

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suatu Bangsa bisa dikategorikan maju apabila peluang hidup masyarakat lanjut usinya (lansia) tinggi (Tamher & Noorkasiani, 2009). Menurut Boedhi-Darmojo dan H. Hadi Martono, diperkirakan peningkatan jumlah orang usia lanjut di Indonesia 414% pada tahun 1990-2025. meninjau faktor penentu penuaan yang sehat sangat penting dalam menargetkan program promosi kesehatan untuk lansia di Indonesia (Das, Haldar, Pramanik, Panda, & Bera, 2010). Dapat dikatakan bahwa di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan populasi lansia yang cukup signifikan (Kemenkes, 2016). Maka dari itu diharapkan berbagai pihak yang berwenang dapat menangani permasalahan kebugaran jasmani bagi masyarakat lanjut usia (Kemenkes, 2016). Salah satu perubahan yang paling dramatis di dunia adalah perkembangan orang dewasa yang menuju ke lanjut usia, peningkatan yang diharapkan dalam orang dewasa yang menuju ke lanjut usia adalah untuk memiliki implikasi penting tentang penuaan yang dirasakan dan bagaimana penuaan mempengaruhi kondisi kesehatan, pekerjaan, komunikasinya (Zebrowitz & Montepare, 2010).

Kejadian alami dan perubahan yang terjadi pada saat proses penuaan, yaitu berkabung, peningkatan kesepian, peningkatan kecacatan umum dan fisik (Bruce, 2001). Sekitar 30-50% derajat kebugaran lansia berusia 70 tahun menurun (Chung, Baguet, Bex, Bishop, & Derave, 2014). Yang menyebabkan menurunnya derajat kebugaran jasmani pada lansia di antaranya yaitu penurunan fungsi organ tubuh (Gorska-Ciebiada, Saryusz-Wolska, Borkowska, Ciebiada, & Loba, 2015). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan penuaan turunya kebugaran jasmani, Dampak terbesar yang mempengaruhi menurunnya kondisi kebugaran jasmani yaitu pola makan yang tidak teratur, jam tidur yang kurang, dan aktivitas fisik (olahraga) yang jarang dilakukan (Maryam, 2008). Dengan bertambahnya usia juga rentang gerak akan

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

semakin menurun (Holland et al. 2002). Kolagen cenderung kehilangan elastisitasnya seiring bertambahnya usia, begitu pula suplai darah kapiler, yang berakibat berkurangnya kapasitas penyembuhan (Kisner, 1990). Panjang serat otot orang tua lebih pendek dibandingkan dengan orang muda (Narici et al., 1985). Selain memperkuat otot, menjaga fleksibilitas tubuh sangat penting karena memungkinkan gerakan sendi yang memadai untuk dilakukan, sehingga mengurangi risiko lesi (Spirduso et al. 1995). Tergantung pada sendi, hilangnya fleksibilitas hingga 50% dapat diamati (Holland et al. 2002). Konsekuensi utama dari perubahan ini adalah penurunan kapasitas fungsional, yang dapat meningkatkan risiko jatuh, menurunkan kinerja aktivitas hidup sehari-hari, dan mengurangi kualitas hidup (Emilio et al, 2014).

Kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari sangat penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kemandirian pada lansia, dan untuk mengetahui apakah lansia memiliki hambatan dalam melaksanakan fungsi kesehariannya (Maryam, 2011). Kemampuan lansia untuk melakukan berbagai kegiatan di kehidupan sehari-hari berdampak pada kualitas hidup dan tingkat kemandirian (Cunningham et al. 1993). Kemandirian lansia meliputi kemampuannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti: mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK, atau BAB, serta dapat makan sendiri (Palestin, 2006). Jumlah fleksibilitas dan ROM dalam sendi maupun otot mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari agar terhindar dari cedera (Gladwin, 1996). Adaptasi otot seperti itu dapat dikaitkan dengan penurunan fleksibilitas pada individu lansia, yang menghasilkan pengurangan mobilitas dan kemampuan berjalan (Narici et al. 2003). Sehingga lansia yang memiliki fleksibilitas yang rendah sangat sulit untuk melakukan aktivitas untuk berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Hasil studi WHO (1984) pada orang lanjut usia ditemukan sebanyak 4,6%-8% mempunyai kekuatan otot kurang, fleksibilitas rendah, tidak mampu menaiki tangga, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari dan kemandirian.

