

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berangkat Haji merupakan impian hampir seluruh umat muslim di Indonesia, Jemaah Haji adalah warga Negara Indonesia beragama islam dan telah mendaftarkan diri untuk menunaikan ibadah haji sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan Kementerian Kesehatan. Indonesia menjadi Negara dengan kuota Jemaah Haji terbesar didunia pada 5 tahun terakhir. Pada tahun 2017 sebanyak 221.000, pada tahun 2018 Sebanyak 221.000 Orang, pada tahun 2019 sebanyak 231.000, pada tahun 2022 sebanyak 100.051 dan pada tahun 2023 Indonesia mendapatkan kuota sebanyak 221.000 orang.

Berdasarkan data profil kesehatan Jemaah Haji Indonesia yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 dan 2019, lebih dari 60% Jemaah haji Indonesia merupakan kelompok resiko tinggi (Risti) kesehatan. Kelompok resiko tinggi adalah mereka yang berusia lanjut atau berusia diatas 60 tahun. Penyebab tingginya kelompok lanjut usia pada Jemaah Haji antara lain : 1) rata-rata warga muslim mendaftarkan Haji pada saat mapan dalam pekerjaan pada usia kurang lebih 40 tahun. 2) Masa tunggu Jemaah Haji untuk berangkat yang sangat lama yakni mencapai rata-rata 15-36 tahun. 3) Tidak ada pembatasan usia dari pemerintah untuk calon Jemaah Haji yang akan berangkat. Ketiga hal tersebut juga didukung oleh Undang-Undang Nomor 8 tahun 2019 tentang penyelenggara ibadah Haji dan Umroh untuk memberikan prioritas kuota kepada mereka yang berusai 65 tahun keatas untuk diberangkatkan. Selain itu penundaan keberangkatan haji di tahun 2020 dan tahun 2021 serta adanya pembatasan usia yakni dibawah 65 tahun pada tahun 2022 karena adanya pandemi Covid-19 maka pada tahun 2023 ada 66.943 Jemaah haji yang berumur lansia dari total 203.320 Jemaah, sehingga Jemaah haji kelompok Usia Pralansia dan lansia menjadi kelompok terbesar pertama dan kedua di Indonesia.

Dalam kurun waktu 15 tahun terakhir angka kematian Jemaah haji di Indonesia sebesar 2 per mil (2 dari seribu) disetiap tahunnya. Dengan kuota 200 ribu maka sekitar 300-400 Jemaah meninggal pertahunnya. Salah satu penyebab

utama kematian Jemaah Haji tersebut adalah kelelahan, kelelahan terjadi karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani para calon Jemaah Haji. oleh karena itu sebaiknya para calon Jemaah Haji diberikan pembekalan berupa pendampingan dan pembinaan program aktivitas fisik terprogram untuk meningkatkan kebugarannya sebelum diberangkatkan. Hal tersebut dipertegas oleh Pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2016 pasal 17 ayat 3 yang berbunyi : pembinaan kesehatan meliputi kegiatan penyuluhan, konseling, latihan kebugaran, pemanfaatan pos pembinaan terpadu (posbindu), pemanfaatan media massa, penyebarluasan informasi, kunjungan rumah dan manasik kesehatan.

Merujuk Pasal 18 ayat 1 Peraturan Menteri Kesehatan tahun 2016 berdasarkan periode pelaksanaannya, pembinaan dalam rangka istithaah kesehatan Jemaah haji terdiri atas pembinaan Istithaah kesehatan Jemaah Haji masa tunggu dan pembinaan Istithaah kesehatan Jemaah Haji masa keberangkatan. Pasal 18 ayat 2 pelaksanaan pembinaan kesehatan terintegrasi dengan program kesehatan dikabupaten/kota, antara lain keluarga sehat, pencegahan penyakit menular, posbindu penyakit tidak menular, pembinaan kelompok olahraga dan latihan fisik serta pos pelayanan terpadu (posyandu) lansia. Pasal 18 ayat 3 pembinaan kesehatan dilakukan oleh pemerintah daerah dengan melibatkan organisasi profesi dan atau organisasi masyarakat. Berdasarkan pasal 9 ayat 2 Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2016 *Istithaah* kesehatan jamaah haji meliputi : a) Memenuhi syarat Istithaah Kesehatan Haji. b) Memenuhi syarat Istithaah kesehatan haji dengan pendampingan. c) Tidak memenuhi syarat Istithaah Kesehatan Haji untuk sementara, atau d) Tidak memenuhi syarat Istithaah kesehatan haji.

