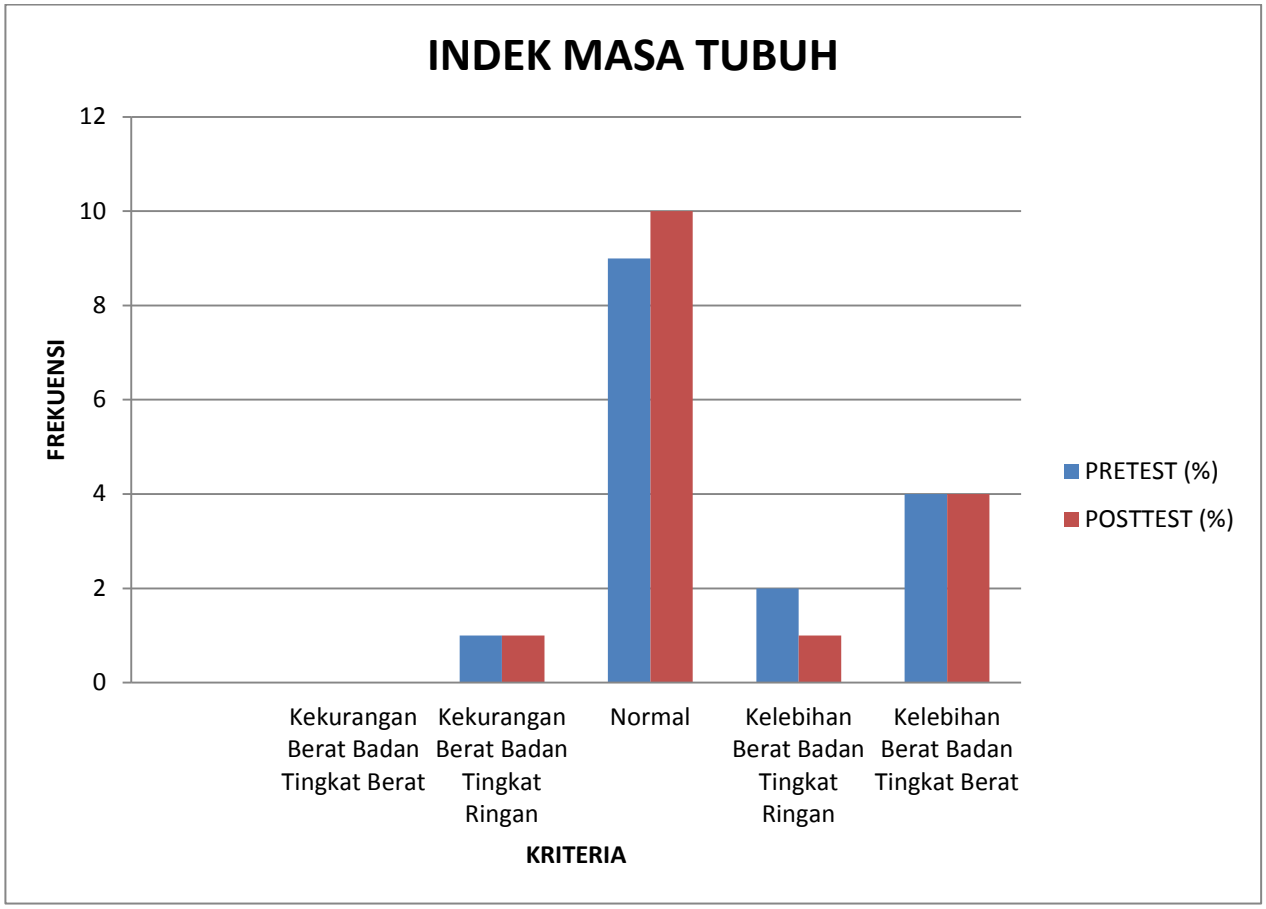
Hasil Indek Masa Tubuh (IMT) penelitian *pretest* dan *postest* dengan metode latian beban kombinasi PNF dideskripsikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Indek Masa Tubuh (IMT)

Indek Masa Tubuh (IMT)			
PRETEST	KRITERIA	POSTTEST	KRITERIA
18.75	N	19.1	N
27.4	GR	24.8	N
21.25	N	21.5	N
18.1	KR	17.6	KR
32.7	GB	32.3	GB
27.4	GR	26.8	GR
36	GB	36.6	GB
24.4	N	24.1	N
31.6	GB	31.4	GB
34.5	GB	34.1	GB
19.7	N	19.4	N
24.9	N	24.6	N
19.8	N	19.6	N
20.7	N	21.1	N
22.9	N	22.9	N
23.5	N	23.2	N