Perilaku menetap ditandai oleh waktu yang dihabiskan untuk duduk, berbaring, dan tidak beraktivitas fisik (tidak ada latihan), dan bahkan tidak

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengeluarkan energi sedikitpun (Chastin & Granat, 2010). Sebagian besar lansia di Indonesia menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan dalam rumah seperti menonton TV, tidur, bersantai dengan keluarga, dan sejenisnya (Pratiwi et al., 2013). Perilaku menetap ditandai oleh waktu yang dihabiskan untuk duduk, berbaring, dan tidak beraktivitas fisik (tidak ada latihan), dan bahkan tidak mengeluarkan energi sedikitpun (Chastin & Granat, 2010). Lansia mengalami peningkatan rata-rata 20 menit setiap harinya dalam menonton TV (Wijndaele et al., 2011). Waktu yang dihabiskan dalam berkisar antara 5,3-9,4 jam per hari pada orang dewasa yang lebih tua menonton TV, tampaknya bertanggung jawab atas sebagian besar waktu menetap orang dewasa yang lebih tua (Harvey, Chastin, & Skelton, 2015). Lansia pria dilaporkan lebih banyak berdiam diri untuk menghabiskan waktu lebih lama di depan TV dan komputer dari pada wanita (Banks et al., 2011). Hal ini serupa dengan penelitian yang di Cina yang menunjukkan bahwa lansia pria lebih banyak melakukan waktu luangnya untuk duduk selama 18 menit lebih lama dibandingkan lansia wanita (Du et al., 2013). Lansia yang tidak aktif secara fisik akan mengalami penurunan kebugaran jasmani dan ini dapat melemahkan kinerja kekuatan otot, keseimbangan dan kemampuan fungsional (James, 2014). Lansia yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk dapat berpengaruh pada perubahan persentase lemak tubuh, fleksibilitas, kelincahan, dan daya tahan (James, 2014). Adanya keterbatasan pergerakan akan menurunkan fleksibilitas pada pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut (Tortora & Grabowski, 2003). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi fleksibilitas seperti persendian, elastis otot, ligamen, bentuk tubuh, jenis kelamin, dan usia (Agustin, 2013).

Wanita pada umumnya mempertahankan kelentukan sendi yang lebih besar dari pada pria (James & Parker 1989). Dikarenakan Terdapat perbedaan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia laki-laki dan perempuan, seperti lansia laki-laki lebih sedikit melakukan aktivitas dan kebanyakan hanya duduk bersantai nonton TV atau baca koran (Surti, Candra Erlisa 2017) . Hal ini berbeda dengan perempuan walaupun sudah memasuki usia lanjut, dia akan tetap melakukan aktivitas fisik di dalam rumah tangga

