



KENDALA IBU RUMAH TANGGA DALAM MELAKUKAN KEGIATAN SENAM KEBUGARAN JASMANI DI GAMPONG LIEUE KECAMATAN DARUSSALAM TAHUN 2015

Saripah*, Ifwandi, Maimun Nusufi

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: saripah_34@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Kendala ibu rumah tangga dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani di Gampong Lieue. Kendala merupakan halangan atau rintangan yang di hadapai seseorang dalam melakukan aktifitas (KBBI). Senam kebugaran jasmani adalah salah satu cabang olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan meningkatkan kemampuan organ tubuh. Suryosapetro(1988:2). Penelitian ini untuk mengetahui kendala yang dihadapi ibu-ibu di Gampong Lieue Aceh Besar. Jenis penelitian ini termasuk kuantitatif populasi dalam penelitian ini seluruh ibu-ibu yang mengikuti senam kebugaran jasmani yang berjumlah 60 ibu-ibu dan memiliki sampel sebanyak 24 yang dihasilkan dari *Proposiv Sampling* dan data di olah dengan menggunakan perhitungan setatistik dalam bentuk rata-rata dan persentase berdasarkan penelitian di dapat sebanyak 58,28% ibu-ibu mengalami kendala mengikuti senam kebugaran jasmani. Secara keseluruhan kendala ibu-ibu Gampong Lieue Aceh Besar masih banyak mengalami kendala dalam mengikuti senam kebugaran jasmani.

Kata kunci: kendala, senam, kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Pembangunan dan pengembangan olahraga terus mendapat sorotan dari pemerintah dan lembaga-lembaga terkait. Tujuan dari pengembangan tersebut adalah untuk menumbuhkan minat dan kesadaran masyarakat untuk berolahraga. Perkembangan olahraga tersebut meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia sebagai pelaku pengembangan serta pembangunan olahraga yang bertujuan untuk mencapai tujuan olahraga dalam masing-masing jenis olahraga serta peningkatan mutu dan pencapaian prestasi.

Pembinaan dan perkembangan prestasi itu akan mudah dicapai, apa bila didukung oleh pengembangan ilmu-ilmu khususnya dibidang keolahragaan yang ditunjukan pada pembinaan prestasi, dan kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan itu guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang serta berfungsi untuk meningkatkan gairah kerja, pembinaan sikap dan kepribadian kearah positif demi untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan.

Olahraga yang di adakan di gampong-gampong secara relatif banyak memberikan pengaruh positif dalam peminan fisik dan pembinaan mental, seperti kerja sama, rasa



percaya diri, memimpin dan dipimpin, dan dapat menentukan pilihan yang tepat, serta dapat melatih diri dengan menguntungkan diri dan anggota kelompok lainnya. Olahraga yang dilakukan di lapangan secara terbuka dapat mengembangkan aspek fisik dan mental. Mental sangat erat kaitannya dengan pembinaan tingkah laku didalam kehidupan bermasyarakat yang memungkinkan timbulnya gejala-gejala sosial yang harus dihadapi dengan mental sehat yang merupakan modal untuk membina kekuatan hidup dan kehidupan bermasyarakat.

Banyak sekali pengaruh positif dari kegiatan-kegiatan jasmani yang dilakukan itu, namun pada kenyataannya masih banyak ibu-ibu yang kurang memberikan tanggapan atau kurangnya dukungan terhadap kegiatan olahraga yang bersifat membina kesiapan fisik dan mental. Dari kegiatan itu masih banyak ibu-ibu yang memberikan tanggapan dan pendapat yang berbeda-beda ada ibu-ibu yang mengikuti secara bersungguh-sungguh, sebagian hanya asal-asal saja, dan ada juga ibu-ibu yang tidak menanggapinya sama sekali, karena sebagian ibu-ibu mengalami kendala dalam melakukan aktivitas senam kebugaran jasmani.

Ibu-ibu yang memberi tanggapan positif tentang kegiatan tersebut memberikan arti tersendiri dalam membina kesadaran yang berkemampuan secara fisik dan mental khususnya dalam pembinaan suatu prestasi. Kenyataan lain di gampong-gampong bahwa ibu-ibu yang memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan-kegiatan olahraga serta menyukai kegiatan olahraga sebagai aktivitasnya sehari-hari akan lebih mampu melaksanakan tugas kesehariannya dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang yang melakukan aktivitas olahraga dengan rutin dapat berdampak baik bagi kesehatan dan memelihara kesegaran jasmani dan rohani yang menjadi salah satu faktor pendukung di dalam aktivitas pekerjaan. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani ialah Senam Kebugaran Jasmani.

