

Pemberdayaan Lansia pada Program Senam Produktif Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Margaritha Adu

Dapertement Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Yogyakarta.

Ithaadoe6@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui lebih awal program senam lansia dalam pelayanan dan pembinaan kesehatan lansia di Godean Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Informan penelitian ini adalah Pak Duku, ketua Rt, para lansia dan keluarga lansia. Instrument penelitian ini adalah peneliti sendiri. Teknik pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil observasi lapangan menunjukkan para lansia aktif dengan perubahan ekonomi, sosial dan budaya. Dampak yang timbul lansia aktif dalam perubahan namun berdampak pada kesehatan. Hasil temuan menunjukkan kerjasama antar kelompok lansia, masyarakat dalam pemberdayaan lansia pada program senam lansia. Namun nampaknya belum maksimal dalam pelayanan dan pendampingan sebab perubahan budaya lansia menjadi kurang mendapat dukungan. Hasil dari penelitian ini untuk memberdayakan lansia dengan program senam untuk lebih produktif dan mandiri, dukungan keluarga, dukungan emosional, dan dukungan jaringan.

Kata Kunci: Pemberdayaan lansia, senam, produktif, dukungan.

Elderly Empowerment in the Sidoluhur Hamlet Productive Gymnastics Program, Godean Subdistrict, Yogyakarta Special Province

Margarita Adu

Department of Non-formal Education, Yogyakarta State University

Ithaadoe6@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to find out earlier the elderly gymnastics program in the service and health development of the elderly in Godean Special Region of Yogyakarta. Descriptive research with a qualitative approach. The informants of this study were Pak Duku, chairman of the Rt, the elderly and the elderly family. The research instrument is the researcher himself. Technique of checking the validity of data by source triangulation. The data analysis technique uses the Miles and Huberman models, namely data collection, data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of field observations show that the elderly are active with economic, social and cultural changes. Impact arising from the elderly is active in change but has an impact on health. The findings indicate collaboration between groups of the elderly, the community in empowering the elderly in elderly gymnastics programs. However, it seems that it has not been maximal in service and assistance because the change in the culture of the elderly has become less supportive. The results of this study are to empower the elderly with more productive and independent gymnastic programs, family support, emotional support, and network support.

Keywords: Empowerment of the elderly, gymnastics, productive, support

PENDAHULUAN

Hidup produktif menjadi hal penting untuk dalam kehidupan. Menurut Suharjana (2013:p1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktifitas fisik dan kegiatan yang dilakukan setiap orang. Lanjut usia menjadi keharusan untuk menjaga kebugaran jasmani agar tidak menurunkan kinerja dan produktifitas.

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI No 13 tahun 1998). Salah satu hasil pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Keberhasilan Pembangunan Nasional memberikan dampak meningkatnya UHH yaitu dari 68,6 tahun 2004 menjadi 70,6 pada tahun 2009 dan diperkirakan pada tahun 2014 UHH sudah mencapai 72 tahun. Meningkatnya UHH menyebabkan peningkatan jumlah lansia, dimana pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 28,8 juta jiwa (Kemenkes, 2008).

Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut laporan pelaksanaan Home Care Service (2011 : 1), Indonesia menempati peringkat ke-10 dunia untuk populasi manusia lansia. Pada 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 30 juta jiwa atau 11% dari total populasi penduduk, sehingga perlu diberdayakan dengan melibatkan semua pihak.

Pemerintah mencatat Yogyakarta merupakan kota yang memiliki jumlah penduduk lanjut usia (lansia) tertinggi di Indonesia. Dari total penduduk di kota pelajar tersebut, diperkirakan, lansia mencapai 13,4 persen pada 2015, meningkat 14,7 persen (2020), dan 19,5 persen (2030). Secara keseluruhan, dari total penduduk Indonesia pada tahun ini, lansia mencapai 8,2 persen. Diperkirakan, meningkat 8,7 persen (2015) dan 9,7 persen (2019). Dengan demikian, mayoritas penduduk

Indonesia masih berusia produktif. Kondisi ini dianggap sebagai bonus demografi untuk Indonesia. Bonus demografi sudah dinikmati Indonesia sejak tahun lalu, dengan rasio ketergantungan 49,3 persen. Artinya, setiap 100 pekerja menanggung beban 49,3 persen penduduk usia tidak produktif. (Merdeka.com diakses 6 Mei 2019)

