

PENGARUH LATIHAN *TAI CHI CHUAN* TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS PADA LANSIA DI CLUB YING YANG WUSHU CABANG MONAS JAKARTA PUSAT

Roby Syaefullah¹
Eko Juli Fitrianto², Yasep Setiakarnawijaya²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan

²Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kampus B, Jakarta

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh latihan tai chi chuan terhadap keseimbangan statis pada lansia di club ying yang wushu cabang monas jakarta pusat”. Sasaran penelitian ini adalah peserta lansia di club *tai chi chuan* ying yang wushu cabang monas jakarta pusat dengan jumlah sampel yang diambil 22 anggota. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre test* dan *post test*.

Hasil perhitungan Tes Keseimbangan Statis awal dan akhir latihan diperoleh selisih rata – rata (M_D) 3,45 dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) 2,44 dan Standar *Error* Perbedaan Rata-rata (SE_{MD}) 0,53. Dalam perhitungan selanjutnya di peroleh nilai t-hitung 6,50 dan nilai t-tabel 2,08 pada taraf signifikan (α) = 0,05. Dengan demikian nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukkan bahwa Hipotesa Nihil (H_0) ditolak dan Hipotesa Alternatif (H_a) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa Program Latihan Tai Chi Chuan Dapat Mempengaruhi Peningkatan Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Club Ying Yang Wushu Cabang Monas Jakarta Pusat.

Kata kunci : *Tai Chi Chuan*, Keseimbangan Statis

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu.

Kebanyakan lansia banyak sekali yang menghabiskan waktunya dengan tidur dan duduk – duduk santai didepan rumah maupun di depan televisi, hal ini akan sangatlah berdampak negatif bagi kesehatan mereka sendiri dan dapat mengakibatkan tubuh mulai berhenti pertumbuhannya karena disebabkan penyalahgunaan otot, bahkan sering kita lihat banyak sekali lansia tersebut yang mengalami kelelahan otot, ketegangan otot, kepenatan, kurangnya keseimbangan saat beraktifitas bahkan stress bisa mereka alami. Sering kita lihat para lansia tidak bisa

berolahraga secara optimal dikarenakan pergerakan mereka terbatas. Para lansia pun sering mengalami jatuh dan tergelincir itu semua dikarenakan keseimbangan mereka menurun, sehingga akibat jatuh itu para lansia pun mengalami cedera dan dapat juga berakibat fatal yaitu kematian. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi penurunan ketahanan tubuh dan keseimbangan di usia lansia, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan banyak melakukan kegiatan-kegiatan olahraga seperti, yoga, jogging, berenang, senam lansia, tai chi chuan dan masih banyak lagi kegiatan-kegiatan olahraga lainnya.

Tai chi merupakan salah satu jenis bela diri yang berasal dari negeri China. Tai Chi adalah kekuatan jiwa yang

muncul dari hasil olah nafas dalam diri manusia sehingga keluar dalam bentuk tenaga yang sangat dahsyat secara fisik. *Tai Chi* Berbeda dengan jenis olahraga lainnya, *tai chi* justru menonjolkan unsur kelembutan, gerakannya mengalir seperti air, luwes dan lunak seperti kapas.

Penelitian ini dilakukan di perkumpulan *Tai Chi Club Ying Yang Wushu Cabang Monas Jakarta Pusat* dengan pimpinan bapak handy mulia sekaligus *instruktur* yang masih terus eksis dalam pelatihan senam pernapasan *Tai Chi Chuan*.

Latihan dilakukan setiap pagi pada jam 06.00 WIB latihan *Tai Chi* sudah dimulai dengan peserta dari berbagai kalangan yang datang dari berbagai daerah monas yang bertempat di taman monas, oleh sebab itu club ini dinamakan *Ying Yang Wushu Tai Chi Chuan Club Monas*.

KAJIAN PUSTAKA

Latihan. Latihan adalah suatu proses sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuannya.

Disisi lain juga mengungkapkan tentang *Training*, ia mengatakan bahwa; *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya.