Keterangan:
1. KR : Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan
2. N : Normal
3. GR : Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan
4. GB : Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 24. Diagram Indek Masa Tubuh (IMT)

Dari hasil perhitungan Indek Masa Tubuh (IMT) dalam latihan beban kombinasi PNF dapat dideskripsikan terjadi peningkatan IMT sebesar 25% stabil sebesar 6,25% dan penurunan sebesar 68,75%, sedangkan berdasar persentase dan kategori dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 7. Statistik Hasil Penelitian Persentase Indek Masa Tubuh (IMT)

No	Kriteria	Nilai			
		Pretest	**(%)**	***Posttest***	**(%)**
1	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	0	0	0	0
2	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	1	6.25	1	6.25
3	Normal	9	56.25	10	62.5
4	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	2	12.5	1	6.25
5	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	4	25	4	25

Dari hasil penelitian dapat dideskripsikan terjadi peningkatan persentase IMT pada kategori Normal dari 56,25% menjadi 62,5%, penurunan persentase terjadi pada kategori Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan dari 12,5% menjadi 6,25%, sedangkan untuk kategori Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan dan Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat cenderung konstan yaitu 6,25% dan 25%.

C. Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis dan uji persyaratan yang telah diajukan. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis diuraikan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof–Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika p > 0,05 (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika p < 0,05 (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji Normalitas

Data	Kolmogorof-Smirnov Z	Sig	sig 5%	Kesimpulan
Pretest	1.338	0.056	0.05	Normal
Posttest	0.807	0.533	0.05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang diperoleh p (*probabilitas*) > 0,05, dapat diartikan data Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika $p > 0,05$ dan $F_{hitung} < F_{tabel}$ test

dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Uji Homogenitas

	F Hitung	sig	sig 5%	Kesimpulan
Pretest-Posttest	0	0.988	0.05	Homogen

Dari data tabel di atas diketahui data Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang diperoleh nilai F_{hitung} (0.000) < F_{tabel}, (0.05). Dapat disimpulkan bahwa data varians diatas bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani pada Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang, uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Hipotesis (Uji T)

Data	Mean	t Hitung	t Tabel	Sig	Kesimpulan
Pretest	26.94	6.345	2.131	0,000	Sig
Posttest	32.12				

Berdasarkan hasil penelitian uji t di atas diperoleh nilai-nilai t_{hitung} yaitu pada hasil kebugaran jasmani nilai t_{hitung} (6.345) > t_{tabel} (2.131). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

D. Pembahasan

Latihan beban adalah latihan yang menggunakan beban dari luar, dalam latihan beban tubuh akan dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih, dalam latihan tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina. Untuk memperoleh tubuh yang sehat dan ideal tentu saja dibutuhkan latihan yang rutin dan program latihan yang tepat, serta pola makan dan istirahat yang teratur.

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Magelang. Latihan beban yang diberikan dengan menggunakan metode sirkuit adalah latihan berantai yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumble*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*), namun dalam penelitian ini menggunakan botol air mineral 600 ml yang diisi pasir dengan berat 1,5 kg sebagai alternatif pengganti *dumble*.

Latihan dalam penelitian ini yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu dan dibagi menjadi dua sesi yaitu sesi pagi dan sore hari. Sesi pagi hari dilakukan di halaman SD Tempurejo 01 dan sesi sore hari dilakukan di halaman selepan KUD Dusun Banjaran. Latihan pada sesi pagi hari dilakukan

karena ibu rumah tangga sembari menunggu anaknya yang sedang sekolah TK sehingga mengganti aktivitas yang sebelumnya hanya duduk dan mengobrol sekarang menjadi berolahraga dengan latihan beban kombinasi PNF. Latihan pada sesi sore hari dilakukan oleh ibu rumah tangga yang tidak bisa latihan pagi hari karena sibuk mengurus kebutuhan keluarga.

Latihan beban kombinasi PNF yang telah dilakukan sangat membantu ibu rumah tangga dalam aktifitas sehari-hari ditandai dengan pernyataan para ibu rumah tangga yang mengatakan jika badan terasa segar dan tidak mudah lelah saat melakukan rutinitas sehari-hari.