Dengan bertambahnya masa daftar tunggu keberangkatan haji yang mencapai lebih dari 20 tahun, kemampuan calon Jemaah Haji baik aspek fisik maupun mental semakin menurun. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan aktivitas atau program latihan untuk menguatkan atau mempertahankan kondisi fisik dan mental mereka, meskipun kita ketahui bersama bahwa rata-rata kondisi mental calon jemaah haji ketika mendapatkan nomor kursi untuk berangkat Haji cukup baik karena dalam kondisi bergembira dan bersemangat. Nomor kursi untuk berangkat haji merupakan hal yang paling ditunggu oleh calon jemaah haji, tentunya Semangat tersebut harus dibarengi dengan pemberian pendampingan atau latihan

kebugaran agar calon jemaah haji tidak hanya siap secara mental tetapi juga ditunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Ibadah haji menghimpun dua kemampuan sekaligus, kemampuan fisik dan kemampuan materi (Ambary, 2001). Pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2016 mewajibkan *Istithaah*, yaitu kemampuan jemaah haji dari aspek kesehatan yang meliputi fisik dan mental yang terukur dengan pemeriksaan yang dapat dipertanggung jawabkan sehingga Jemaah Haji dapat menjalankan ibadahnya dengan nyaman dan aman. Oleh karena itu perlu adanya pengawasan khusus terutama kepada calon Jemaah haji yang berumur pralansia dan lansia apalagi pada saat manasik haji lebih banyak diajarkan tata cara berdoa dan bacaan dalam berhaji dan kurang memberikan *treatment* untuk meningkatkan kebugaran Jasmani calon Jemaah Haji. Tidak ada pendampingan program aktivitas fisik khusus yang diberikan untuk meningkatkan kebugaran Calon Jemaah Haji yang diberikan oleh penyelenggara haji pada saat persiapan keberangkatan atau pada saat manasik Haji. Calon Jemaah haji hanya di tes kesehatan tahap 1 saat mendaftar, tes kesehatan tahap 2 di saat sudah mendapatkan nomor kursi dan tes tahap ketiga di saat menjelang keberangkatan.

Proses penuaan pada manusia menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh sehingga berpengaruh terhadap fungsi dan kemampuan tubuh. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang baik untuk lansia dan pralansia Jenis olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran yang efektif untuk populasi lansia dan pralansia adalah aerobik, contohnya senam. Latihan fisik itu merupakan metode efektif untuk dapat membantu mencegah penyakit kardiovaskular dan untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Aktivitas fisik yang baik bergantung pada faktor yang terkandung dalam prinsip FITT, yaitu frequency (frekuensi), intensity (intensitas), type (jenis) dan time (durasi). Terdapat dua jenis latihan, yaitu aerobik dan anaerobik. Latihan aerobik dan anaerobik dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung. Latihan aerobik merupakan metode peningkatan kebugaran yang efektif untuk populasi pralansia dan lansia. Contoh latihan aerobik adalah senam.

Menurut *Physical Activity Guidelines* kebugaran fisik yang baik untuk ketahanan kardiorespirasi dengan frekuensi 3–5 kali dalam 1 minggu dan durasi 150 menit dalam 1 minggu untuk intensitas sedang. Senam adalah serangkaian

gerak nada yang teratur, terarah, dan terencana yang diikuti oleh lansia dan pralansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Melakukan senam secara teratur adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik yang baik. Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih.

Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan usia pralansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (frequency, intensity, time, type). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Jenis-jenis aktivitas fisik pada Lansia menurut Kathy (2002), meliputi latihan aerobik, penguatan otot (muscle strength), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja (performance).

Latihan Aerobik, seseorang yang sudah memasuki masa lanjut usia direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu seperti senam yang efektif. Melakukan kegiatan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Lansia dengan usia lebih dari 65 tahun disarankan melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani tulang, seperti berjalan, latihan dalam air, bersepeda statis dan dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Bagi lansia yang tidak terlatih harus memulai dengan intensitas rendah dan peningkatan dilakukan secara individual. Berdasarkan toleransi terhadap latihan fisik.

Terdapat dua komponen kebugaran fisik, yaitu komponen terkait keterampilan dan terkait kesehatan. Komponen kebugaran terkait keterampilan meliputi kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan juga waktu reaksi. Komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi

tubuh. Dalam penelitian ini komponen kebugaran yang akan diteliti adalah komponen kebugaran terkait kesehatan, Variabel yang diteliti adalah daya tahan kardiorespirasi karena tubuh perlu untuk mengangkut oksigen menggunakan kerja jantung dan paru. Daya tahan kardiorespirasi dapat digambarkan dengan VO_{2max} . VO_{2max} adalah volume maksimal oksigen yang mampu dikonsumsi oleh tubuh selama latihan intens. Daya tahan kardiorespirasi dapat diukur salah satunya dengan uji jalan 6 menit. Uji jalan 6 menit merupakan uji jalan yang sederhana, praktis, murah, aman, tidak ada peralatan olahraga atau pelatihan lanjutan teknis, mudah diaplikasikan, valid, dan reliabilitas pada lansia adalah tes jalan 6 menit (*6 minutes walking test*)

Sesuai dengan prinsip penuaan, maka akan terjadi kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan terjadi bersamaan dengan proses menua. Ibadah Haji merupakan ibadah yang memerlukan aktivitas fisik yang tinggi, sehingga memerlukan kebugaran. Banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran salah satunya adalah aktivitas fisik. Proses menjadi tua disebabkan oleh faktor biologi, berlangsung secara alamiah, terus-menerus dan berkelanjutan yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, biokemis pada jaringan tubuh sehingga memengaruhi fungsi. Yusuf (2010) mengatakan, para lansia umumnya mengalami kemunduran mental-psikologik. Hasil penelitiannya pada tahun 2010 menunjukkan, mereka yang mengalami penurunan daya ingat (kognitif) mencapai 50,3 persen, kesepian (20,4), sulit tidur (21,3), dan depresi (4,2).

Pada saat memasuki usia lanjut, fungsi-fungsi tubuh tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas-aktivitas kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit yang menyertai keadaan lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang-orang di sekelilingnya. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan kata lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga seluruh tubuh dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup

lama. Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan fungsinya menurut Ismaryati (2009) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar, pekerja kantoran), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang aktivitas kerja terutama yang sudah memasuki usia lanjut. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga yang teratur dengan frekuensi latihan 3-5 kali perminggu dengan latihan minimal 15 sampai 30 menit. Jenis olahraga bagi lansia untuk mencapai ketahanan tubuh dengan kebugaran yang paling tepat adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan. Melaksanakan latihan senam dengan rutin akan meningkatkan efisien paru-paru dan kerja jantung, aktivitas bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan ketahanan kardiorespiratori (jantung paru-peredaran darah). Kebugaran jasmani merupakan kondisi individu dari kebugaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kasanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak (Mutohir dkk, 2004) Sedangkan menurut Sri Wahyu Ningsih Nugraheni (2013:) Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat setiap kelompok masyarakat termasuk lansia. Lansia yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat dan segar juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Kebugaran jasmani yang buruk pada usia pralansia dan lansia sering membuat mereka terlihat tidak sehat dan sering mengalami cedera akibat terjatuh. Proses menua tidak dapat dihindari oleh semua orang. Proses penuaan sering