Tai Chi Chuan. *Tai Chi* terbentuk dalam dua suku kata yaitu *Tai* dan *Chi*. *Tai* mempunyai makna agung, dahsyat (luar biasa) dan *Chi* mempunyai air hawa murni atau tenaga yang sangat halus yang ada di dalam diri manusia dan dapat dihasilkan melalui latihan *Qi Gong* (olah nafas). Jadi *Tai Chi* adalah kekuatan jiwa yang muncul dari hasil olah nafas dalam diri manusia sehingga

keluar dalam bentuk tenaga yang sangat dahsyat secara fisik.

Tai Chi Chuan adalah latihan yang menyeluruh tidak hanya membina kaki, tangan, dan tubuh saja melalui berbagai gerakan, tetapi juga memperkuat organ-organ dalam dan sistem syaraf pusat dengan menggunakan pernapasan perut yang lambat dan dalam, dan pemusatan pikiran.

Keseimbangan. *Balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *sistem neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol *sistem neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Adapun pendapat Dadang Masnun, mengatakan bahwa: keseimbangan yaitu: suatu kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan yang sesuai dengan tujuannya, keseimbangan terdiri dari;

1. Keseimbangan Statis, yaitu suatu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi diam (pada waktu hanstand, duduk).
2. Keseimbangan dalam gerak (dinamis) yaitu suatu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi bergerak (pada waktu sedang berlari, naik sepeda).

Sedangkan untuk definisi keseimbangan statis sendiri adalah suatu kemampuan seseorang untuk membantu mempertahankan keseimbangann dalam posisi diam.

Lansia. Lansia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat

berusaha untuk menghambat kejadiannya. Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, memiliki sebutan yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut ada pula lanjut usia atau jompo. Sedangkan menurut Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 13 tahun 1988 tentang kesejahteraan Lanjut Usia, definisi lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pre Test – Post Test Design (Pretest-Posttest Group Design)*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta lansia di club *tai chi chuan* ying yang wushu cabang monas jakarta pusat sebanyak 22 orang berjenis kelamin perempuan. Dalam pengambilan sampel dilakukan dengan *Teknik Purposive Sampling* teknik sampling Tempat penelitian di monas Jakarta Pusat.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel. Berikut data lengkapnya:

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Akhir Keseimbangan Statis

Variabel	Keseimbangan Statis Awal	Keseimbangan Statis Akhir
Nilai tertinggi	7	15
Nilai terendah	2	3
Rata-rata	4,31	7,77
Standar deviasi	1,51	3,18
Standar <i>error</i>	0,33	0,69

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Pengujian Hipotesis

Disampaikan tentang nilai rata-rata dari waktu yang ditempuh didapatkan pada tes awal 4,31 dan pada tes akhir 7,77. Dari data rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir pada tes keseimbangan statis untuk waktu yang ditempuh, menunjukkan adanya peningkatan waktu yang ditempuh, dari hasil analisa data yang diperoleh selisih rata-rata (m_d) 3,45 dengan standar deviasi perbedaan (SDd) 2,44 standar error perbedaan rata-rata (SEMd) 0,53 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,50 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) dan taraf signifikan (α) = 0,05 didapat sebesar 2,08, yang berarti t-hitung = 6,50 lebih besar dari t-tabel = 2,08. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil (h_0) ditolak dan hipotesa alternative (h_1) diterima.

Jadi hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa : Latihan *tai chi chuan* dapat mempengaruhi keseimbangan statis pada lansia di club ying yang wushu cabang monas jakarta pusat .

PENUTUP

Kesimpulan. Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan 22 responden dalam pelaksanaan program latihan senam pernapasan *Tai Chi Chuan* dengan lama latihan 60 menit, frekuensi 4 (empat) kali seminggu selama 8 (delapan) minggu dapat disimpulkan :

Terdapat pengaruh keseimbangan statis sebelum dan sesudah latihan *Tai Chi Chuan* dengan kata lain latihan *Tai Chi Chuan* dapat meningkatkan keseimbangan statis.