Dusun sidoluhur merupakan salah desa yang berada di Godean Yogyakarta. Dusun ini memiliki potensi lokal yaitu ikan nila. Dusun Sidoluhur sedang berada dalam tahap perkembangan menjadi desa wisata dengan mengembangkan potensi ikan nila. Namun untuk mencapai proses tersebut perlu meningkatkan kesejahteraan sosial dalam hal kualitas fisik dari lansia. Pembangunan suatu daerah berawal dari kekompakkan suatu kelompok itu sendiri sekalipun di usia lanjut namun tetap produktif dan mandiri. Dampak yang didapat adalah seluruh lansia yang ada di wilayah Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean ini tersebut menjadi bugar, sehingga bisa hidup mandiri, tidak mudah sakit, yang berdampak pula pada faktor ekonomis dan psikis dan tidak bergantung pada orang lain atau keluarga. Berpegang pada prinsip pemberdayaan lansia yang bertujuan untuk memandirikan lansia dan meningkatkan taraf hidupnya, maka arah pemandirian lansia adalah berupa pendampingan untuk menyiapkan masyarakat agar benar-benar mampu mengolah sendiri kegiatannya. Hidup secara mandiri sesuai kebutuhan dan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu pemberdayaan salah satu nya perlu menumbuhkan semangat lansia, mengetahui lebih awal penyakit yang di derita, menurun angka kesakitan, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan. artinya dalam pemberdayaan lansia upaya pelayanan dan pembinaan dengan melakukan senam setiap hari agar tetap fit.

Penelitian ini dilakukan di Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang bertujuan untuk mengetahui proses pemberdayaan lansia pada

program (senam lansia), dukungan keluarga, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan jaringan.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk melihat dan menganalisa peristiwa dan gejala sosial yang terjadi secara lebih mendalam. Informan penelitian ini adalah Pak Duku, Keluarga lansia, dan Lansia. Instrument penelitian ini adalah peneliti sendiri.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Halaman Kolam Ikan Dusun Sidoluhur, Godean, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan waktu selama satu semester (6 Bulan), Juni – Desember 2018.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah semua pihak yang dapat memberikan informasi lansia di Dusun Sidoluhur. Subyek penelitian ini terdiri dari Aparat Desa Pak Duku, Pengelola Ikan Nila, Kelompok Ibu darma wanita, kelompok arisan RT, dan keluarga. Peserta senam sebanyak 20 orang lansia.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen adalah peneliti sendiri. Kehadiran peneliti ini berperan sebagai instrumen kunci (utama) selama pengumpulan data dan kamera, alat perekam, pedoman observasi, pedoman wawancara dan alat tulis.

Teknik pengumpulan data

Observasi

Dalam penelitian ini, dilakukan secara langsung di Dusun Sidoluhur, Godean mengenai Pemberdayaan Lansia pada Program Senam. Lalu didokumentasikan dalam catatan lapangan sebagai data yang akan di olah.

Wawancara

Wawancara dilakukan secara semi terstruktur. Dengan subyek dan fokus penelitian yaitu Kepala Dukuh Dusun

Sidoluhur, Pengelola Kolam Ikan Nila, para lansia dan keluarga. Dengan melangsungkan senam yang diadakan di halaman bawah kolam ikan.

Dokumentasi

Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan para lansia, usia, pekerjaan yang diperoleh dalam bentuk foto kegiatan senam dan sedang dalam memasak olahan ikan nila.

Teknik analisis data

Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Selanjutnya peneliti akan mereduksi data pemberdayaan lansia selama dalam penelitian

Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, pie chart, pictogram dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini dengan teks yang bersifat deskriptif yang dipaparkan.

Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan yang bersifat sementara, dan data akan diubah ketika menemukan bukti pendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun apabila telah valid, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Di usia dewasa, individu akan mengalami tugas perkembangan yang krusial. Di satu sisi individu menghadapi perubahan sosial yang berlangsung secara berkelanjutan dan semakin kompleks. Untuk menghadapi kondisi ini, individu di tuntut tidak sekedar menyesuaikan diri, tetapi lebih dari itu, mengendalikan perubahan yang terjadi. Oleh karena ini perlu cara pandang baru. Menurut Mezirow (2000:8) "*Transformative*

learning refer to the process by which we transform our taken for granted frame of reference (meaning perspective, habits of mind, mindset) to make them more inclusive, discriminating, open, emotionally capable of change, and reflective so that they may generate beliefs and opinions that will prove more true and justified do guide action".

Perubahan yang terjadi di dalam masyarakat, pada dasarnya merupakan suatu proses yang terus menerus, ini berarti bahwa setiap masyarakat kenyataannya akan mengalami perubahan-perubahan. All societies change continuously. New traits appear through discovery and invention, or through diffusion from other societies (Horton, 1980 p.474).

Dengan demikian pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, kesehatan, dan dukungan maka perlu diberdayakan Kebugaran yang mampu memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan beban fisik yang layak. Tujuan utama pemberdayaan adalah memperkuat kekuasaan masyarakat, khususnya kelompok lemah yang memiliki ketidakberdayaan, baik karena kondisi internal (misalnya persepsi mereka sendiri), maupun karena kondisi eksternal (misalnya ditindas oleh struktur sosial yang tidak adil)

Pemberdayaan memiliki berbagai tujuan adalah :

Lansia memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang instrinsik yang menjadi sumber keberdayaan. Lansia dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia. Meningkatkan makna perspektif, kebiasaan pikiran, pola pikir

Dapat dikatakan ini adalah proses yang positif dalam pemberdayaan. Pendidikan luar sekolah diharapkan dapat

memberi suatu nilai dan pemikiran mengenai eksistensi, landasan, dan pedoman pendidikan luar sekolah sehingga dapat memberi nilai tambah dan kontribusi terhadap individu atau masyarakat dalam menyikapi kehidupannya. (Mustofa Kamil 2010:25).

