

Strategi Pembelajaran Latihan Senam Lansia di RW 05 Kelurahan Sawahan Timur Kota Padang

Israk meliza, Syuraini Syuraini

Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negri Padang
lsrakmeliza111@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya aktivitas kegiatan latihan senam lansia yang di ikuti peserta pralansia dan lansia yang ada di lingkungan sekitar, dengan tujuan dalam latihan senam lansia ini untuk meningkatkan strategi dalam pembelajaran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan dari strategi, materi dan metode yang digunakan dalam kegiatan latihan senam lansia ini. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini instruktur dan peserta latihan senam lansia. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik perekaman data digunakan dengan alat bantu perekaman suara. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif. Proses dilakukan dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data dengan menggunakan triangulasi data. Metode yang digunakan metode demonstrasi dan *play games* yang meningkatkan minat para peserta untuk mengikuti kegiatan latihan senam lansia. Kegiatan latihan senam lansia di ikuti oleh lansia 16 orang dan pra lansia 4 orang, materi gerakan diberikan secara bertahap tidak melebihi kondisi peserta, materi yang didapat dari hasil diskusi peserta dan instruktur.

Kata Kunci : Latihan senam lansia, senam lansia.

Abstract

This research was motivated by the existence of elderly gymnastics training activities which were followed by the pralans and elderly participants in the surrounding environment, with the aim of this exercise in elderly gymnastics to improve strategies in learning. This research was conducted to determine the differences in the strategies, materials and methods used in this elderly exercise. This type of research uses a qualitative case study approach. The source of data in this study was elderly exercise instructors and participants. The data collection techniques used were observation, interview and documentation. Data recording techniques are used with voice recording aids. Data analysis was performed using qualitative analysis. The process is carried out by data reduction, data presentation and drawing conclusions. The data validity technique used data triangulation. The methods used are demonstration methods and play games which increase the participants' interest in participating in the elderly gymnastics training activities. The elderly gymnastics training activity was followed by 16 elderly people and 4 pre-elderly people, the movement material was given in stages not exceeding the participants' conditions, the material was obtained from the discussion of participants and instructors.

Keywords: *elderly gymnastics, elderly gymnastics.*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan adalah kepentingan awal manusia yang berguna untuk memperbaiki kualitas hidup, pencapaian mutu hidup yang semakin maju dan sejahtera. Pendidikan juga merupakan langkah upaya yang dilaksanakan pemerintah ataupun masyarakat dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia. Jalur pendidikan di

Indonesia telah di bagi menjadi beberapa jalur pendidikan yang terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal yang saling melengkapi satu sama lainnya untuk memajukan kesejahteraan masyarakat (Djudju Sudjana, 2015).

Pendidikan nonformal dianggap menjadi salah satu bentuk pendidikan yang dilaksanakan di lingkungan masyarakat yang mana bentuk kegiatan dan tujuannya lebih bisa menyentuh semua lapisan kehidupan bermasyarakat. Seperti yang diungkapkan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 26 ayat 1 yang menyatakan bahwasanya pendidikan nonformal itu dilaksanakan bagi semua masyarakat yang membutuhkan pelayanan dalam bidang pendidikan yang bentuk kegiatannya berfungsi sebagai penambah, pengganti dan pelengkap dari pendidikan yang berlangsung di pendidikan formal.

Pendidikan nonformal diartikan Sudjana, (2007) sebagai jenis pendidikan yang diselenggarakan diluar kegiatan dan sistem persekolahan. Pendidikan nonformal ini memiliki kegiatan yang sistematis dan terorganisir yang dilakukan secara mandiri, yang mana semua bentuk kegiatannya sengaja dilakukan guna memenuhi kebutuhan akan layanan pendidikan bagi masyarakat yang membutuhkannya. Program yang terbentuk dalam pendidikan nonformal bisa berbentuk kegiatan dari pengayaan atau lanjutan pendidikan sekolah, program kesetaraan pendidikan luar sekolah.