Menurut (Hendro Kusworo, 2014: 298) mengatakan metode latihan fleksibilitas dengan menggunakan PNF (*Propioceptive Neuromuscular Facilitation*), yang dilakukan dengan kontraksi isometrik dan kemudian direlaksasi, akan memberikan pengaruh kelentukan yang lebih baik pada persendian dan otot, karena terbentuknya “extenbilitas” (kemampuan otot untuk memanjang ketika menerima rangsang). Persendian dan otot akan memiliki kepekaan (iritabilitas) terhadap rangsang gerak lebih baik.

Metode latihan PNF efektif dalam meningkatkan kelentukan tungkai dan tubuh ibu rumah tangga ditandai dengan kemampuan ibu rumah tangga yang bisa mencium lutut saat pemanasan saat latihan dari sebelumnya tidak bisa mencium lutut. Dalam penelitian ini tidak ada test fleksibilitas karena hanya fokus pada test *Rockport* sedangkan PNF menjadi salah satu unsur yang mendukung latihan beban. Kelentukan merupakan salah satu unsur dari

kebugaran jasmani, sehingga jika kelentukan atau fleksibilitas meningkat maka kebugaran jasmani juga akan meningkat.

Metode dengan peregangan PNF memanfaatkan relaksasi secara penuh. Relaksasi ini merupakan suatu mekanisme protektif untuk mencegah robeknya otot atau terlepas dari tendon dari perlekatannya ke tulang. Hal ini memungkinkan untuk melakukan regangan lebih jauh.

Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah kelentukan atau fleksibilitas. Latihan PNF yang dilakukan dengan kontraksi isometrik dan kemudian direlaksasi akan memberikan pengaruh kelentukan yang lebih baik pada persendian dan otot karena terbentuknya extensibilitas (kemampuan otot memanjang ketika menerima rangsang) dan resistensi terhadap proses perentangan, serta terbentuknya kemampuan kinestesis lebih baik, begitulah pendapat Hendro Kusworo (2014: 299).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai p (*probabilitas*) < dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban Kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

Hal tersebut dikarenakan model latihan latihan beban kombinasi PNF menunjang untuk perkembangan masa otot lengan, model latihan beban kombinasi PNF ini merupakan latihan yang memberikan penekanan atau rangsangan yang maksimal terhadap otot yang dilatih, sehingga potensi

perkembangan otot menjadi meningkat, maka kekuatan tubuh juga akan bertambah.

Dalam melakukan latihan beban peneliti menggunakan metode *circuit* sehingga kinerja tubuh menjadi bertambah, dikarenakan latihan *circuit* merupakan latihan yang secara berkelanjutan, dengan latihan yang kontinyu maka lemak dalam tubuh akan cepat terbakar. Selain itu latihan *circuit* bisa dikatakan latian *aerobic*, yang mana lebih efektif dalam mebakar lemak lebih cepat, dengan menurunnya lemak maka secara tidak langsung berat badan juga akan menurun atau sebaliknya untuk penambahan berat badan dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Ditambah lagi ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis dengan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik.

Berdasarkan uraian di atas diketahui latihan beban dengan menggunakan metode *circuit* dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan masa otot tubuh. Dengan demikian masa otot tubuh juga akan bertambah, sehingga menghasilkan kebugaran jasmani akan meningkat sehingga latihan beban dengan metode *circuit* dan PNF sangat tepat untuk meningkatkan kebugaran atau membuat tubuh menjadi bugar.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani pada ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa model latihan beban kombinasi PNF berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sehingga dapat diterapkan sebagai metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani .
2. Timbulnya kepercayaan dan motivasi dalam ibu rumah tangga akan manfaat latihan beban kombinasi PNF terhadap ibu rumah tangga yang tidak terarah dalam latihan akan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktifitas fisik ibu rumah tangga diluar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Dari 35 sampel yang bersedia mengikuti latihan ada beberapa peserta yang tidak bisa rutin mengikuti latihan, dikarenakan banyak acara keluarga mulai dari perayaan hari besar dan hajatan, sehingga jumlah sampel penelitian menjadi berkurang menjadi 16.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi programer dan instruktur latihan beban kombinasi PNF dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi ibu rumah tangga yang melakukan olahraga tidak terarah dapat meningkatkan dengan metode latihan beban kombinasi PNF.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan meningkatkan kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

A. Erlina Listyarini. (2012). ”Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.” Medikora. (Nomor 2, Vol VIII).

Ahmad Nasrulloh. (2012). “Tes Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Karyawan Dinas Kesehatan Se- DIY Tahun 2012.” Narasi Kegiatan. Yogyakarta: FIK UNY.