Senam Kebugaran Jasmani merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang serta menjaga kesehatan tubuh. Senam Kebugaran Jasmani sekarang menjadi salah satu olahraga yang sangat di minati di instansi perkantoran, dan dikalangan masyarakat, serta para remaja. Selain meningkatkan kebugaran jasmani senam kebugaran jasmani ini dapat menimbulkan rasa kegembiraan, keceriaan, keakraban, sesama peserta senam. Dalam pelaksanaan senam kebugaran jasmani rasa tidak percaya diri serta terdapat kendala bagi ibu-ibu yang mengikuti senam kebugaran jasmani. Rasa terbebani, dan dapat diekspresikan dengan cara bergerak, berteriak sambil melakukan gerakan secara bersemangat.

Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kerja atau memenuhi tuntutan hidup, untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang Surjohudoyo (1988:1), mengatakan: “pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kapasitas kerja sudah tidak di ragukan lagi, sebab dengan tubuh yang segar maka motivasi kerja meningkat, apresiasi terhadap tugas bertambah” kebutuhan akan tingkat kebugaran jasmani semakin bertambah. Menurut Suryosapoetro (1988:12), “Senam kebugaran jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan meningkatkan kemampuan organ tubuh.

Peningkatan kemampuan fisik dan organ tubuh sangat penting dirasakan melakukan aktivitas sehari-hari salah satunya melakukan aktivitas yang membutuhkan kemampuan fisik yang lebih dominan. Senam asal katanya, (*gymnastic*) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gimnos* yang artinya telanjang. karena pada zaman Yunani (kuno) senam dilakukan dengan badan telanjang maksudnya agar leluasa melakukan gerakan. Hal



ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat bahan pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya (Hidayat,1995:14). Dalam abad Yunani Kuno senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis dan tidak dipertandingkan. Baru pada abad ke-19, senam di pertandingkan tepatnya pada olimpiade moderen tahun 1896 di Athena.

Senam mungkin bagi seseorang adalah olahraga yang sangat membosankan tetapi dengan adanya senam dapat menjadikan tubuh menjadi lebih bugar seperti yang diharapkan dengan berjalannya senam di gampong-gampong akan menjalin kebersamaan dan menjalin silaturahmi antara kerabat-kerabat yang ada di gampong tersebut yang dapat membuat masyarakat lebih semangat dalam melakukan senam.

Untuk melaksanakan kegiatan senam kebugaran jasmani ini juga di perlukannya dorongan atau motivasi untuk peserta senam, khususnya ibu-ibu rumah tangga yang memiliki berbagai macam kendala baik sebelum maupun saat berlangsungnya kegiatan senam kebugaran jasmani.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dalam istilah Nomina atau kata benda kendala adalah: Halangan, Rintangan, dan gendala. Menurut istilah Matematika kendala yaitu: Faktor atau keadaan yang Membatasi, Menghalangi, atau Mencegah pencapaian sasaran kekuatan yang memaksa pembatasan pelaksanaan. Menurut istilah Fisika yaitu hal yang (khususnya) bentuk geometrik lingkungan yang membatasi keleluasaan gerak sebuah benda atau sistem.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kendala merupakan halangan atau hambatan yang terjadi pada seseorang ketika akan melakukan aktivitas yang akan dilakukan pada saat berlangsungnya kegiatan. Faktor yang mempengaruhi terjadinya kendala bagi ibu-ibu rumah tangga dalam kegiatan senam kebugaran jasmani yaitu faktor internal (dalam diri seseorang) dan faktor eksternal (lingkungan sosial). Faktor internal contohnya kurangnya minat ibu-ibu rumah tangga dalam melakukan senam kebugaran jasmani, sedangkan faktor eksternal misalnya banyaknya pekerjaan rumah tangga sehingga tidak dapat meluangkan waktu untuk ikut melaksanakan senam kebugaran jasmani.