disertai oleh adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadi perubahan komposisi tubuh, terjadi penurunan massa bebas lemak dan peningkatan massa lemak. Pada proses penuaan ini presentase massa otot menurun. Kekuatan otot pada lansia juga berhubungan dengan masalah terjadinya keseimbangan yang mempunyai resiko lansia mudah terjatuh. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga yaitu dengan memberikan perlakuan dengan senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Olahraga yang cocok bagi lansia adalah senam yang disebut dengan senam lansia. Pengertian dari senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan fisik secara fungsional.

Untuk membantu mempertahankan kebugaran jasmani bagi Lansia dan pralansia perlu diupayakan cara agar mereka tetap mempunyai kebugaran jasmani yang baik supaya tidak menjadikan beban bagi keluarganya. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan ada enam komponen adalah keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan. Adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai bagi Lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam (Tangkudung, J. 2004). Senam merupakan latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri (Anca, 2014). senam yang tepat adalah dengan mengamati tahapan dan sarana spesifiknya, pengurangan kerja dalam jantung, peningkatan oksigen sentral dan perifer serta terjadi penurunan tingkat stres dan tekanan darah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Maret 2023 di kelompok calon Jemaah haji kecamatan watubelah dan kecamatan weru

kab. Cirebon pada saat bertugas sebagai tim tes kebugaran Jemaah haji program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Cirebon ditemukan beberapa fakta yang dijelaskan oleh tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Data hasil observasi awal

LANSIA 29 orang			PRALANSIA 33 orang		DEWASA 6 Orang	
KURANG BUGAR	CUKUP BUGAR	GAGAL	KURANG BUGAR	CUKUP BUGAR	KURANG BUGAR	CUKUP BUGAR
14	11	4	23	10	4	2

Dengan hasil tersebut Peneliti menemukan masalah yakni rendahnya tingkat kebugaran jasmani Calon Jemaah Haji terutama pada usia lansia dan pralansia, Tes kebugaran hanya untuk mengambil data dan tidak diberikan pembinaan dan pengawasan khusus untuk meningkatkan kebugarannya. Oleh karena itu peneliti sangat termotivasi untuk membuat model Latihan kebugaran jasmani berbasis Senam SEGAR (Sehat, BugAr, Mabrur) untuk calon Jemaah haji usia pralansia yang bersifat menyenangkan, tidak mahal, mudah dilakukan ditempat terbuka dan sesuai dengan karakteristik calon Jemaah Haji usia pralansia. Senam SEGAR ini dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para Calon Jemaah Haji usia pralansia, Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia lansia 46 tahun ke atas. Senam SEGAR disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Kebugaran jasmani dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Penelitian menyebutkan bahwa agar tubuh menjadi lebih bugar, maka kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Produk yang dibuat disesuaikan dengan aspek kebugaran secara keseluruhan dan diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi masyarakat untuk mengatasi keterbatasan gerak dan mengedepankan kebugaran terutama bagi calon Jemaah haji usia pralansia. Adapun inspirasi gerak dari senam SEGAR ini mengikuti berbagai aktivitas yang akan dilakukan oleh calon Jemaah haji sesuai dengan rukun haji dan wajib haji serta berbagai aktivitas fisik yang akan dilakukan oleh calon Jemaah haji pada melaksanakan ibadah Haji nantinya.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain :

1. Bagaimana model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk calon jemaah haji usia pralansia?
2. Apakah model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) layak untuk dijadikan sebagai Latihan kebugaran Jasmani untuk calon Jemaah Haji usia pralansia?
3. Apakah model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) efektif untuk meningkatkan kebugaran daya tahan jantung paru calon jemaah haji usia pralansia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan target capaian yang wajib dipenuhi, target yang akan dicapai diuji dengan alat ukur sehingga tujuan akhir dapat diketahui tercapai atau tidak. Sesuai dengan permasalahan yang dibahas diatas, maka tujuan penelitian ini antara lain :

1. Bertujuan untuk menghasilkan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk calon jemaah haji usia pralansia.
2. Bertujuan untuk menguji kelayakan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk calon jemaah haji usia pralansia
3. Bertujuan untuk menguji efektivitas model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk calon jemaah haji usia pralansia.

