

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

Oleh: Ahmad Ridwan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

ahmadridwanpurawinata@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang dan merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode *pre-experimental design* dengan *the one-group pretest-posttest design* pengambilan data 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 signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang ($P < 0,05$).

Kata kunci: *Latihan Beban, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Kebugaran Jasmani.*

ABSTRACT

The research was aimed to determine the influence of weight training on Proprioceptive Neuromuscular Facilitation combined physical fitness toward housewives in Banjaran Hamlet Tempurejo Village Tempuran Subdistrict Magelang and the type of the research used in this study was pre-experimental design with one-group pretest-posttest design and the samples were taken in this study by using purposive sampling. The study population was all of the housewives in Banjaran Hamlet at amount of 150 people, and the subject of study amounted to 35 people and the included criterias were 16 people. Instruments in this research was the physical fitness tests using rockport test. The data analysis used t test (paired sample t test) at the 0.05 level of significance. The results of the research concluded that there was a significant effect of weight training with Proprioceptive Neuromuscular Facilitation combined physical fitness to the housewives in Banjaran Hamlet Tempurejo Village Tempuran Subdistrict Magelang ($P < 0.05$).

Keywords: *Weight Training, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

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 jogging 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 jogging 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 meningkatkan 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 *dumbbell*, *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 tangga dapat menyebabkan otot-otot terasa tegang, maka dengan olahraga yang benar otot-otot yang tegang itu dapat rileks kembali.

PNF (*Proprioceptive 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 (*Proprioceptive 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 jogging saja, namun itupun tidak semuanya. Beberapa ibu rumah tangga sadar meluangkan waktunya untuk berolahraga walaupun hanya melakukan olahraga dengan berjalan maupun jogging 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-relaksasi atau PNF.

Seorang ibu rumah tangga yang suka berolahraga jalan atau jogging 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.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi 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 jogging 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.

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan beban kombinasi PNF terhadap kebugaran jasmani pada ibu rumah tangga Dusun Banjaran.

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan beban terhadap kebugaran jasmani.
2. Secara Praktis
Bagi seorang ibu rumah tangga yang hanya suka jalan atau jogging 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 jogging 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. Sebagai bahan masukan bagi

para pihak-pihak yang terkait dalam upaya peningkatan kemampuan manajemen guna meningkatkan prestasi tenis meja di UNY.

Penelitian relevan dalam penelitian ini adalah:

1. 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 $t_{hitung} (8,760) > t_{tabel} (1,78)$.
2. Penelitian yang relevan lainnya adalah Ngatman Soewito (2014) dengan judul “Pengaruh Metode *Circuit Training* 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 $t_{hitung} (21,50) > t_{tabel} (2,045)$.

METODE PENELITIAN

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 eksperimen, kemudian memberikan pengaruh pada variabel dan terakhir memberikan sebuah evaluasi sesudah eksperimen. Hasil *pretest* bisa dikatakan sebagai kontrol dari penelitian ini.

Waktu dan Tempat Penelitian

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

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah semua ibu rumah tangga Dusun Banjaran Magelang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang namun yang masuk dalam kriteria berjumlah 16 orang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu rumah tangga Dusun Banjaran Magelang. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dimana 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. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian diambil secara *purposive sampling*. 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

Data, 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

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 homogeny.
3. Uji Hipotesis digunakan untuk menjawab hipotesis dari data tersebut apakah H_0 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 dan PNF terhadap kebugaran jasmani.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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 statistic penelitian dari data yang diperoleh diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. 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

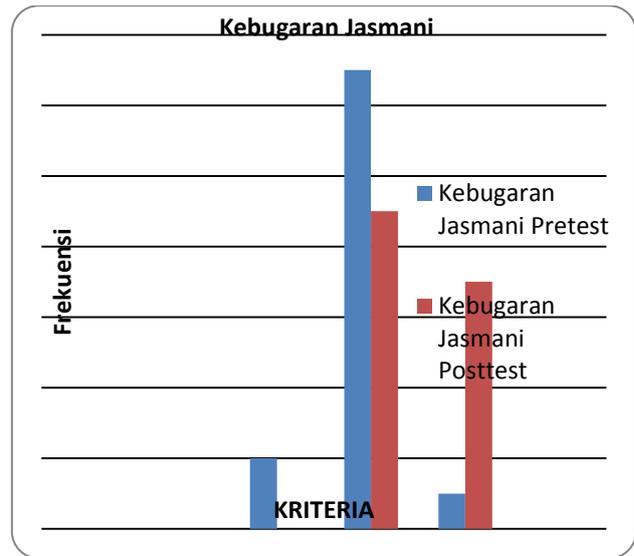
Pada bagian pertama terlihat ringkasan statistic dari kedua sampel. Untuk VO₂Max sebelum latihan beban kombinasi PNF, probandus mempunyai VO₂Max rata-rata 26.937 ml/kg/menit, sedangkan setelah melakukan latihan beban dan PNF, probandus mempunyai VO₂Max rata-rata 32.125 ml/kg/menit.

Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi dengan memasukan kriteria ke dalam tabel. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 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 1. Diagram Kebugaran Jasmani

Hasil Indeks Masa Tubuh (IMT) penelitian *pretest* dan *posttest* dengan metode latihan beban kombinasi PNF dideskripsikan pada tabel di bawah ini:

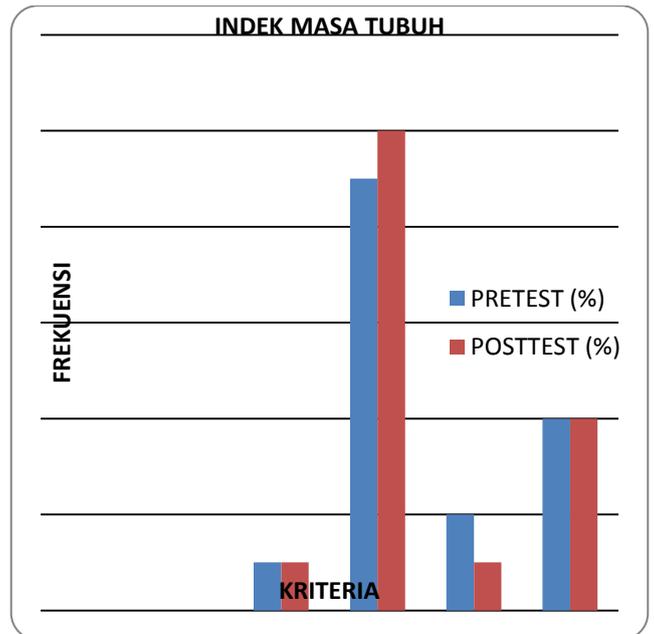
Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Indeks Masa Tubuh (IMT)

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 2. Diagram IndekMasaTubuh (IMT)

Dari hasil perhitungan Indeks 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 4. Statistik Hasil Penelitian Persentase Indeks 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%.

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 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 table dibawah ini:

Tabel 5.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 homogeny 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 table dibawah ini:

Tabel 6.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 adaknya 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 table berikut:

Tabel 7.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 dan PNF terhadap

kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang

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 selepas 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 (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), yang dilakukan dengan kontraksi isometrik dan kemudian direlaksasi, akan memberikan pengaruh kelentukan yang lebih baik pada persendian dan otot, karena terbentuknya "extensibilitas" (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 latihan *aerobic*, yang mana lebih efektif dalam membakar 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

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.

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 Masyarakat. (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](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.