Ahmad Nasrulloh, Yudik Prasetyo. (2014). ”Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Set System terhadap Penambahan Berat Badan dan Persentase Lemak.”Laporan Kelompok Penelitian Keahlian. Yogyakarta: FIK UNY.

Ali Satia Graha. (2012). “Manfaat Terapi Masase Frirage dan Stretching dalam Penanganan Cedera pada Atlet Olahraga Beladiri.” Medikora (Nomor 2 tahun 2012) Vol. VIII, No 2 April 2012. Yogyakarta: FIK UNY.

Alter, Michael J. (2003). “300 Teknik Peregangan Olahraga.” Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Burke, Edmund R. (2001). “Panduan Lengkap Latihan Kebugaran di Rumah.” Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Danardono. (2006). “Dasar-Dasar Latihan Kebugaran.” Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.

Dewi Rachmatin. (2010). “Modul Pelatihan SPSS Disajikan pada hari Sabtu, 6 Maret 2010 pada Acara Pelatihan SPSS Untuk Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI.” Bandung: FMIPA UPI.

Djoko Pekik Irianto. (2006). “Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.” Yogyakarta: Andi.

_____. (2009). “Pengaruh Joging dan Circuit Weight Training terhadap Perbaikan Profil Lemak Tubuh dan Kebugaran Aerobik Penyandang Overweight.” Disertasi. Surabaya: Pascasarjana UNESA.

Direktorat Jendral Bina Kesehatan Mayarakat. (2009). “Pedoman Pembinaan Kebugaran JasmaniJamaah Haji bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas.” Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.

Direktorat Jendral Bina Gizi Kesehatan Ibu dan Anak. (2011). “Kartu Menuju Bugar Tes Kebugaran Jantung Paru dengan Jalan Cepat/ Jogging 1,6 Km cara Rockport.” Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi DIY.

Dwi Anggoro. (2011), “Fitnes di Rumah.” Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Grup).

Faidillah K. (2006). “Dasar- Dasar Latihan Kebugaran.” Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.

Fatkurrahman Arjuna. (2014). “Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Latihan Beban.” Medikora. Yogyakarta: FIK UNY.

Hendro Kusworo. (2014). “ Pengaruh Metode Latihan dan Fleksibilitas terhadap Ketrampilan Menerima Servis pada Permainan Sepak Takraw.” IPTEK Olahraga. (Nomor 3, Vol 16).

Hoeger Werner W.K., Sharon A. Hoeger. (2010). “*Principles and Labs for Physical Fitness*.” Wadsworth: United States of America.

Husaini Usman, R. Purnomo Setiady Akbar. (2009). “Pengantar Statistika Edisi Kedua.” Jakarta: Bumi Aksara.

http://www.duniafitnes.com/bodyweight-workout. Diunduh 25 Oktober 2015.

Irena Puspawardani. (2015). “Pentingnya Olahraga Rutin untuk Ibu Rumah Tangga.” www. http://ummi-online.com/pentingnya-olahraga-rutin-untuk-ibu-rumah-tangga.html. diakses pada tanggal 11 Juli 2015.

Ngatman Soewito. (2014). “Pengaruh Metode *Circuit Trainning* terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon Kabupaten Blora. “Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014. Malang 10-12 Oktober 2014.

Noeng Muhadjir. (2011). ”Metodologi Penelitian.” Yogyakarta: Rake Sarasin.

Powell Mark. A. (2011). “*Physical Fitness: Training, Effects, and Maintening*.”Nova Science Publisher. Inc: New York.

Presto Tri Sambodo. (2014). “Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Training terhadap Kebugaran Jasmani dan Komposisi Tubuh pada Members Fitness Center GOR UNY.” Yogyakarta: FIK UNY.

Rahma Lillahi Sativa. (2013). “Ingat, Pekerjaan Rumah Tangga Bukan Olahraga, Ini Penjelasannya.” detikHealth. diakses pada tanggal 10 Juli 2015.