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan diatas, dibutuhkan sebuah pembatasan masalah agar kemudian pembahasan dan hasil dari penelitian ini berfokus pada:

1. Penyusunan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk calon jemaah haji usia pralansia.
2. Penerapan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabruur) untuk peningkatan kebugaran daya tahan jantung paru pada

calon jemaah haji usia pralansia.

3. Penerapan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabru) ini difokuskan untuk meningkatkan kebugaran daya tahan jantung paru pada calon jemaah haji usia pralansia saat masa persiapan hingga masa keberangkatan jemaah haji.

E. State of The Art

Seiring berkembangnya zaman, penelitian dari beberapa peneliti tentang senam terus dilakukan seperti yang dilakukan oleh (Muliarta, 2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perlakuan tari legong dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang memiliki unsur aerobik dan pernapasan lebih baik daripada perlakuan pada senam ayo bersatu dan di lanjutkan dengan penelitian (Bahar, 2017) bahwa tari tradisional memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Untuk lebih jelasnya, beberapa penelitian terdahulu dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1.2 Matriks Jurnal Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Isi	Relevansi	Perbedaan
1	(Muliarta, 2017)	Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tari legong lebih baik daripada perlakuan senam ayo bersatu.	Jurnal ini memiliki kesamaan fokus untuk meningkatkan kebugaran jasmani.	Tidak mengidentifikasi kendala didalamnya dalam hal ini usia.
2	(Bahar, 2017)	Bahwa pembelajaran tari tradisional memberikan pengaruh yang sangat efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.	Jurnal ini memiliki kesamaan fokus untuk meningkatkan kebugaran jasmani.	Artikel yang di tulis bahar hanya pembelajaran tentang tari tanpa memadukan gerakan senam berdasarkan usia
3	(Rodrigues-Krause et al., 2018)	Dalam penelitiannya Ini menunjukkan bahwa Beberapa bagian dari kelas dansa dapat Dimodulasi untuk mendorong peningkatan	Jurnal ini memiliki relevansi karna memberikan pengaruh kebugaran kardiorespirasi	Penelitian Rodrigues hanya berfokus untuk lansia tidak untuk pralansia.

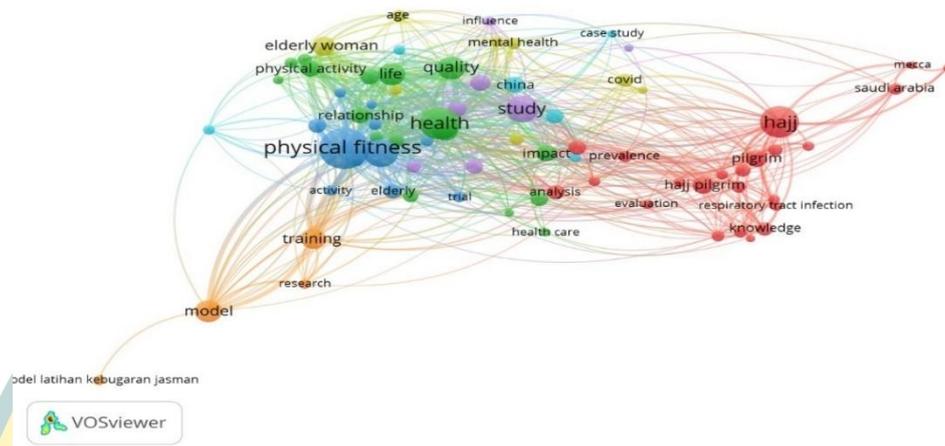
No	Penulis	Isi	Relevansi	Perbedaan
		kebugaran kardiorespirasi lansia,		
4	(Setyaningsih & Yuliandi, 2018)	Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa Adanya perbedaan tingkat fisik atau tingkat kebugaran mahasiswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari dengan mahasiswa putra dan putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari dipengaruhi oleh perbedaan aktifitas fisik yang mereka lakukan dalam kesehariannya.	Jurnal ini memiliki relevansi karna tingkat kebugaran jasmani yang Melakukan senam dengan yang tidak melakukan senam sangat jelas perbedaannya.	Artikel ini tidak menspesifikkan faktor usia dan aktivitas fisik yan akan dilaksanakan oleh subjek penelitiannya.
5	(DiPasquale & Wood, 2017) pelatihan	Pelatihan tari klasik pada penari pemula sangat diperlukan. hipotesis Bahwa pergerakan dan posisi tarian klasik dapat membantu untuk meningkatkan fleksibilitas dan ekstensor pinggul.	Jurnal ini memiliki relevansi karna tarian klasik Dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan ekstensor pinggul	Tidak memperhatikan kondisi fisik pralansia

