



LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI DAN PENGUKURAN TINGKAT KONSENTRASI WARGA JATISARI JATIASIH KOTA BEKASI JAWA BARAT

Toto Aminoto¹ Dwi Agustinax², Sinar Perdana Putra³

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Jakarta III, ³ Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail¹: toto.aminoto@poltekkesjakarta3.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.339>

Abstract

Concentration is a very important condition for someone to be able to think clearly. With excellent concentration, you can carry out work activities well, and the level of human error also decreases. The benefits of this community service are doing physical fitness exercises, especially for body fitness, and measuring concentration levels. To measure the level of concentration, a tool in the form of a Stroop test mini card is used. In this community service activity, physical fitness exercises and concentration level measurements were carried out. Almost half of the residents attended the physical fitness exercise activities, while the measurement of concentration levels was based on a sampling technique using purposive sampling. This sampling technique is based on inclusion and exclusion criteria. The statistical analysis used was the paired t-test, namely the concentration value before and after physical fitness exercises. These results show that after exercise, physical fitness increases concentration better.

Key words: Physical fitness, concentration, fitness

Abstrak

Konsentrasi merupakan kondisi yang sangat penting bagi seseorang agar dapat berpikir jernih. Dengan Konsentrasi yang prima maka dapat melakukan kegiatan bekerja dengan baik dan Tingkat human error juga menurun. Manfaat dari pengabdian masyarakat ini untuk melakukan senam kebugaran jasmani terutama untuk kebugaran tubuh dan mengukur tingkat konsentrasi. Untuk mengukur Tingkat Konsentrasi digunakan alat berupa *Stroop test mini card*. kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan senam kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat konsentrasi. Pada kegiatan senam kebugaran jasmani dihadiri hampir separuh warga, sedangkan untuk pengukuran Tingkat konsentrasi berdasarkan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Teknik sampling ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa statistik yang digunakan adalah uji paired t-test yaitu nilai konsentrasi sebelum dan sesudah senam kebugaran jasmani. Hasil ini menunjukkan bahwa sesudah senam kebugaran jasmani konsentrasi meningkat lebih baik

Katakunci: Senam kebugaran jasmani, konsentrasi, kebugaran.

Pendahuluan

Setiap orang berusaha agar senantiasa mempunyai badan yang sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan makan makanan yang bergizi, tidur teratur dan lain-lain (Wahyuningsih, Martaningsih, & Supriyanto, 2021). Dengan badan yang sehat maka orang tersebut mempunyai tingkat

konsentrasi yang baik sehingga dapat bekerja secara maksimal. Dengan kerja maksimal maka kebutuhan hidup akan terpenuhi. Ciri-ciri manusia yang konsentrasinya baik diantaranya tidak mudah lupa dan selalu menghitung dengan teliti (Marasabessy, Hasanah, & Juandi, 2021). Salah satu cara agar tubuh selalu berkonsentrasi adalah dengan rutin melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani (SKJ)(Hendrianto, 2021). Bagi orang yang bekerja dengan tiap hari berangkat ke kantor mengendarai kendaraan bermotor tentu saja melelahkan apalagi kondisi jalanan yang macet. Sehingga sampai kantor atau pulang kerumah kondisi badan yang tidak bugar. Hal ini mengakibatkan tingkat konsentrasi menurun.

Bagi orang yang sudah bekerja tentu kondisi konsentrasi merupakan kondisi yang sangat penting untuk dipertahankan. Dengan Tingkat konsentrasi yang tinggi seseorang dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Pada orang yang produktif dibutuhkan konsentrasi yang stabil agar mudah berpikir dan berimbas pada pekerjaan yang dilakukan. Semakin bertambah usia maka organ tubuh akan menurun fungsinya sehingga mudah Lelah dengan demikian Tingkat konsentrasipun akan terganggu (Sartika, Betrianita, Andri, Padila, & Nugrah, 2020). Untuk dapat meningkatkan konsentrasi maka harus dapat dilakukan dengan berbagai Latihan.

Salah satu Latihan agar konsentrasi kita lebih baik adalah senam kebugaran jasmani (Ali, Rival, & Ritonga, 2015) Senam merupakan suatu kegiatan berupa fisik dan yang paling banyak gerakannya. Jika dilihat dari taksonomi geraknya, senam banyak melakukan gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor atau non-lokomotor sampai ke manipulative. Senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spritual. Dari pendapat diatas sudah jelas bahwa senam adalah latihan jasmani yang disusun dengan sengaja, sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.(Arifin, 2018)

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) diperkenalkan pada tahun 2018. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018. Senam ini adalah rangkaian gerakan yang telah ditetapkan dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain(Rusli, Suhartiwi, & Marsuna, 2022).