Latihan menurut Pribadi (2016) merupakan unsur penting dalam hal yang berhubungan dengan misi pengembangan sumber daya manusia. Berbagai program yang dilangsungkan dalam program latihan akan memberikan nilai guna kepada peserta latihan. Latihan akan memberikan dampak positif bagi pesertanya supaya bisa memperbaiki keterampilan, sikap, dan pengetahuan dasarnya dalam melaksanakan dan melakukan sesuatu, serta menumbuh kembangkan sikap kreatif kepada peserta pelatihan (Hasti, Wisroni, Sunantri, 2018).

Program latihan yang diadakan, pada umumnya akan memberikan penguasaan berbagai kompetensi yang diberikan kepada peserta latihan yang akan dimanfaatkannya untuk bisa memperbaiki kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pandangan (Notoatmodjo, 2011) yang menyatakan bahwasanya latihan ialah bagian dari kegiatan pendidikan yang mana mempunyai tujuan yaitu untuk bisa mengembangkan kemampuan awal yang dimiliki peserta latihan untuk kemudian dikembangkan sesuai dengan kebutuhannya.

Salah satu permasalahan yang banyak di alami lanjut usia adalah masalah kesehatan. Hal ini di jelaskan oleh (Naftali, Ranimpi, & Anwar, 2017) bahwa kelompok lanjut usia memiliki kebutuhan di bidang kesehatan. Pada saat lanjut usia sering di katakan sebagai kemunduran baik fisik maupun psikologis. Dari segi fisik lanjut usia mengalami kemunduran sehingga rentan terhadap berbagai penyakit jantung, kencing manis, serta penyakit sendi tulang. Dari segi psikologi lansia sering lupa, sulit berfikir dan berkonsentrasi.

Latihan senam lansia yang dilaksanakan oleh Muzanir beserta masyarakat RW 05 yang terbentuk pada tahun 2018, sekaligus Muzanir sebagai instruktur dalam latihan senam lansia RW 05 Kelurahan Sawahan Timur. Kegiatan senam lansia di adakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat. Kegiatan latihan senam lansia diadakan pada pukul 07:00 -09:00 WIB. Peserta kegiatan latihan senam lansia setiap 1 kali pertemuan diwajibkan membayar iuran uang tiga ribu rupiah. Dari hasil wawancara pada tanggal 2 Desember menunjukkan bahwa anggota dari latihan ini adalah ibu lansia yang berdomisili di Daerah Kelurahan Sawahan Timur. Peserta dari latihan senam lansia ini keseluruhannya adalah dengan jenis kelamin perempuan yang berjumlah 20 orang. Rata-rata umur peserta latihan mulai dari 48 tahun sampai 80 tahun.

Pada saat peneliti melakukan wawancara dengan instruktur latihan senam lansia yaitu Muzanir pada tanggal 29 januari 2019, beliau mengatakan bahwa peserta latihan senam lansia sangat antusias dan semangat dalam mengikuti latihan senam lansia, bahkan peserta lebih cepat datang sebelum latihan di mulai. hal ini terlihat dari sebagian besar peserta sudah datang lebih awal dari jadwal yang sudah ditentukan. Dalam pelaksana senam perubahan gerakan bisa saja terjadi hal ini disebabkan karna setiap pertemuan peserta latihan mengajukan pertanyaan kepada instruktur agar senam bisa mengurangi

penyakit dan keluhan fisik pada setiap masing- masing peserta. Jadi setiap perubahan gerakan senam lansia disesuaikan dengan keluhan dari peserta senam lansia tersebut.

Latihan senam lansia di RW 05 bentuk senam kebugaran yang di peruntukkan para lanjut usia sehingga bentuk kegiatan latihan di sesuaikan dengan orang dewasa, sehingga instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan antar lain kemampuan fisik, psikis dan pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk mewujudkan kemampuan-kemampuan peserta. instruktur latihan senam lansia memiliki metode berbeda dengan senam lansia lainnya terlihat dari metode komando dan metode play games pada akhir kegiatan senam lansia.

Pelaksanaan latihan senam lansia di RW 05 kegiatan ini terlihat dari kegiatan latihan senam yang aktif setiap kali pertemuan terlihat pada tabel 1.1.