Berdasarkan dari tabel 1.1 ditinjau dari penelitian terdahulu belum membahas secara spesifik sasaran utama tentang kebugaran jasmani bagi pralansia khususnya calon Jemaah haji, oleh karena itu dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran jasmani para calon Jemaah haji berusia pralansia dengan menciptakan senam untuk yang bersifat menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik kondisi fisik usia pralansia, untuk lebih jelasnya novelty dapat dilihat sebagai berikut:

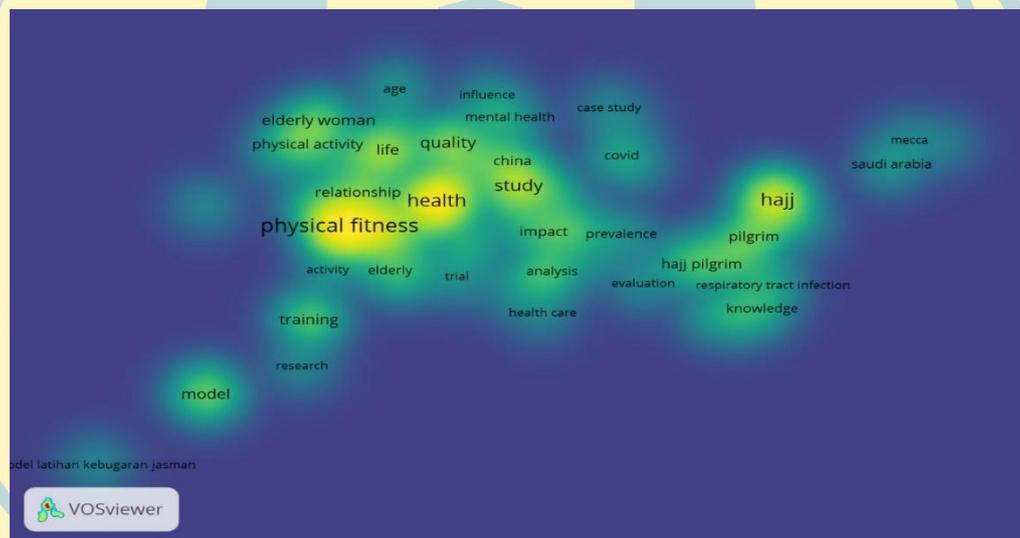
Tabel 1.3 Novelty/kebaruan

No	Judul ,peneliti,tahun	Kelemahan	Kebaruan
1.	(Rodrigues-Krause et al., 2018)	tidak memperhatikan karakteristik usia lansia dan aspek kebugaran jasmani secara keseluruhan.	Gerakan Senam SEGAR sesuai dengan karakteristik usia pralansia dan memiliki unsur gerakan yang didalamnya terdapat aspek kebugaran jasmani secara keseluruhan.
2.	(DiPasquale & Wood, 2017)	Tidak memperhatikan aspek keseluruhan kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik usia lansia.	Gerakan senam SEGAR memperhatikan karakteristik usia pralansia serta bersifat menyenangkan dan mensimulasikan aktivitas fisik yang akan dihadapi oleh calon Jemaah haji.
3	(Blackler et al., 2019)	Hanya memfokuskan pada gerakan tarian.	Gerakan senam SEGAR sangat relevan dengan gerakan senam aerobik untuk pralansia.
4	(Bahar, 2017)	Penelitian ini hanya berfokus estetika gerakan tarian tanpa memperhatikan gerakan senam berdasar usia.	Gerakan senam SEGAR relevan dengan gerakan senam kebugaran bagi pralansia.
5	(Muliarta, 2017)	Tidak mengidentifikasi kendala didalamnya terutama faktor usia.	Senam SEGAR secara keseluruhan memilki Gerakan yang aman dan sesuai dengan karakteristik usia pralansia.