Saran. Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para lansia yang ingin

- meningkatkan kemampuan keseimbangan statis dengan cara berlatih latihan *Tai Chi Chuan*
2. Latihan senam pernapasan ini diharapkan dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas sebagai salah satu latihan olahraga kesehatan masyarakat khususnya untuk lansia.
 3. Perlunya suatu evaluasi latihan senam pernapasan *Tai Chi Chuan* dengan menggunakan alat yang disebut *Strock Stand Test* agar perkembangan latihan dapat lebih teratur.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Anas Sudjiono, Pengantar Statistika Pendidikan, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003
- Anon, *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*, Jakarta: Depdiknas, 2000
- Anon, *Coaching Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Dep. P & K, 1998
- Dadang Masnun, *Biomekanika Dasar*, Jakarta: FPOK Jakarta, 1998
- Dadang Masnun, *Kinesiologi*, Jakarta: FPOK Jakarta, 1991
- Departement Social RI, *Kesejahteraan Lanjut Usia*, Jakarta: 1999
- Don R. Kirkendall, Joseph J, Gruber, Robert E. Johnson, *Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Untuk Guru Penjas*, Terjemahan M.E Winarno Et.All Jakarta: Pasca Sarjana Ikip Jakarta, 1997
- Engkos Kosasih, *Program Latihan Olahraga Prestasi*, Jakarta: Pusat Kesehatan Olahraga Nasional, 1995
- Fuxing Zhang, *Handbook Of Tai Chi Chuan*, Jakarta: Penerbit Grasindo ,2001
- Harsono, *Ilmu Coaching*, Jakarta: PIO KONI Pusat, 1986
- Hamidsyah Noer, *Kepelatihan Dasar*, Jakarta: Depdiknas, 1996
- [Http://prezi.com/qfv7b-ccb3f3/nur-fadilah-alfianti.html](http://prezi.com/qfv7b-ccb3f3/nur-fadilah-alfianti.html). diakses pada tanggal 12 oktober 2014
- [Http://www.academia.edu/6695118/kognitif](http://www.academia.edu/6695118/kognitif). diakses pada tanggal 12 oktober 2014
- <http://www.volimaniak.com/2015/01/macam-macam-latihan-keseimbangan-untuk.html>. diakses pada tanggal 11 juli 2015
- <http://edukasicenter.blogspot.com/2015/05/macam-macam-latihan-untuk-meningkatkan-keseimbangan.html>. diakses pada tanggal 11 juli 2015
- [Http://pamangsah.blogspot.com/2009/06/mengapa-lansia-sering-tiba-tiba-roboh.html](http://pamangsah.blogspot.com/2009/06/mengapa-lansia-sering-tiba-tiba-roboh.html). diakses pada tanggal 12 oktober 2014
- [Http://aikidoka.wordpress.com/category/tai-chi/](http://aikidoka.wordpress.com/category/tai-chi/). diakses pada tanggal 25 februari 2014
- Kiew Kit Wong, *The Complete Book Of Tai Chi Chuan*, Pt Elex Media Komputindo, Jakarta: 2003
- M.E. Winarno, dkk, *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Guru Penjas* Jakarta: Pasca Sarjana IKIP Jakarta, 1997
- M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize, 1995
- Nushasan, *Tes dan Pengukuran, Pengantar Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*, Jakarta: Universitas Terbuka, 1986
- Soedarminto, *Kinesiologi*, Jakarta: Depdikbud, 1992
- Sugiyanto, *Belajar Gerak Penataran Pelatih Tingkat Dasar*, Jakarta: Kantor Menpora, 1993
- Santoso Giriwijoyo, *Ilmu Faal Olahraga*, (Bandung , 1992)
- Ucup Yusup, *Anatomi Fungsional*, Jakarta: Depdikbud, 1999
- Wahjudin Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia*, Penerbit Buku Kedokteran

- EGC, Jakarta: 1995
- Weller Stella, *Yoga Therapy/ Yoga Terapi*, Terjemahan Eri D. Nasution, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2001
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011
- www.kompas.com/kesehatan/news/0508/12013453.html . diakses tanggal 21 April 2014
- www.brianmac-demon.co.uk/bstorktst.html. diakses tanggal 22 April 2014