Tabel 1 Keaktifan Peserta Senam Lansia

No	Keaktifan Peserta Latihan	Jumlah peserta Latihan	Jumlah peserta yang aktif	Persentase Keaktifan (%)
1	Memperhatikan instruktur saat latihan berlangsung	20	19	95%
2	Memperhatikan gerakan yang dilakukan instruktur	20	18	90%
3	Kesiapan dalam pelaksanaan latihan	20	19	95%
4	Memberikan pertanyaan kepada pelatih	20	18	90%
5	Kemampuan penyampaian gerakan yang diberikan instruktur	20	19	95%

Sumber : Pengamatan penelitian pada tanggal 22 Januari 2020

Tabel 2 Skedul Latihan Senam Lansia

No	Waktu	Kegiatan	Narasumber
1	07:00	Berbaris	Instruktur
2	07:10	Pemanasan	Instruktur
3	07:30	Kegiatansenamdankomando	Instruktur
4	08:20	Kegiatanpendinginan	Instruktur
5	08:40	Diskusi	Instruktur dan Peserta

Sumber: Pengamatan Penelitian Tanggal 30 April 2020

Tabel 1.1 dan Tabel 2.2 dapat disimpulkan bahwa peserta latihan senam memiliki keaktifan yang tinggi pada saat melakukan latihan senam lansia dan dapat dikatakan pelaksanaan latihan berhasil.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 januari 2019 menunjukkan bahwa penelitian menemukan beberapa keunikan-keunikan pada latihan senam lansia. Pertama latihan senam lansia di RW 05 Kelurahan Sawahan Timur tidak hanya diikuti oleh lansia melainkan Pralansia yang ikut serta dalam latihan senam. Hal ini terlihat dari jumlah peserta keseluruhan yang berjumlah 20 orang terdapat pra lansia berjumlah 4 pada tahun 2019-2020. Kedua latihan senam lansia bagi pra lansia yang berjumlah 4 orang dilatih untuk menjadi instruktur senam lansia. Ketiga latihan senam lansia setelah kegiatan latihan senam lansia peserta dan instruktur membentuk lingkaran, memberikan pengarahan kepada peserta latihan untuk bertanya dan saran mengenai gerakan senam lansia telah dilaksanakan, serta musik dan gerakan di perlukan lansia pada senam. Keempat kegiatan latihan senam lansia menggunakan metode komando.

Kegiatan senam lansia di bentuk oleh masyarakat daerah sawahan timur meningkat jumlah peserta selama 2 tahun kegiatan senam lansia. Pada awal kegiatan Muzanir selaku instruktur senam lansia mengikuti latihan senam palanta padang setelah kegiatan berakhir

Muzanir mengajak masyarakat lansia daerah sawahan timur untuk mengikuti senam, hanya sedikit peserta lansia yang ikut serta dalam senam lansia dengan alasan tertentu. Tetapi tidak menyulutkan semangat Muzanir untuk mengajak peserta lansia dan pra lansia mengikuti latihan senam lansia, serta meningkat jumlah peserta yang mengikuti latihan senam tersebut. Dan tujuan diadakannya senam lansia adalah agar pada saat instruktur melatih di tempat lainnya maka peserta senam pra lansia bisa menjadi instruktur latihan senam di RW 05 sawahan timur hal ini terlihat dari pra lansia yang mengikuti senam berada pada barisan depan untuk memperagakan gerakan bersama instruktur.

Latihan senam lansia di RW 05 sawahan timur dalam pelaksanaan kegiatan terlihat dari: (1) peserta latihan senam lansia tidak hanya diikuti oleh lansia saja melainkan juga peserta pra lansia ikut serta dalam latihan senam lansia; (2) kegiatan latihan senam lansia dalam jangka waktu panjang, yaitu kegiatan latihan senam lansia dilaksanakan dalam waktu 3 kali dalam satu minggu pada hari Senin, Rabu dan Jumat (3) biaya latihan senam 1 kali mengikuti tiga ribu rupiah.

Metode yang digunakan instruktur dalam senam lansia, latihan senam biasanya hanya terfokus pada gerakan pada senam lansia berbeda dengan senam lansia lainnya metode demonstrasi dan diskusi digunakan pada latihan senam lansia terlihat setelah kegiatan senam lansia instruktur melakukan arahan kepada peserta latihan.