6	(Setyaningsih & Yuliandi, 2018)	Tidak spesifik pada jenis tarian tertentu dan tidak memperhatikan faktor usia	Senam SEGAR memiliki unsur gerakan yang didalamnya terdapat aspek kebugaran jasmani dan memperhatikan karakteristik usia pralansia.

Berdasarkan dari tabel 1.2 di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan kebugaran berbasis senam SEGAR (Sehat, Bugar, Mabur) merupakan sebuah ide dan gagasan terbaru yang layak untuk diteliti dalam rangka meningkatkan tingkat kebugaran jasmani untuk calon Jemaah haji usia Pralansia karena sesuai dengan karakteristik dan aktivitas fisik yang akan dijalani oleh calon Jemaah haji usia pralansia pada saat melaksanakan ibadah haji nantinya. berikut ini analisis bibliometrik dilakukan untuk melihat tingkat kebaruan penelitian:



Gambar 1.1 Network Visualization



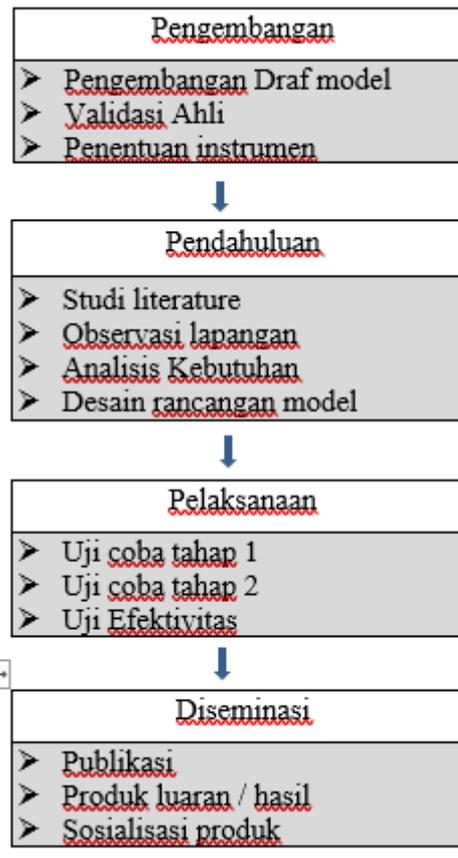
Gambar 1.2 Density visualization

Berdasarkan analisis bibliometrik diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang berfokus pada senam kebugaran untuk calon jemaah haji usia pralansia masih tergolong sangat sedikit dan perlu untuk diteliti, Analisis ini berfungsi untuk melihat data bibliografi yang ada pada artikel atau jurnal yang sudah ada sebelumnya.

Intelligentia - Dignitas

F. Road Map Penelitian

Road map penelitian merupakan peta jalan didalam pelaksanaan penelitian sebagai panduan arah yang menggambarkan tahapan penelitian, adapun bentuk *road map* dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. 4 *Road Map Penelitian*

Intelligentia - Dignitas