

Pengaruh 'Senam Taiso', Ojigi, dan Jogging 15 Menit Terhadap Daya Tahan Otot Inti Tubuh, Rasio Pinggang Panggul, Denyut Nadi Istirahat, Indeks Massa Tubuh, dan Kapasitas Aerobik Peserta Diklat Pemagangan Kerja di Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Oleh: Prof Dr. Yustinus Sukarmin, M.S; Dr. Widiyanto, M.Kes; Dra. Eka Swasta Budayati, M.S.; Eka Novita Indra, M.Kes.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh 'senam taiso', ojigi, dan jogging 15 menit yang dilakukan setiap hari oleh peserta Diklat pemagangan kerja terhadap beberapa komponen kebugaran fisik yang menjadi variabel terikat dari penelitian. Subjek penelitian adalah 18 orang peserta diklat di salah satu LPK di Bantul yang keseluruhannya berjenis kelamin perempuan dan tinggal sepenuhnya di asrama, sehingga memungkinkan untuk peneliti mengontrol intervensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental, hasil penelitian akan disajikan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan data penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Variabel terikat diukur kepada satu kelompok, sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan terhadap kelompok tersebut, kemudian nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. Intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian, sebagai variabel bebas adalah berupa senam radio taiso, ojigi, dan jogging 15 menit, diberikan selama enam minggu. Sedangkan yang menjadi variabel terikat dari penelitian adalah kekuatan dan daya tahan otot inti tubuh, rasio lingkar pinggang panggul, denyut nadi istirahat, indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik.

Data penelitian di uji dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dan data hasil pre dan post intervensi setiap variabel sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Berdasarkan Analisis Tersebut, ditunjukkan ada perbedaan daya tahan otot sebelum dan sesudah diberikan perlakuan push-up dan sit-up, ada perbedaan rasio pinggang panggul pada sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, tidak ada perbedaan nilai denyut nadi istirahat pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dan ada perbedaan nilai indeks massa tubuh pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Kata Kunci: *Senam Taiso, Ojigi, Jogging, kebugaran jasmani.*