Tujuan di adakan latihan senam lansia bagi pra lansia adalah untuk membentuk pra lansia menjadi instruktur senam hal ini terlihat dari selama kegiatan senam berlangsung pra lansia berdiri pada barisan pertama. Bagi lansia tujuan diadakan senam lansia adalah untuk meningkatkan fisik lansia dan hubungan sosial yang terjadi sesama lansia terlihat dari komunikasi yang terjalin sesama lansia sebelum kegiatan senam lansia di mulai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa strategi yang digunakan dalam kegiatan latihan senam lasia di RW 05 kelurahan sawahan timur. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini yang menjadi bagian kelompok peserta kegiatan latihan senam lansia adalah sebanyak 20 orang dengan jumlah sampel 5 orang. Adapun sampel yang di ambil menggunakan teknik triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan Materi Pada Latihan Senam Lansia RW 05 Kelurahan Sawahan Timur

Pengorganisasian materi pembelajaran merupakan suatu pengembangan pembelajaran secara sistematis yang digunakan dalam penentuan teori-teori pembelajaran untuk menjamin kualitas pembelajaran. Pernyataan di atas juga menjelaskan bahwa dalam menyusun suatu perencanaan pembelajaran harus sesuai dengan konsep pembelajaran yang di pakai. Materi latihan merupakan segala pesan yang di sampaikan seorang instruktur dalam bentuk komunikasi dan interaksi kepada peserta latihan sebagai penerima manfaat dari kegiatan latihan tersebut. Dalam menyusun sebuah perencanaan pembelajaran harus sesuai dengan konsep pembelajaran yang di gunakan sehingga pembelajaran dari awal dapat berjalan sampai akhir kegiatan. Pengorganisasian materi yang diperlukan dalam kegiatan latihan memudahkan instruktur dan para peserta latihan untuk melakukan kegiatan latihan. Materi harus dipilih atas pertimbangan sejauh mana perannya dalam menciptakan situasi untuk penyesuaian perilaku peserta latihan dalam mencapai tujuan belajar yang diterapkan (Solfema, 2013).

Pengorganisasian materi latihan yang notabenenya bahwa peserta latihan tersebut adalah orang dewasa. Maka dalam merumuskan materi yang akan dijalankan sebaiknya pendidik hendaknya merumuskan secara bersama-sama materi yang akan dikembangkan lebih lanjut dengan peserta latihan, agar tertanam akan tanggungjawab dari peserta latihan akan latihan yang akan diikutinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek penelitian yaitu Ibu M, Ibu , Ibu D, Ibu B, dan Ibu N terhadap objek penelitian terhadap penentuan materi latihan senam disesuaikan dengan kebutuhan para peserta latihan senam lansia. Dapat

disimpulkan bahwa pengorganisasian materi yang di lakukan dalam latihan disampaikan melalui media suara dan gerakan yang di peragakan oleh instruktur kepada peserta latihan senam lansia. Materi yang diberikan dalam kegiatan latihan senam lansia terfokus pada bagian kaki, badan dan kepala. Materi gerakan yang diberikan dalam latihan senam lansia dilakukan secara bertahap di sesuaikan dengan peserta yang ikut dalam latihan senam lansia. Materi yang diberikan tidak melebihi kondisi fisik para peserta latihan senam lansia. Materi dari kegiatan latihan senam lansia ini disimpulkan dari instruktur dan para peserta latihan senam lansia, melalui sebuah diskusi yang dilakukan setelah kegiatan latihan senam selesai. Dalam materi tersebut memiliki pembahasan mengenai keluhan dari para peserta. Para peserta latihan senam lansia memberikan pendapat dan saran mengenai materi latihan yang akan di lakukan pada kegiatan latihan selanjutnya, yaitu materi gerakan yang bertujuan untuk mengurangi keluhan dari setiap bagian tubuh para peserta, jadi untuk mendapatkan materi gerakan dari setiap keluhan dari para peserta instruktur melakukan pengambilan suara terbanyak, agar materi yang diberikan bisa dilakukan secara bertahap berdasarkan keluhan dari setiap peserta.

