

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Mahasiswa

Lampiran 2 Pedoman Wawancara Peserta Pelatihan Senam Kang Pisman

Lampiran 3 Soal Pretes dan postes Peserta Pelatihan Senam Kang Pisman

Lampiran 4 Dokumentasi Foto Pelatihan Senam Kang Pisman

Lampiran 5 Poster Sidang Tesis



A. DATA PRIBADI

Nama : Tati Karwati
Tempat Tanggal Lahir: Bandung, 24 Agustus 1971
NIM 22105029
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Cerai Mati
Alamat : Jalan Kiara Asri Barat E-6 no.4 RT.001 RW.12
Komplek Bumi Asri Sukapura -Kiaracondong
Kota Bandung 40285
Email : tatisebrot19@gmail.com
No.HP 081395103108

B. PENDIDIKAN

Sdn Cicadas Timur Bandung	Tahun 1978-1984
Smpn 16 Bandung	Tahun 1984-1987
Spkn 2 Bandung	Tahun 1987-1990
Universitas Terbuka-PGPAUD	Tahun 2008-2013

C. PENGALAMAN BEKERJA

Guru TK ANGLIA	Tahun 1991-1999
Guru TK Kartika X-2	Tahun 1999-2011
Kepala TK DARUSSALAM	Tahun 2011-2024 (Sekarang)

D. ORGANISASI

Organisasi Profesi : IGTKI Kec.Kiaracondong (Bendahara) 2 Periode
Organisasi Olahraga: Ketua OKK Paguyuban Bugar Parahyangan
Sekertaris OKK ASKI Jabar
Pembina Sanggar Tari Pancawijaya Art Production sejak Tahun 2020

WAWANCARA UNTUK PESERTA PELATIHAN SENAM	
RESPONDEN :	
a.Pengalaman Pribadi	
1. Bagaimana pengalaman Anda mengikuti Program Pelatihan Senam Kang Pisman?	
2. Apa yang membuat Anda tertarik untuk bergabung dengan program ini?	
b.Faktor Pendukung	
3. Apa yang Anda anggap sebagai faktor pendukung terbesar dalam program ini?	
4. Bagaimana lingkungan pelatihan (seperti tempat, fasilitas) mendukung Anda?	
5. Apakah Anda merasa mendapatkan dukungan yang cukup dari instruktur?	
6. Bagaimana keterlibatan dan dukungan dari rekan peserta mempengaruhi pengalaman Anda?	
c. Faktor Penghambat	
7. Apakah ada hambatan yang Anda hadapi selama mengikuti program ini?	
8. Bagaimana ketersediaan waktu Anda mempengaruhi partisipasi dalam program?	
9. Apakah ada aspek dalam materi pelatihan yang Anda temukan sulit?	
10. Apakah ada masalah logistik atau sumber daya yang menghambat partisipasi Anda?	
d. Komunikasi dan Informasi	
11. Bagaimana Anda menilai efektivitas komunikasi dan penyampaian informasi selama program?	
12. Apakah ada informasi atau instruksi yang Anda rasa kurang jelas?	
e. Motivasi dan Keterlibatan	
13. Apa yang memotivasi Anda untuk terus berpartisipasi dalam program ini?	

14. Bagaimana Anda menjaga keterlibatan dan motivasi sepanjang program?	
f. Dampak Program	
15. Apa dampak program ini terhadap pengetahuan dan keterampilan Anda tentang Senam Kang Pisman?	
16. Apakah program ini memenuhi ekspektasi Anda?	
g. Saran dan Feedback	
17. Apa saran Anda untuk meningkatkan program ini?	
18. Adakah aspek tertentu dari program yang Anda pikir perlu diperbaiki?	
h. Rencana Penerapan Pengetahuan	
19. Bagaimana Anda berencana menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari program ini?	
20. Apakah Anda berencana untuk mempromosikan Praktik Senam Kang Pisman?	
Terimakasih atas Kesediaanya untuk saya wawancara, semoga menjadi catatan amal baik untuk ibu , dan menjadi informasi yang sangat berguna dalam melengkapi data Tesis saya.	

