

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



KEBUGARAN JASMANI

Netti Kartikasari Berutu

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

berutunetti@gmail.com

Abstrak.Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness). Kebugaran Jasmani yang di miliki setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing orang. Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar (fundamental factor) untuk setiap aktivitas manusia. Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya. yang bertingkat-tingkat itu adalah kemampuan jasmani / kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness).. Kebugaran Jasmani yang di miliki setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing orang.

Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar (fundamental factor) untuk setiap aktivitas manusia. Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya. yang bertingkat-tingkat itu adalah kemampuan jasmani / kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan.

PEMBAHASAN

Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut.



1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Tujuan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

1. Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan yaitu latihan-latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa berasal dari anggota tubuh kita sendiri (*external resistance*). Agar hasilnya baik, latihan tahanan harus maksimal untuk menahan beban tersebut dan beban harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot meningkat. Bentuk latihannya antara lain : mengangkat barbell, dumbell, weight training (latihan beban), dan latihan dengan alat-alat menggunakan per (*spring devices*). Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Manfaat kekuatan bagi tubuh adalah : a. Sebagai penggerak setiap aktivitas fisik, b. Sebagai pelindung dari kemungkinan cedera. Dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat,



melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Latihan kekuatan dengan beban tubuh kita sendiri (internal resistance) antara lain :

a. Latihan untuk otot-otot lengan

1. Push up (telungkup dorong angkat badan)

a) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

b) Cara melakukan :

Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai. Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus.

Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai tidak kuat.

2. Pull up (gantungan angkat tubuh)

a. Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan

b. Cara melakukan :

Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.

Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.

Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus. 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai tidak kuat.

c. Latihan otot punggung (back up)

a. Tujuan : untuk melatih kekuatan otot punggung

b. Cara melakukan :

Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala, pergelangan kaki dipegang oleh teman,

Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

Badan diturunkan kembali d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.

Faktor Penunjang Kebugaran Jasmani

Pembina/ pelatih, program, yang tersusun secara sistematis, penghargaan, dana yang memadai. Berdasarkan pendapat para ahli di atas peneliti menyatakan



bahwa faktor yang dominan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, antara lain faktor postur tubuh, kerja faal tubuh, psikologi dan faktor penunjang. Menurut Yunusul Hairy (2005:1.18), menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

- a. Kesegaran Organik (Organic Fitness) maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua, tingkat kesegaran jasmani keseluruhan.
- b. Kesegaran Dinamik (Dynamic Fitness) variabelnya lebih banyak yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi yang keduanya sama. Secara keseluruhan kesegaran organik sulit untuk dikembangkan sedang komponen kesegaran dinamik dapat dikembangkan / ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensit, and time).

Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu, .Intensity adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Secara ilmu keolahragaan kebugaran jasmani berarti "memiliki taraf kemampuan fisik dan kesehatan untuk melaksanakan aktivitasnya dengan baik". Aktivitas yang dimaksud disini adalah aktivitas sehari-hari sesuai dengan bidang yang ditekuni masing-masing individu.

Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Setiap bidang pekerjaan, masing-masing memiliki beban fisik yang berbeda. Kita tidak membandingkan kerja atlet dengan seorang sekretaris misalnya, atau seorang tukang bangunan dengan manager bank. Semuanya memiliki ukuran beban fisik masing-masing dan juga ukuran produktivitas masing-masing.

Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dikatakan bugar jika ia mampu melaksanakan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak kelelahan itu adalah mampu melaksanakan tugas berikutnya, apakah itu hanya bersantai, melakukan hobi, berkumpul bersama keluarga dll. Jadi orang yang bugar itu setelah selesai melaksanakan "tugas-tugasnya" juga masih memiliki "tenaga" untuk menikmati waktu luangnya.

1. Kecepatan

Kecepatan (speed) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan.



Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah

lari cepat 50 m

lari cepat 100 m

lari cepat 200 m

2. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi pelajar sekaligus masyarakat, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi pelajar menjadi ciri khas dalam bertindak. Kelincahan dapat diprioritaskan dalam latihan bagi masyarakat untuk melatih kebugaran jasmaninya. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah

- lari zig-zag
- lari bolak-balik 5 m
- lari bolak-balik 10 m
- lari angka 8
- kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

3. Kekuatan

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian. Beberapa bentuk latihan kekuatan otot berupa angkat beban.

- Press
- High pull/Upright Rowing
- Curl

4. Daya Tahan

Daya tahan atau *endurance* merupakan kemampuan kerja otot dalam waktu yang cukup lama. Dalam latihan daya tahan, terjadi pengembangan dan peningkatan stabilitas jantung dan paru-paru. Terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu:

- Daya tahan otot
- Daya tahan jantung dan paru-paru

5. Kelenturan

Kelenturan atau *flexibility* berhubungan dengan keberadaan ruang gerak persendian dan elastisitas otot yang lebih luas. Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya. Manfaatnya, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada persendian dan otot saat



melakukan latihan, menunjang efisiensi gerak tubuh, dan memperbaiki komposisi tubuh. Gerakan latihan kelentukan yang berkaitan dengan pengembangan postur tubuh

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*, Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas, 2003, *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- J. Mata Kupan, 2002, *Teori Bermain*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Ngalim Purwanto. M, 2003, *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*, Bandung : Remaja Rosdakarya.

SURVEI MINAT MASYARAKAT UNTUK MENGGUNAKAN FASILITAS OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Dewi Hamda Mukminingsih Sirait

Pascasarjana Universitas Negeri Medan
dewihamdamukminingsihsirait@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui minat masyarakat untuk menggunakan fasilitas olahraga Universitas Negeri Medan Tahun 2017. Lokasi penelitian ini di Universitas Negeri Medan, penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 April S/d 3 Mei 2017. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik survei, untuk mengetahui data dikumpulkan dengan menggunakan angket berupa angket kuesioner tertutup. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang menggunakan fasilitas olahraga di Universitas Negeri Medan. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel berlapis acak (*stratified random sampling*) berdasarkan usia yakni kategori dewasa dini pada usia 18 tahun sampai usia 40 tahun dan usia dewasa madya dimulai dari usia 40 tahun sampai usia 60 tahun. Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 32 butir pernyataan dengan 60 responden. Berdasarkan data dapat