Rohadi. (2014). “Profil Dusun Banjaran.” Magelang.

Suharjana. (2013). ”Kebugaran Jasmani.” Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto, Dangsina Muluk. (2010). “Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.” Bandung: Lubuk Agung.

Sandler David. (2010). “*Fundamental Weight Training*.” United States of America: Human Kinetics.

Yudik Prasetyo. 2006). “Dasar- Dasar Latihan Kebugaran.” Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Ijin Penelitian

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 597/UN.34.16/PP/2015. 10 November 2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. UPTD Kec. Tempuran Magelang

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ahmad Ridwan.
NIM : 12603141029.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November 2015 s.d Januari 2016.
Tempat/obyek : Lingkungan SD N Tempurejo 01 / Ibu Rumah Tangga.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Tempurejo 01.
2. Kaprodi IKOR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2
Program Data Induk

TES JALAN CEPAT/ JOGGING 1,6 KM CARA ROCKPORT											
		PRETEST					**POSTTEST**				
NAMA	USIA	TB (Cm)	BB (Kg)	WAKTU	VO_2 MAX	KATEGORI	TB (Cm)	BB (Kg)	WAKTU	VO_2 MAX	KATEGORI
SRI HARYANTI	46	155	45	17.03	25	CUKUP	155	46	15.15	27	CUKUP
TRI LESTARI	42	153	63	16.5	26	CUKUP	153	57.2	10.25	36	BAIK
FITRI ASTUTI	44	154	51	17.06	25	CUKUP	154	51.7	11.35	33	BAIK
SURAMA	48	156	43.4	18.4	24	CUKUP	156	42.2	13.25	30	CUKUP
KRISNAWATI	46	153	75.2	17.16	25	CUKUP	153	74.3	13.15	30	CUKUP
TRISMIYATI	41	160	68.6	17.06	25	CUKUP	160	67.1	13.13	30	CUKUP
ETI KUSNAETI	40	153	83	17.25	25	CUKUP	153	84.2	14.02	29	CUKUP
SITI NADIROH	46	149	53.7	18.24	24	CUKUP	149	53.2	10.35	36	BAIK
FARIDA	36	157	79	13.25	30	CUKUP	157	78.5	13.26	30	CUKUP
DILAH	40	149	76	18.21	24	CUKUP	149	75.1	12.21	32	BAIK
YUNITA	26	167	55.2	8.45	41	BAIK	167	54.4	8.15	43	BAIK
TITIK	32	156	59.8	16.57	26	KURANG	156	59.1	13.35	30	CUKUP
TIA	32	156.6	49.5	12.5	31	CUKUP	156.6	49	11.51	33	CUKUP
DIAH	30	168	58	16.45	26	KURANG	168	59.2	11.15	34	BAIK
DANI	45	155	55	18.11	24	CUKUP	155	55.1	15.26	27	CUKUP
SUR	34	162	61.2	13.25	30	CUKUP	162	60.4	11.02	34	BAIK

Lampiran 3
Index Masa Tubuh (IMT)

NO	NAMA	USIA	PRETEST				POSTTEST			
			TB (Cm)	BB (Kg)	IMT	KRITERIA	TB (Cm)	BB (Kg)	IMT	KRITERIA
1.	SRI HARYANTI	46	155	45	18.75	N	155	46	19.1	N
2.	TRI LESTARI	42	153	63	27.4	GR	153	57,2	24.8	N
3.	FITRI ASTUTI	44	154	51	21.25	N	154	51,7	21.5	N
4.	SURAMA	48	156	43,4	18.1	KR	156	42,2	17.6	KR
5.	KRISNAWATI	46	153	75,2	32.7	GB	153	74,3	32.3	GB
6.	TRISMIYATI	41	160	68,6	27.4	GR	160	67,1	26.8	GR
7.	ETI KUSNAETI	40	153	83	36	GB	153	84,2	36.6	GB
8.	SITI NADIROH	46	149	53,7	24.4	N	149	53,2	24.1	N
9.	FARIDA	36	157	79	31.6	GB	157	78,5	31.4	GB
10.	DILAH	40	149	76	34.5	GB	149	75,1	34.1	GB
11.	YUNITA	26	167	55,2	19.7	N	167	54,4	19.4	N
12.	TITIK	32	156	59,8	24.9	N	156	59,1	24.6	N
13.	TIA	32	156,6	49,5	19.8	N	156,6	49	19.6	N
14.	DIAH	30	168	58	20.7	N	168	59,2	21.1	N
15.	DANI	45	155	55	22.9	N	155	55,1	22.9	N
16.	SUR	34	162	61,2	23.5	N	162	60,4	23.2	N