Soal Pretes dan Postes Program Pelatihan Senam Kang Pisman untuk Meningkatkan Kemampuan Kader Posyandu Mengenai Praktik Senam Kang Pisman di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung

Soal Pilihan Ganda

1. **Senam Kang Pisman bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang:**
a. Kesehatan jantung b. Pengelolaan sampah c. Kekuatan otot d. Kelenturan tubuh
2. **Apa pesan utama dari Senam Kang Pisman?** a. Olahraga rutin b. Pola makan sehat
c. Kesehatan mental d. Kesadaran lingkungan
3. **Gerakan dalam Senam Kang Pisman menggambarkan:** a. Proses daur ulang
b. Proses pembuangan sampah c. Proses pengomposan d. Proses pengurangan sampah
4. **Apa simbolisme dari gerakan mengangkat kaki dalam Senam Kang Pisman?**
a. Menginjak sampah b. Mengurangi jejak karbon c. Langkah menuju kesehatan
d. Menendang masalah sampah
5. **Manfaat lingkungan dari praktik Senam Kang Pisman adalah:** a. Mengurangi
emisi gas rumah kaca b. Mendorong daur ulang c. Membantu penghijauan
d. Mengurangi sampah plastik
6. **Dalam konteks pengelolaan sampah, Senam Kang Pisman mengajarkan pentingnya:** a. Konsumsi berkelanjutan b. Konservasi energi c. Penggunaan produk
ramah lingkungan d. Pemilihan produk daur ulang
7. **Apa yang diwakili oleh gerakan melingkar tangan dalam Senam Kang Pisman?**
a. Siklus hidup produk b. Gerakan angin c. Keseimbangan alam d. Siklus air
8. **Senam Kang Pisman mendorong praktik:** a. Hidup minimalis b. Hidup berkelanjutan
c. Hidup sehat d. Hidup bebas stres
9. **Pesan utama dari Senam Kang Pisman terkait pengelolaan sampah adalah:**
a. Mengurangi b. Memanfaatkan kembali c. Mendaur ulang d. Semua benar
10. **Gerakan yang menirukan proses pemilahan sampah dalam Senam Kang Pisman adalah:** a. Melompat b. Mengayunkan tangan c. Menekuk lutut d. Memutar pinggul