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seperti memasak, menyiapkan makanan untuk keluarga atau menjahit. (Surti, Candrawati Erlisa, 2017). Lansia wanita menghabiskan sekitar dua kali lipat waktu lansia pria dengan untuk melakukan aktivitas fisiknya di dalam rumah tangga (Craig, 2006). Bahkan dalam rumah tangga, perempuanlah yang harus memikul tanggung jawab untuk perencanaan dan pengorganisasian, yang oleh banyak perempuan digambarkan sebagai aspek paling berat dari pekerjaan rumah tangga yang berkaitan juga dengan aktivitas fisik (Deutsch, 2000). Wanita lebih banyak melakukan aktivitas fisik di rumah dibandingkan dengan pria seperti mengasuh anak, dan melakukan kegiatan rumah tangga (Craig 2006). Kegiatan aktivitas fisik yang sering dilakukan wanita di dalam rumah tangga seperti memasak makan malam dan menghibur anak yang menangis, (McMahon 1999). Penelitian secara konsisten menemukan bahwa wanita terus menghabiskan dua hingga tiga kali lebih banyak waktu dengan anak-anak daripada pria (Craig & Bittman 2004). Bahkan Jika dia tidak dapat memperoleh bantuan, dia harus melakukannya sendiri, seperti mengangkat beban, menyapu, dan lain-lain (Dempsey 1997). Kemampuan fleksibilitas pada regio lumbal diketahui mempengaruhi sistem kerja tubuh manusia, terutama dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pembungkukan badan saat mengangkat beban (Purnama, 2007). Perempuan menunjukkan bahwa mereka memiliki fleksibilitas yang lebih besar daripada laki-laki (Youdas, Krause, Hollman, Harmsen, & Laskowski, 2005). Otot-otot yang kuat dan fleksibilitas yang baik merupakan pelindung wanita lanjut usia agar mampu berjalan dengan baik dan mempunyai keseimbangan tubuh yang baik (Tinetti, 1988). Waktu yang dihabiskan lansia wanita dalam posisi berjalan atau berdiri secara signifikan terkait dengan keseimbangan dan kinerja fisik seperti kecepatan berjalan, sedangkan waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk berbanding terbalik dengan kekuatan otot, keseimbangan dan kinerja fisik (Ikezoe et al., 2013). Selain itu, wanita lanjut usia yang aktif secara fisik juga dapat menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan mereka (Alencar, 2006). Hal ini sesuai dengan usia harapan hidup perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 71,74 tahun usia harapan hidup perempuan 67,51 tahun untuk usia harapan hidup laki-laki (BPS, 2010).

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Studi menunjukkan bahwa efek latihan dapat melatih kerentanan otot untuk meregang dari kontraksi pemanjangan (Meideiros et al., 1977). Otot yang lebih tua lebih rentan terhadap cedera yang disebabkan oleh kontraksi, terutama ketika otot memanjang selama kontraksi (Medeiros et al., 1977). Latihan dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Wold, 1999). Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan harus mempertimbangkan kebugaran aerobik, komposisi tubuh yang memadai, kekuatan otot, dan tingkat fleksibilitas yang sesuai (ACSM, 2011). Lansia yang melakukan aktivitas fisik teratur dapat mencegah beberapa penyakit kronis dan dikaitkan dengan penurunan risiko kematian dini (Taylor, 2014). Tampaknya ada hubungan linier bertingkat antara volume aktivitas fisik dan status kesehatan, sehingga orang yang paling aktif secara fisik berada pada risiko terendah (Taylor, 2014). Namun, peningkatan terbesar dalam status kesehatan terlihat ketika orang yang paling tidak bugar menjadi aktif secara fisik (Sikorska-Siudek, Olędzka-Oręziak, & Parzuchowska, 2006). Lansia yang menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas fisik atau lebih sedikit waktu dalam perilaku menetap menunjukkan peningkatan kebugaran fungsional (Santos et al., 2012). Kebiasaan masyarakat Indonesia yang kurang baik adalah jika sudah memasuki usia dewasa akan mengesampingkan hal-hal yang menjadi faktor penyebab menurunnya kondisi kebugaran jasmani dan lebih fokus untuk memenuhi kebutuhan perekonomiannya dan menjadi malas berolahraga (Ade Truna, 2010: 53). Namun tidak sedikit masyarakat lansia yang peduli terhadap kondisi kebugaran jasmaninya, dengan memperbanyak aktivitas fisik, terutama berolahraga (Farhan, 2011: 82).