Salah satu alat untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah menggunakan *Stroop test mini card*.(Belghali, Statsenko, & Laver, 2022) Metode ini pertama kali dikenalkan oleh John Ridey pada tahun 1935. Tes ini digunakan para psikolog untuk menilai fungsi kognitif seseorang terutama dalam fungsi eksekutif, perhatian yang selektif terhadap informasi spesifik dan menghambat segala kejadian yang mengganggu dalam pengambilan keputusan.

Dalam melaksanakan tes ini, responden harus dalam keadaan yang nyaman, misalnya dengan suhu yang terkontrol, bebas bising lingkungan untuk meminimalisir berbagai hal yang dapat mengganggu. Tujuan tes ini untuk menilai

kecepatan dan akurasi responden dalam menjawab. Cara melakukan tes ini yaitu menggunakan sebuah kartu yang berisi 100 kata dengan ejaan dan warna yang berbeda. Responden diinstruksikan untuk menyebutkannya selama 45 detik. Nilai pengukurannya adalah bila responden dapat menjawab < 20 sangat rendah, 20 – 39 rendah, 40 – 59 sedang, 60 – 80 tinggi dan > 80 sangat tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan Latihan senam kebugaran jasmani dilanjutkan dengan pengukuran tingkat konsentrasi. Pengukuran indikator ini dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Latihan senam kebugaran jasmani untuk Tingkat konsentrasi dan melihat gambaran kondisi tingkat konsentrasi warga di RT 09/RW 09 Jatisari, Jatiasih Kota Bekasi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan terutama untuk orang yang masih aktif bekerja. kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari pengambilan data hingga pembacaan hasil kepada Ketua RT setempat. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 03 Maret 2024 di RT 09 RW 09 Kelurahan Jatisari, Kecamatan Jatiasih Kota Bekasi Jawa Barat. Pengambilan responden untuk senam SKJ terbuka untuk seluruh warga sedangkan untuk pengukuran Tingkat konsentrasi dilakukan dengan metode purposive sampling dengan Kriteria inklusi adalah orang dewasa usia 25-50 tahun dan bekerja dikantor yang setiap hari keluar dari rumah. bersedia menjadi responden selama kegiatan ini. Sedangkan responden eksklusi adalah responden yang tidak bekerja dan atau tidak bersedia menjadi responden selama kegiatan berlangsung atau responden tidak mengikuti proses kegiatan senam kebugaran jasmani dari awal hingga akhir. (Campbell et al., 2020)

Dari kriteria yang ditetapkan terdapat 10 responden yang memenuhi kriteria tersebut. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 4 tahap kegiatan. Kegiatan pertama dimulai dengan pengambilan data serta pengenalan kepada ketua RT setempat. Kegiatan pertama ini bertujuan untuk mendapatkan izin mengenai pengambilan responden yang akan digunakan. Pada Sesi kedua dilaksanakan sesi memperkenalkan diri dari Tim Pengabdian masyarakat ke pada masyarakat di lokasi. Pemeriksaan ini berupa pengukuran tingkat konsentrasi sebelum Latihan senam kebugaran jasmani. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat konsentrasi. sebelum melakukan latihan senam kebugaran jasmani. Pada sesi ketiga, memberikan latihan senam kebugaran jasmani dengan frekuensi waktu 60 menit, Pada sesi keempat, melakukan pemeriksaan akhir. Pemeriksaan ini sama dengan pemeriksaan sebelum dilakukan senam kebugaran jasmani. Pemeriksaan akhir ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi sesudah melakukan senam kebugaran jasmani. Selanjutnya data-data hasil pengukuran diolah dengan program komputer untuk mengetahui gambaran responden mengenai tingkat konsentrasi hasil sebelum dan sesudah Latihan senam kebugaran jasmani. Pengukuran ini dilakukan seminggu kemudian.

Hasil

Karakteristik responden ini bertujuan untuk melihat gambaran tentang latar belakang responden. Latar belakang responden dapat berupa jenis kelamin dan

pendidikan. Latar belakang responden dapat digunakan sebagai acuan dalam pembahasan. Responden yang digunakan dalam hal ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun karakteristiknya sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Tabel 1

Jenis kelamin

Usia	frekuensi	Persentase (%)
1. Laki-laki	8	80
2. Perempuan	2	20
Jumlah	10	100

Sumber: Data riset

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang atau 80%, dan kelamin perempuan sebanyak 2 orang atau 20%.

2. Pendidikan

Tabel 2

Karakteristik Pendidikan

Pendidikan	frekuensi	Persentase (%)
SMA	1	10
D3	2	20
S1	6	60
S2	1	10
Jumlah	10	100

Sumber: Data riset

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jumlah responden berpendidikan SMA sebanyak 1 orang atau 10%, D3 sebanyak 2 orang atau 20%, S1 sebanyak 6 orang atau 60% dan S2 sebanyak 1 orang atau 10%

Hasil Statistik

Uji normalitas digunakan untuk menguji kenormalan suatu data. Uji normalitas salah satunya dapat dilakukan dengan Saphiro Wilk (Aminoto & Agustina, 2020). Uji ini digunakan untuk menguji 'goodness of fit' antar distribusi sampel dan distribusi lainnya, Uji ini membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal serangkaian nilai dengan mean dan standar deviasi yang sama.