11. **Bagaimana Senam Kang Pisman dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan sampah?** a. Melalui gerakan yang simbolis b. Dengan menyertakan informasi edukatif c. Melalui diskusi setelah senam d. Semua benar
12. **Filosofi di balik Senam Kang Pisman adalah:** a. Menjaga kesehatan tubuh
b. Menciptakan lingkungan yang lebih baik c. Meningkatkan kekuatan dan kelenturan
d. Membangun komunitas yang sadar lingkungan
13. **Gerakan dalam Senam Kang Pisman yang mewakili upaya mengurangi sampah adalah:** a. Mengangkat tangan ke atas b. Menekuk dan mengangkat lutut c. Berputar pada sumbu tubuh d. Melakukan gerakan mendorong
14. **Senam Kang Pisman mengajarkan pentingnya pengelolaan sampah untuk:**
a. Mencegah pencemaran air b. Mengurangi emisi karbon c. Menjaga kebersihan lingkungan d. Semua di atas
15. **Dalam Senam Kang Pisman, gerakan membuang sampah ke tempatnya disimbolkan dengan:** a. Gerakan melempar b. Gerakan menendang c. Gerakan mengayunkan tangan d. Gerakan menarik tangan ke belakang
16. **Apa peran Senam Kang Pisman dalam kampanye pengelolaan sampah?**
a. Membangun kesadaran b. Meningkatkan aktivitas fisik c. Memperkuat komunitas d. Mengurangi penggunaan plastik
17. **Melalui Senam Kang Pisman, kader posyandu diharapkan menjadi:** a. Pelatih olahraga b. Duta kesehatan c. Duta lingkungan d. Koordinator komunitas
18. **Senam Kang Pisman membantu kader posyandu dalam:** a. Mengidentifikasi jenis sampah b. Memahami pentingnya daur ulang c. Mengorganisir kegiatan komunitas d. Semua di atas
19. **Salah satu tujuan Senam Kang Pisman adalah:** a. Mengurangi stres b. Mendorong konsumsi berkelanjutan c. Meningkatkan stamina d. Membangun kekuatan otot
20. **Bagaimana Senam Kang Pisman dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam pengelolaan sampah?** a. Melalui penyuluhan b. Dengan menjadi contoh
c. Melalui kegiatan bersih-bersih d. Semua benar
21. **Apa yang diharapkan dari peserta setelah mengikuti Senam Kang Pisman terkait pengelolaan sampah?** a. Meningkatkan kesadaran lingkungan b. Menerapkan praktik daur ulang c. Mengurangi penggunaan plastik sekali pakai d. Semua benar
22. **Gerakan Senam Kang Pisman yang mewakili kebersihan lingkungan adalah:**
a. Melompat-lompat b. Melakukan squat c. Mengayunkan tangan ke samping
d. Berputar mengelilingi diri sendiri

23. **Dalam konteks pengelolaan sampah, gerakan apa dalam Senam Kang Pisman yang mewakili aksi daur ulang?** a. Mengangkat tangan ke atas b. Menekuk lutut
c. Melakukan gerakan memutar d. Berjalan di tempat
24. **Senam Kang Pisman dapat membantu kader posyandu untuk:** a. Menjadi lebih produktif b. Meningkatkan kebugaran c. Menjadi pembicara yang lebih baik d. Menjadi pembawa perubahan lingkungan
25. **Gerakan yang mewakili pengurangan sampah dalam Senam Kang Pisman adalah:** a. Mengangkat kaki tinggi-tinggi b. Menunduk dan mengangkat c. Melakukan gerakan memotong d. Menepuk tangan
26. **Bagaimana Senam Kang Pisman dapat berkontribusi pada pengurangan sampah?** a. Dengan mengajarkan teknik daur ulang b. Dengan menyebarkan kesadaran
c. Dengan mengadakan kegiatan komunitas d. Dengan mendorong penggunaan produk ramah lingkungan
27. **Mengapa penting untuk mengintegrasikan pesan pengelolaan sampah dalam Senam Kang Pisman?** a. Untuk meningkatkan kesehatan fisik b. Untuk memperkuat hubungan sosial
c. Untuk membangun kesadaran lingkungan d. Untuk mendorong kegiatan fisik
28. **Kegiatan apa yang bisa dilakukan bersamaan dengan Senam Kang Pisman untuk meningkatkan kesadaran tentang pengelolaan sampah?** a. Seminar kesehatan
b. Diskusi lingkungan c. Kegiatan bersih-bersih d. Workshop daur ulang
29. **Pengelolaan sampah yang baik dimulai dari:** a. Tingkat individu b. Tingkat keluarga
c. Tingkat komunitas d. Tingkat pemerintah
30. **Senam Kang Pisman dapat menjadi alat edukasi pengelolaan sampah yang efektif karena:** a. Mudah dipelajari b. Menyampaikan pesan secara simbolis
c. Dapat diikuti oleh semua umur d. Menarik dan menyenangkan



Dokumentasi Perijinan dan Kordinasi dengan Ketua Komunitas senam dan Ketua PKK



Pengarahan Sebelum Pelaksanaan Pelatihan Senam Kang Pisman



Foto Bersama Sebelum Mulai Praktik Senam



Pengarahannya untuk mengikuti Postes



Evaluasi dan Refleksi dengan Pihak Pemerintah Kecamatan Kiaracondong

EFEKTIVITAS PROGRAM PELATIHAN SENAM FANTASI KANG PISMAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN KADER POSYANDU MENGENAI PRAKTIK SENAM KANG PISMAN