Keterangan:

1. KR : Kekurangan berat badan tingkat ringan
2. N : Normal
3. GR : Kelebihan berat badan tingkat ringan
4. GB : Kelebihan berat badan tingkat berat

Lampiran 4

A. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas Pretest NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest
N		16
Normal Parameters[a,b]	Mean	26.9375
	Std. Deviation	4.38891
Most Extreme Differences	Absolute	.335
	Positive	.335
	Negative	-.252
Kolmogorov-Smirnov Z		1.338
Asymp. Sig. (2-tailed)		.056

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Normalitas Posttest NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest
N		16
Normal Parameters[a,b]	Mean	32.1250
	Std. Deviation	4.01456
Most Extreme Differences	Absolute	.202
	Positive	.202
	Negative	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.807
Asymp. Sig. (2-tailed)		.533

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

3. Homogeneity Test

Test of Homogeneity of Variances

Vo2Max

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	30	.988

4. Uji T-Test (Paired T-Test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	26.9375	16	4.38891	1.09723
	Posttest	32.1250	16	4.01456	1.00364

Paired Samples Correlations

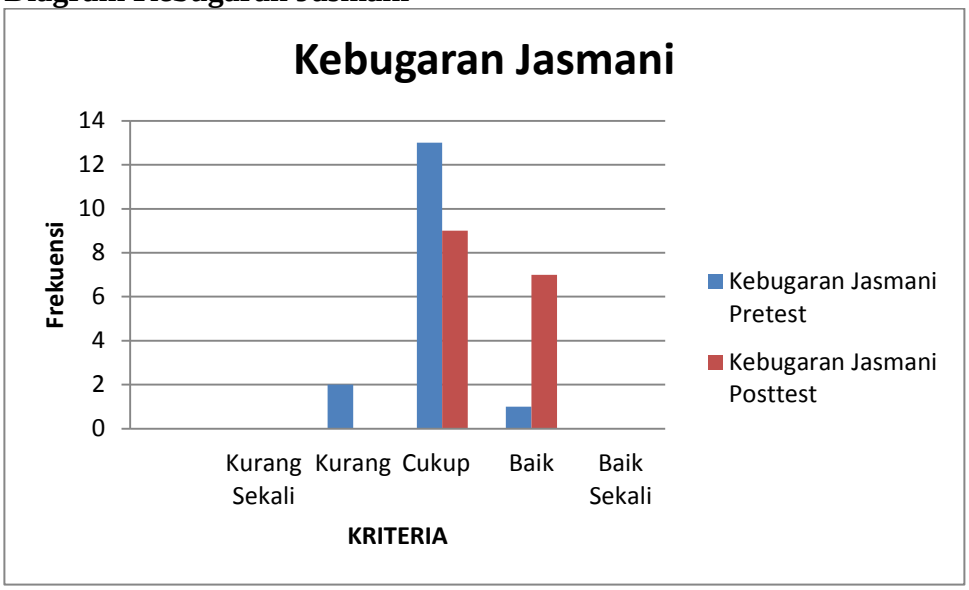
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	.700	.003