Gampong Lieue merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Darussalam Aceh Besar, desa ini kurang lebih berjarak sekitar 3km dari kampus Universitas Syiah Kuala kegiatan senam sudah berlangsung sekitar 8 bulan kegiatan senam dilakukan bersama ibu-ibu dan dimulai pada pukul 7.30 WIB, yang dilaksanakan pada setiap hari minggu dilapangan yang telah tersedia di gampong Lieue. Selain ibu-ibu yang ikut dalam kegiatan senam kebugaran jasmani ini, terdapat juga partisipasi anak-anak gampong Lieue yang ikut serta untuk meramaikan kegiatan senam yang berlangsung di gampong itu. Sejak pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani ini banyak ibu-ibu yang mengalami kendala dalam mengikuti senam kebugaran jasmani. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menetapkan penelitian dengan judul “**Kendala Ibu Rumah Tangga Terhadap Senam Kebugaran Jasmani Di Gampong Lieue Tahun 2015**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan penelitian deskriptif Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kendala yang di hadapi ibu-ibu dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani, hal ini sesuai



dengan pernyataan Arikunto (2010:3) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, seperti keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, dan kegiatan seperti apa adanya”. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk tujuan mengkaji keadaan ibu-ibu dalam mengikuti senam kebugaran jasmani

HASIL PENELITIAN

Data penelitian yang diperoleh dari hasil pembagian soal angket dan wawancara yang diberikan kepada ibu-ibu rumah tangga Gampong Liece yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari hasil persentase,

Tabel 1.1 sampel nama penelitian di Gampong Liece

No	Nama	Umur
1	Mariyati	39 Tahun
2	Zahra	47 Tahun
3	Maimunah	42 Tahun
4	Nurma	34 Tahun
5	Ainun Mardiah	46 Tahun
6	Nursyamsiyah	33 Tahun
7	Cut Darmawati	39 Tahun
8	Desfinawati	33 Tahun
9	Mizawati	40 Tahun
10	Keumala Hayati	39 Tahun
11	Nurmala	40 Tahun
12	Nuraini	36 Tahun
13	Dhalia	29 Tahun
14	Cut Fitriyanti	31 Tahun
15	Darmawati	35 Tahun
16	Suryani	38 Tahun
17	Rusna Yunus	32 Tahun
18	Fitri Juwita	30 Tahun
19	Ummi Kalsuam	33 Tahun
20	Rida Apriani	40 Tahun
21	Azizah	41 Tahun
22	Rosmilawati	33 Tahun
23	Mariana	23 Tahun
24	Nilawati	36 Tahun

(Sumber. Nama Aparatur Gampong Liece 2015)



No	NAMA	Kendala ibu rumah tangga																				Total	%	Keterangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Maryati	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	68	60	Sebagian Besar
2	Zahra	5	2	2	3	3	3	5	5	3	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	5	62	52,5	Setengah
3	Maimunah	4	3	3	2	4	4	5	5	3	4	3	4	4	1	1	3	4	1	1	5	64	55	Setengah
4	Nurma	5	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	3	3	2	2	3	2	3	2	5	67	58,75	setengah
5	Ainul Mardiah	5	2	2	3	3	3	5	5	3	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	5	62	52,5	Setengah
6	Nursyamsiah	5	2	2	3	3	3	5	5	3	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	5	62	52,5	Setengah
7	Cut darmawati	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67	58,75	Setengah
8	Desfinawati	4	3	3	3	3	3	5	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	5	61	51,25	Setengah
9	Mizawati	4	3	3	2	3	2	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	5	65	56,25	Setengah
10	Keumalaha hayati	4	2	4	3	4	3	5	4	3	5	3	4	4	4	4	2	4	1	1	4	68	60	Sebagian Besar
11	Nurmala	5	3	3	3	4	3	5	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	73	66,25	Sebagian Besar
12	Nuraini	4	3	3	2	3	3	5	5	4	5	3	3	4	2	1	3	1	3	3	5	65	56,25	Setengah
13	Dahlia	4	1	3	4	3	2	3	5	1	4	4	3	4	3	1	2	3	4	5	5	64	55	Setengah
14	Cut Fitriyanti	4	1	3	3	3	2	4	5	1	3	2	3	4	2	1	1	3	4	5	5	59	48,75	Kurang dari Setengah
15	Darmawati	5	3	3	2	4	3	5	5	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	5	5	71	63,75	Sebagian Besar
16	Suryani	5	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	3	5	1	4	2	5	1	1	5	71	63,75	Sebagian Besar
17	Rusna Yunus	4	3	3	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	5	69	61,25	Sebagian Besar
18	Fitri Juwita	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3	1	2	4	1	1	5	65	56,25	Setengah
19	Ummi Kalsum	5	2	2	2	3	3	5	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	5	61	51,25	Setengah
20	Rida Ariani	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	71	63,75	Sebagian Besar
21	Azizah	5	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	1	2	1	1	2	2	5	5	5	66	57,5	Setengah
22	Rosmilawati	4	2	4	2	3	3	5	4	3	5	3	3	4	4	4	2	3	4	4	5	71	63,75	Sebagian Besar
23	Mariana	5	2	4	2	4	3	5	5	4	5	3	4	4	4	4	3	4	1	1	5	72	65	Sebagian Besar
24	Nilawati	4	3	3	3	3	3	5	5	3	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	5	75	68,75	Sebagian Besar
		Total																				1599		
		Total Maksimal																				1398,75		
		Prsentase %																				58.28%		Dikatakan Dari Setengah



PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu-ibu rumah tangga mengalami kendala dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani. Kendala merupakan halangan atau rintangan yang di hadapi oleh seseorang dalam melakukan aktifitas. Senam merupakan rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani.

Tujuan utama kegiatan senam ini adalah untuk mengetahui kendala-kendala ibu-ibu rumah tangga terhadap senam kebugaran jasmani beberapa kendala antara lain yaitu, kurangnya waktu, sibuk dengan keluarga, serta ijin dari suami. Penyebab ibu-ibu tidak ikut serta dalam kegiatan senam kebugaran jasmani. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan masukan yang berarti bagi para pengembang ilmu pengetahuan secara umum, dan lebih khusus lagi bermanfaat untuk pengembangan ilmu keolahragaan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat penulis simpulkan bahwa kendala ibu rumah tangga dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani di Gampong Lieceu kecamatan Darussalam tahun 2015 yaitu:

1. Kendala ibu rumah tangga dalam melakukan senam, sangat banyak salah satunya mengurus anak, dan mengurus suami selain mengurus suami ibu rumah tangga dalam melakukan aktifitas sannga di tentukan oleh izin dari suami tanpa izin dari suami maka ibu-ibu tidak dapat melakukan aktifitas apapun
2. Ibu rumah tangga juga mengalami kendala dalam melakukan senam di mana ibu rumah tangga yang sangat berperan dalam mengurus rumah, mencuci, dan mempersiapkan makanan sehingga membuat ibu rumah tangga berkendala dalam mengikuti kegiatan senam.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada ibu-ibu tetap disiplin hadir dalam kegiatan senam dalam waktu yang telah di sepakati.
2. Diharapkan kepada ibu-ibu selalu bersemangat untuk mengikuti senam, karena senam sangat berguna untuk kesehatan tubuh, serta ibu-ibu yang mengikuti senam dapat mengajak ibu-ibu yang belum mengikuti senam agar ikut serta dalam kegiatan senam sehingga senam yang dilakukan menjadi lebih mudah, meriah, dan murah.
3. Diharapkan kepada ibu-ibu agar tertarik dengan gerakan-gerakan senam, serta bersemangat dalam melakukan gerakan-gerakan senam.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan prktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto.S. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa,To. 1990. *Theory and Meethodology of training. Yst-yd kendtll? Hunt Publising Company: Lowa*.
- Ebta. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Kemdikbud (pusat bahasa).
- Kamajaya. Dantes, Kanca. 2013. *Pengaruh pelatihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Volume Oksigen Maksimal Ditinjau Dari Kemampuan Awal* Online, diakses pada tanggal 02 Okteber 2015.
- Margono,S.2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sadoso.1989. *Olahraga dan Kesehatan*. Pustaka kartini.
- Sudijono,A. 2006 *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suemanto, Watsy. 1984. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bina Askara.
- Sugiyono. 2008. Metode *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Surjohudoyo. 1988. *Makalah Seminar Program Studilkor-sps*. Universitas Air Langga Surabaya.