TATI KARWATI (22105029)

Latar Belakang

1. Peran kader Posyandu sangat krusial dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat dengan menyebarkan praktik-praktik kesehatan komunitas.
2. Senam Kang Pisman adalah program inovatif di Kota Bandung yang mengintegrasikan aktivitas fisik edukatif dengan pengelolaan sampah berdasarkan prinsip "Kurangi, Pisahkan dan Manfaatkan".
3. Kader Posyandu berperan sebagai agen perubahan kesehatan masyarakat, mengedukasi dan mendorong adopsi gaya hidup sehat melalui program Senam Kang Pisman.
4. Pelatihan kader dalam program Senam Kang Pisman dianggap esensial untuk menjamin efektivitas penyebaran praktik ini dan meningkatkan kesadaran lingkungan di komunitas.
5. Studi yang dilakukan di Kelurahan Sukapura, Kota Bandung, menunjukkan perlunya evaluasi dan implementasi lebih lanjut untuk mengukur dampak dan faktor pendukung program Senam Kang Pisman terhadap kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

RUMUSAN MASALAH

Fokus penelitian ditujukan untuk mengevaluasi efektivitas Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang praktik senam Kang Pisman.

1. Bagaimana implementasi Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman dilakukan di Kelurahan Sukapura, Kota Bandung untuk meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang Senam Kang Pisman?
2. Apakah benar Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang praktik senam Kang Pisman di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung?
3. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman bagi pengetahuan kader Posyandu di Kelurahan Sukapura, Kiaracondong, Bandung?

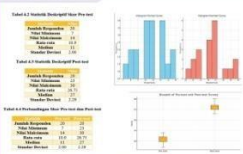
METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

- Pendekatan penelitian ini adalah mixed method, yaitu metode yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memahami masalah penelitian secara lebih komprehensif (Creswell, 2010).
- Metode penelitian kombinasi ini memberikan data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif dibandingkan jika menggunakan satu metode saja (Bughyono, 2014).
- Mixed methods sangat berguna ketika metode kuantitatif dan kualitatif sendiri tidak cukup akurat dalam memahami permasalahan penelitian (Bughyono, 2011).
- Penelitian ini menggunakan Exploratory Sequential Design, di mana tahap pertama melibatkan pengumpulan dan analisis data kualitatif, diikuti oleh pengumpulan data kuantitatif berdasarkan hasil tahap pertama, dengan penekanan utama pada data kualitatif.
- Metode kualitatif digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang:
 - a. Proses implementasi Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman.
 - b. Faktor pendukung dan penghambat program di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung.
- Metode kuantitatif, melalui eksperimen, digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai praktik senam tersebut.



ANALISIS



- Peningkatan Pengetahuan: Rata-rata skor post-test (26,75) lebih tinggi dibandingkan pre-test (10,9), menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah pelatihan.
- Variasi Skor: Standar deviasi post-test (2,29) sedikit lebih tinggi dibandingkan pre-test (2,00), menunjukkan sedikit peningkatan variasi skor peserta.
- Nilai Minimum dan Maksimum: Nilai minimum dan maksimum pada post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, menunjukkan peningkatan pemahaman dasar peserta.
- Median: Median post-test (27) lebih tinggi dibandingkan pre-test (11), menunjukkan peningkatan nilai tengah keseluruhan data.
- Efektivitas Pelatihan: Data deskriptif secara keseluruhan menunjukkan bahwa pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung.
- Kesimpulannya, visualisasi ini mendukung analisis deskriptif dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader posyandu setelah pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman.