Strategi Pembelajaran Dalam Penetapan Metode Instruktur Latihan Senam Lansia RW 05 Kelurahan Sawahan Timur

Metode pembelajaran merupakan cara atau strategi yang digunakan oleh instruktur dalam mengimplementasikan rencana kegiatan latihan yang telah disusun dan merupakan alat untuk mencapai tujuan latihan. Metode pembelajaran menurut Trianto (2010) merupakan langkah yang dapat dilakukan untuk mengimplementasikan rencana kegiatan yang sudah disusun supaya tujuan yang telah disusun tersebut bisa tercapai secara maksimal. Metode pembelajaran digunakan dalam rangka merealisasikan strategi latihan yang telah ditetapkan. Strategi latihan termasuk kedalam bagian perencanaan latihan yang berguna untuk memperoleh suatu tujuan. Metode pembelajaran merupakan cara yang dilakukan untuk melaksanakan strategi latihan tersebut, oleh karena itu strategi latihan dapat dilaksanakan dengan berbagai media.

Kesimpulannya yaitu bahwa dalam menentukan metode pembelajaran yang sesuai dan cocok, metode yang relevan dengan situasi dan kondisi tidaklah mudah. Diperlukan adanya berbagai pertimbangan oleh instruktur agar penggunaan metode pembelajaran tersebut lebih efisien dan efektif, sehingga hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan wawancara dengan subjek penelitian yaitu Ibu M, Ibu S, Ibu D, Ibu B, dan Ibu N terhadap objek penelitian dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan latihan senam lansia merupakan metode demonstrasi, metode play games, metode demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan latihan senam lansia menggunakan gerakan dan suara yang di iringi dengan music untuk diperagakan kepada para peserta latihan senam. Para peserta latihan senam mengikuti gerakan dan suara yang di arahkan dari instruktur ketika kegiatan senam berlangsung. Metode ini digunakan karena mudah untuk dilakukan bagi para peserta lansia karena para peserta latihan senam bisa mengikuti dan memperagakan gerakan yang di lihat dan didengar secara langsung. Metode demonstrasi ini lebih jelas dan nyata lebih mudah di bandingkan dengan menggunakan pemahaman secara kalimat dan kata-kata. Dengan adanya metode demonstrasi ini membuat para peserta menjadi tertarik untuk selalu mengikuti kegiatan latihan senam lansia ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Peserta latihan senam lansia di RW 05 kelurahan sawahan timur yang mengikuti latihan senam lansia terdiri dari pra lansia dan lansia yang berjumlah 20 orang dengan pra lansia sebanyak 4 orang dan lansia sebanyak 16 orang. 2) Materi gerakan yang diberikan dilakukan secara bertahap di sesuaikan tidak melebihi kondisi fisik para peserta latihan senam lansia. Materi ini di dapat dari instruktur dan para peserta latihan senam lansia, melalui sebuah diskusi yang dilakukan setelah kegiatan latihan senam selesai. 3) Metode yang digunakan latihan senam lansia merupakan metode demonstrasi dan metode

play games, metode demonstrasi digunakan dalam kegiatan latihan senam, sedangkan metode *play games* digunakan ketika peserta beristirahat.

DAFTAR PUSTAKA :

- Sudjana, Djudju. (2015). *Pendidikan Luar Sekolah: Falsafah, Dasar Teori, Pendukung Azaz*. Bandung: Fallah Production.
- Sudjana, Djuju. (2007). *Sistem dan Manajemen Pelatihan*. Bandung: Publishing.
- Pribadi, A. B. (2016). *Desain dan pengembangan program pelatihan berbasis kompetensi implementasi model ADDIE*. Jakarta: Kencana.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (2003). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hasti, S., Wisroni, & Sunarti, V. (2018). Tanggapan Peserta terhadap Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Usaha Kecil Menengah Kota Padang di BPPD Provinsi Sumatera Barat. *Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(1), 115. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i1.9330>
- Notoatmodjo, S. (2011). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Solfema. (2013). *Andragogi Konsep dan Penerapannya*. Malang: Wineka Media.
- Trianto. (2010). *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.