Paired Samples Test

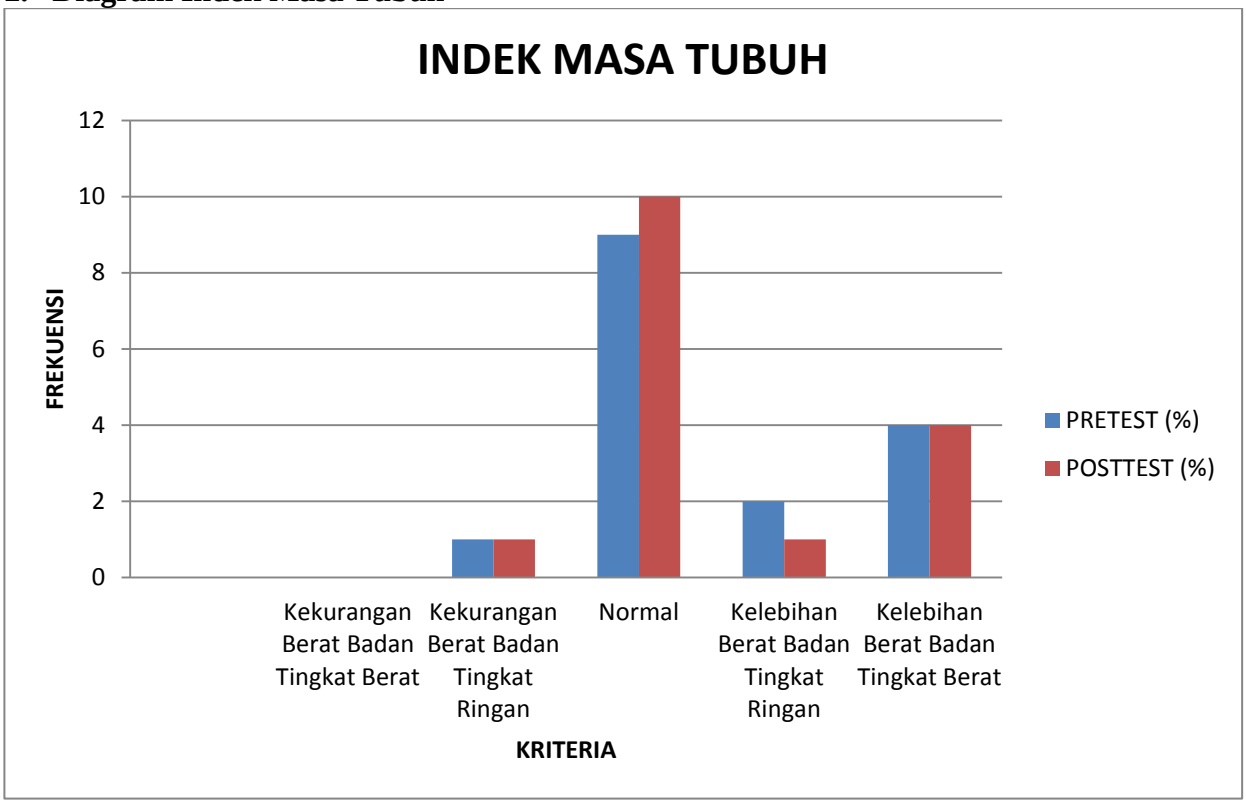
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-5.18750	3.27045	.81761	-6.93020	-3.44480	-6.345	15	.000

Lampiran 5
Diagram

1. **Diagram Kebugaran Jasmani**



2. Diagram Indek Masa Tubuh



Lampiran 6
Program Latihan Harian

Hari : Senin, Minggu 1
Sesi : 1

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 1
Sesi : 2

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 1
Sesi : 3

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 2
Sesi : 4

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 2
Sesi : 5

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 2
Sesi : 6

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 3
Sesi : 7

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 3
Sesi : 8

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 50 % MHR 12 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 3
Sesi : 9

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 4
Sesi : 10

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 4
Sesi : 11

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 4
Sesi : 12

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 5
Sesi : 13

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 5
Sesi : 14

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 5
Sesi : 15

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 6
Sesi : 16

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 60 % MHR 15 repetisi 2 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 6
Sesi : 17

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 6
Sesi : 18

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 7
Sesi : 19

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 7
Sesi : 20

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 7
Sesi : 21

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Senin, Minggu 8
Sesi : 22

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Rabu, Minggu 8
Sesi : 23

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Hari : Jumat, Minggu 8
Sesi : 24

A.	Pemanasan	10 menit
B.	Latihan Inti 1. *Intensitas* 2. *Repetisi* 3. *Set* 4. *Recovery* antar sesi *Recovery* antar set 5. Jumlah Pos	 65 % MHR 15 repetisi 3 set 30 detik 120 detik 12 Pos
C.	Pendinginan dan PNF	15 menit

Lampiran 7
Dokumentasi

Gambar 1. Pemanasan

Gambar 2. Latihan Beban *Lateral Raise*

Gambar 3. Latihan Beban *Tricep Extention*

Gambar 4. Latihan Beban Squat

Gambar 5. PNF Tungkai

Gambar 6. PNF *Quadriceps*

Gambar 7. PNF *Abdominal* dan *Quadriceps*

Gambar 8. PNF Dada dan *Lower Abdominal*

Gambar 9. Pelaksanaan Lari Posttest