Tabel 3 Uji Normalitas

Kelompok	Sign	alpha	Keterangan
Sebelum	0,673	0,05	Normal
Sesudah	0,897	0,05	Normal

Hasil penghitungan menunjukkan bahwa nilai Sign tabel adalah normal. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan semua data terdistribusi Normal.

Untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) maka perlu dilakukan uji statistik. Sehubungan data hasil pengujian terdistribusi normal maka baik kelompok perlakuan atau kelompok kontrol menggunakan uji *paired t test*

Tabel 4. Uji *paired t test* kelompok perlakuan

kelompok	kondisi	Mean	Selisih Mean	Sign	Kesimpulan
Perlakuan	pre	31,10	23,60	0,00	Signifikan
	post	54,70			

Berdasarkan uji pengaruh *Paired Sample T-test* didapatkan nilai sign = 0,00, artinya, ada pengaruh pemberian senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan konsentrasi belajar warga RT 09/RW 09. Nilai mean sebelum dilakukan intervensi sebesar 31,10 yang menunjukkan tingkat konsentrasi rendah. Sedangkan mean sesudah intervensi sebesar 54,70 yang menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi sedang.



Gambar 1 Kegiatan senam aerobik

Pembahasan

Hasil analisis menggunakan *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan konsentrasi belajar warga RT 09/RW 09. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,00, yang berarti pengaruh tersebut sangat signifikan ($p < 0,05$).

Sebelum intervensi dilakukan, nilai mean tingkat konsentrasi belajar warga adalah 31,10. Nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi warga berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti program senam kebugaran jasmani, warga mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan konsentrasi saat belajar. Setelah intervensi dengan senam kebugaran jasmani,

nilai mean meningkat menjadi 54,70. Nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi warga berada pada kategori sedang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani berhasil meningkatkan kemampuan warga dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar. Peningkatan signifikan dalam nilai mean dari 31,10 menjadi 54,70 menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Aktivitas fisik seperti senam membantu meningkatkan aliran darah ke otak, melepaskan endorfin, dan mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif dan konsentrasi. Hasil ini mendukung pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian, terutama bagi warga atau siswa yang perlu meningkatkan konsentrasi belajar. Sekolah atau komunitas belajar dapat mempertimbangkan untuk memasukkan program senam kebugaran jasmani sebagai bagian dari kurikulum atau jadwal kegiatan harian. Untuk mengoptimalkan hasil, program senam kebugaran jasmani harus dirancang dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Durasi, frekuensi, dan intensitas senam perlu dipertimbangkan untuk memastikan manfaat maksimal bagi peserta.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan variasi program senam yang berbeda dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi belajar.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan: Senam kebugaran jasmani berhasil dilaksanakan dengan antusias. Hampir seluruh warga berpartisipasi untuk mengikutinya baik anak-anak maupun orang dewasa. Sedangkan hasil menunjukkan bahwa Latihan senam kebugaran jasmani mampu meningkatkan Tingkat konsentrasi warga.

Saran: Pada pengukuran Tingkat konsentrasi menunjukkan tingkat kenaikan konsentrasi, akan tetapi peningkatan ini tidak bisa secara langsung dibuktikan dari hasil factor senam kebugaran jasmani tetapi dari faktor lain. Hal ini dikarenakan Latihan senam kebugaran jasmani yang dilakukan hanya 1 kali. Dengan demikian perlu dilakukan senam kebugaran jasmani secara rutin untuk membuktikan pengaruh senam tersebut terhadap Tingkat konsentrasi.

Daftar Pustaka

- Ali, M. A., Rival, A. R., & Ritonga, A. R. (2015). PENGARUH SENAM HIGH IMPACT DENGAN BEBAN TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 3(1), 91-109.
- Aminoto, T., & Agustina, D. (2020). *Mahir Statistika dan SPSS*: Edu Publisher.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Belghali, M., Statsenko, Y., & Laver, V. (2022). Stroop switching card test: brief screening of executive functions across the lifespan. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 29(1), 14-33.

- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., . . . Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of research in Nursing*, 25(8), 652-661.
- Hendrianto, R. (2021). *HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI ATLET SENAM*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Marasabessy, R., Hasanah, A., & Juandi, D. (2021). Bangun ruang sisi lengkung dan permasalahannya dalam pembelajaran matematika. *EQUALS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 1-20.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125-131.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20.
- Wahyuningsih, N., Martaningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh*: Penerbit K-Media.