Latihan olahraga dapat meningkatkan kebugaran (fleksibilitas), fungsi fisik, fungsi kognitif, dan perilaku positif pada semua orang, termasuk pada lansia (Heyn, Abreu, & Ottenbacher, 2004). Agar bermanfaat dari apa yang dihasilkan oleh aktivitas fisik dan olahraga maka harus sesuai dengan kriteria FITT (*Frequency, intensity, time, type*). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia seperti berjalan-jalan kecil, senam lansia, mengasuh cucu dan lain sebagainya (Azizah, 2011). Sedangkan Jenis olahraga

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang dapat dilakukan lansia meliputi, latihan keseimbangan, latihan aerobik, fleksibilitas, dan penguatan otot (Azizah, 2011). Olahraga yang memenuhi kriteria diatas salah satunya yaitu berolahraga dengan intensitas yang ringan yaitu aktivitas senam Kebugaran Jasmani (Nugroho, 2008). Latihan senam akan memberikan efek yang positif bagi paru-paru, kerja jantung, dan kelenturan sendi pada lansia. Latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani yang meliputi ketahanan kadiorespiratori (jantung-paru-peredaran darah), lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi (Pangaribuan, 2016). Alasan kenapa Latihan senam cocok untuk meningkatkan kebugaran pada lansia karena gerakannya yang mudah dan intensitasnya yang rendah (Pudjiastuti, 2003). Senam kebugaran jasmani ini merupakan olahraga yang disusun dengan mengutamakan kinerja kemampuan jantung, kelenturan sendi, gerakan otot besar dan upaya untuk menyuplai oksigen sebanyak mungkin (Pudjiastuti, 2003). Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nita Fitria pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa Senam kebugaran Jasmani (Senam Jantung Sehat Seri-I) 3 kali seminggu meningkatkan kebugaran jasmani. Semakin sering lansia melakukan aktivitas fisik seperti senam, semakin tinggi juga tingkat kebugaran serta kemandirianya (Santos et al., 2012). Biasanya aktivitas olahraga lansia ini banyak dilakukan di berbagai komunitas dan klub olahraga lansia untuk mempelajari hal yang baru mengenai olahraga (Silvianingrum, 2012). Banyaknya komunitas dan klub olahraga lansia di Indonesia bertujuan agar lansia di Indonesia produktif dan bisa menjaga kesehatannya (Fitness Sebagai Gaya hidup, 2012, Novermber). Perkumpulan klub olahraga lansia kebanyakan diikuti oleh lansia wanita (Hasil survei, 2020). Fakta empiris di lapangan dapat dilihat bahwa wanita lebih aktif dalam beraktivitas fisik di luar terutama berolahraga. Ini berdasarkan hasil observasi langsung peneliti ke dua perkumpulan olahraga lansia, yang pertama perkumpulan Olahraga Lansia Senam Jantung Sehat di Sangkuriang Cimahi dengan jumlah anggota wanita 32 orang dan pria 3 orang. Sedangkan diperkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin jumlah anggota wanita sebanyak 26 orang dan 18 orang pria. Jadi selain beraktivitas fisik di kehidupan berumah tangga, lansia wanita juga aktif di berbagai

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perkumpulan atau komunitas seperti komunitas senam sehat, dan lain-lain. Dengan berbagai aktivitas yang sering dilakukan lansia wanita, maka semakin tinggi juga tingkat kebugarannya terutama dalam hal fleksibilitasnya (Alencar, 2006). Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dary Alhady Nugraha pada tahun 2014 yang menyatakan bahwa perempuan lebih banyak memiliki tingkat fleksibilitas *excellent* daripada laki-laki. Keterbaruan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yaitu tempat penelitian yang dilakukan di perkumpulan olahraga lansia, dan aktivitas fisik yang dilakukan lansia satu minggu sekali sangat bervariasi.

Melihat kondisi masyarakat yang banyak mengalami kejadian tersebut maka dibutuhkan peran aktif dari dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya agar membangkitkan semangat berolahraga.