TUJUAN PENELITIAN

1. Implementasi Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader Posyandu tentang praktik senam ini.
2. Efektivitas Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung dievaluasi untuk melihat sejauh mana pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai praktik senam tersebut.
3. Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan Program Pelatihan Senam Fantasi Kang Pisman di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung dianalisis untuk memahami elemen-elemen yang mempengaruhi keberhasilan dan tantangan program ini.

HASIL & PEMBAHASAN

Perencanaan

- Fokus utama dari perencanaan ini adalah untuk memastikan kader posyandu memiliki pemahaman yang mendalam dan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi sumber daya yang handal dalam menyebarkan informasi dan praktik senam Kang Pisman di komunitas mereka.
- Pelatihan diawali di wilayah Kiaracondong, dengan fokus pada keterlibatan kader posyandu untuk mengedukasi senam secara efektif.
- Perencanaan program melibatkan kolaborasi lintas sektor, termasuk pemerintah lokal dan komunitas senam, untuk memastikan dukungan yang diperlukan.
- Meskipun belum ada penelitian khusus yang mendukung senam Kang Pisman, pendekatan praktis diambil berdasarkan pengalaman langsung dan umpan balik dari peserta pelatihan.

Pelaksanaan

1. Rekrutmen Kader: Seleksi kader Posyandu dilakukan dengan koordinasi antara ketua kader, Ketua PKK, dan koordinator senam untuk memilih kader yang kompeten dan berkomitmen.
2. Pelatihan: Durasi pelatihan total adalah 6 jam, yang mencakup sesi praktik, demonstrasi, dan monitoring untuk memastikan pemahaman materi yang meliputi gerakan dan filosofi senam Kang Pisman.
3. Metode Pengajaran: Instruktur menggunakan pendekatan interaktif dengan demonstrasi, simulasi, dan permainan untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta.
4. Fasilitas dan Logistik: Persiapan fasilitas lapangan dan gedung, serta peralatan pelatihan seperti audiovisual, disiapkan sejak pagi untuk mendukung kelancaran pelatihan.
5. Kolaborasi: Pelaksanaan melibatkan kerjasama dengan koordinator komunitas senam dan penyedia fasilitas, menekankan pentingnya dukungan lintas sektor.

Evaluasi

1. Metode Evaluasi: Program menggunakan post-test teori dan praktik langsung oleh peserta untuk mengukur pemahaman dan penerapan materi pelatihan.
2. Hasil Evaluasi: Peserta menunjukkan pemahaman yang baik dan kemampuan praktik senam yang efektif, menandakan suksessnya metode pelatihan.
3. Feedback Peserta: Umpan balik sangat positif, dengan peserta menyatakan manfaat besar dari pelatihan dan keinginan untuk melanjutkan program.
4. Dukungan Pemerintah: Program mendapatkan dukungan kuat dari pemerintah, termasuk peresmian komunitas senam dan penyelenggaraan lomba, yang menegaskan relevansi dan pentingnya program dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

1. Proses Implementasi
 - Perencanaan program : inisiasi untuk mendukung pemerintah kota Bandung dalam menyebarkan masyarakat tentang pengelolaan sampah.
 - Implementasi program : Rekrutmen dan seleksi kader posyandu
 - Evaluasi program : Evaluasi melalui post-test dan praktik langsung
2. Efektivitas program
 - Peningkatan Pengetahuan : peningkatan signifikan dari skor pre-test 10,9 ke post-test 26,75, uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan, mengkonfirmasi efektivitas program
3. Faktor pendukung dan penghambat
 - Faktor Pendukung : Kerjasama antar kader posyandu, pengurus PKK dan pemerintah setempat, peran aktif koordinator dan partisipasi aktif kader posyandu.
 - Faktor Penghambat : kurangnya partisipasi awal, masalah logistik dan sumber daya, tantangan dalam penetrasi dan pelatihan instruktur serta respon peserta selama pelatihan.