Melihat begitu kompleks permasalahan yang akan timbul jika kebugaran jasmani pada lansia ini rendah maka perlu diadakan penelitian tentang “Perbedaan Fleksibilitas berdasarkan Gender dan Usia (pra lansia dan lansia) di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin” Keuntungan penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada semua pihak mengenai metode peningkatan kebugaran jasmani pada lansia, dan kerugiannya jika penelitian ini tidak dilakukan yaitu kurangnya kesadaran dan pemahaman bagi semua pihak khususnya lansia untuk menjaga kebugarannya.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat Perbedaan Fleksibilitas Lansia Wanita dan Pria di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Perbedaan Fleksibilitas Lansia Wanita dan Pria di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah:

1.4.1 Secara Teori

Diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang bentuk upaya pembinaan latihan kebugaran jasmani bagi lansia khususnya lansia pria dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi tambahan jika diadakan kajian yang lebih mendalam.

1.4.2 Secara Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan melaksanakan program olahraga rutin agar dapat diterapkan dalam kegiatan klub dan Panti Lansia.

1.4.3 Secara Praktik

Secara praktik penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti, dapat menambah dan pengalaman tentang cara meningkatkan kondisi kebugaran jasmani pada fleksibilitas lansia.
- 2) Bagi lansia, sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman mengenai cara meningkatkan kondisi kebugaran jasmani pada fleksibilitas pada lansia dan memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebugaran terutama dalam fleksibilitas.
- 3) Bagi klub lansia, sebagai bahan pertimbangan dalam merencanakan program olahraga rutin untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani fleksibilitas pada lansia dan untuk memberikan edukasi dan motivasi bagi lansia agar hidup sehat

1.4.4 Manfaat dari segi Isu serta Aksi Sosial

Penulis mengharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengenai metode peningkatan dan pentingnya mempertahankan kondisi kebugaran jasmani khususnya lanjut usia pria sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi Perkumpulan Lansia yang ada di Indonesia.

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan proposal skripsi ini peneliti melakukan sesuai dengan pedoman karya tulis ilmiah UPI tahun 2020 dengan penjelasan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, merupakan penjelasan tentang latar belakang terhadap penelitian, di latar belakang ini berisi tentang pokok-pokok permasalahan yang menyebabkan peneliti tertarik untuk diteliti diantaranya peningkatan jumlah lansia, efek dari proses penuaan, kemandirian lansia, perilaku menetap pada lansia, aktivitas fisik pada lansia, dan olahraga yang cocok untuk lansia. Adapun urutan penyajian dari pembahasan yang ada di bab I sebagai berikut :

- 1) Latar belakang penelitian
- 2) Rumusan masalah
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat penelitian
- 5) Struktur organisasi

Bab II Kajian Pustaka, berisi tentang kajian teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian. Kajian teori merupakan penjelasan tentang teori-teori atau konsep-konsep tentang variabel yang akan diteliti, penjelasan yang ada di dalamnya dilakukan secara rinci. Penelitian yang relevan yang dijadikan referensi dan acuan diadakanya penelitian. Kerangka berpikir yaitu suatu diagram yang menjelaskan secara garis besar proses terjadinya sebuah penelitian. Hipotesis penelitian merupakan penjelasan tentang dugaan sementara terhadap hasil akhir penelitian sebelum dilakukannya penelitian. Adapun urutan dalam penyajian dalam Bab II sebagai berikut:

- 1) Konsep-konsep atau teori-teori tentang bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan sesuai dengan bidang yang dikaji.
- 3) Kerangka BerpikirHipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, menjelaskan tentang bagaimana cara penelitian yang akan dilakukan, di dalamnya mencakup tentang penjelasan mengenai sampel yang terlihat, cara pengambilan data, instrument yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara untuk menganalisis data. Adapun metode yang digunakan dalam

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian ini yaitu Metode Deskripsi Komparasi dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampelnya yaitu *Purposive Sampling* dengan sampel sesuai kriteria dan kualifikasi tertentu. Instrument yang digunakan yaitu test *Sit And Reach*. Lalu dianalisis data menggunakan *Independent sampe t Test* jika parametrik dan Man Whitney u test jika non parametrik. urutan yang terkandung di dalam Bab III sebagai berikut :

- 1) Desain Penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sampel
- 4) Intrumen Penelitian
- 5) Prosedur Penelitian
- 6) Analisis Data.