Seorang pekerja masyarakat dalam mengembangkan masyarakat mampu menguasai persoalan-persoalan global untuk perubahan secara lokal. Dengan kemajuan globalisasi, ekonomi global, komunikasi global, dan lalu lintas dunia global, gagasan bahwa kita tinggal di satu dunia menjadi sangat penting dalam semua bidang termasuk pengembangan masyarakat (Ife & Tesoriero 2014: review bab VIII).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat di simpulkan bahwa pemberdayaan lansia dalam bentuk senam memberikan dampak yang baik bagi kesehatan untuk dapat produktif dan mandiri. Perkembangan suatu bangsa dimulai dari kesejatraan masyarakat lokal untuk masuk dalam global. Menurut Winberg dan Gould (2007 :409) manfaat olahraga terhadap kesejatraan psikologis, peningkatan konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri. Lansia yang memiliki kebugaran tinggi memiliki konsep diri yang positif, yaitu : kepribadian, sosialisasi, keluarga, dan citra tubuh. (Sharky, 2003:28).

Hasil penelitian ini mencakup program Senam Lansia di Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil pelatihan dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain budaya masyarakat di Dusun Sidoluhur, dan kerjasama yang baik dari kedua belah pihak dan keluarga lansia.

Proses pelaksanaan pember-dayaan lansia di Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean.

Dusun Sidoluhur, Godean, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dusun Sidoluhur ini, merupakan Desa yang sedang berkembang menjadi Desa Wisata dengan pangan local Ikan Nila untuk meningkatkan ekonomi

Dusun Sidoluhur. Terlepas dari itu Lansia perlu diberdayakan dan menjaga kesehatan untuk ikut berpartisipasi pada perubahan yang akan terjadi pada Dusun Sidoluhur Godean dengan dukungan

Pada tahap awal lansia akan di kumpulkan dan dibagi dalam kelompok sesuai Rt/Rw terdekat, maupun yang aktif dalam organisasi Ibu - ibu dan kelompok masak dimana masyarakat di Dusun Sidoluhur ini memiliki budaya untuk setiap ada acara di tetangga maka mereka akan berada disana untuk ikut berpartisipasi seharian itu membuat para lansia yang ikut ada yang mengalami kesakitan dan kecapean karna mereka harus bekerja membantu dalam acara tersebut. Ini menjadi masalah bagi para lansia karena di usia yang tidak mudah lagi membuat mereka mudah sakit. Senam menjadi salah satu solusi atau program bagi para lansia maupun ibu - ibu yang ingin menjaga kesehatannya. Program ini bisa berjalan jika ada dukungan. Dukungan yang dimaksud disini adalah :

Gambaran Dukungan Keluarga

Kehadiran orang lain di dalam kehidupan pribadi seseorang begitu sangat diperlukan. Hal ini terjadi karena seseorang tidak mungkin memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya sendirian. Individu membutuhkan dukungan sosial yang dimana salah satunya berasal dari keluarga Sarafino, (2002). Dukungan keluarga yang rendah tersebut disebabkan karena keluarga lansia bekerja sehingga kurang memperhatikan kesehatan dan segala macam kebutuhan yang dibutuhkan oleh lansia. Dengan keluarga lansia yang bekerja maka keluarga lansia memiliki pendapatan yang cukup, dengan pendapatan yang cukup tersebut keluarga lansia tersebut akan mudah untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tidak bebas biaya dan mendapatkan kualitas pelayanan kesehatan yang lebih baik untuk menangani dan merawat lansia. Sebab ketika perubahan pada Dusun Sidoluhur maka masyarakat yang ada di

dalamnya harus sehat bugar dengan rutin berolahraga ringan seperti senam.

Gambaran Dukungan Emosional

Menurut Sarafino (2004), dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian dan rasa aman. Hal ini sesuai dengan apa yang terdapat di lokasi penelitian. Beberapa lansia yang ikut dalam program masak di Kolam Ikan, mengeluh sering sulit untuk bangun ketika terlalu lama memasak. Mereka menginginkan agar tetap produktif walaupun sudah lanjut usia.

Gambaran Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain yang berbanding positif antara individu dengan orang lain Sarafino, (2004). Keluarga memberikan dukungannya berupa motivasi lansia untuk datang ke posyandu, meng-ingatkan lansia pada saat jadwal posyandu tiba. Kebanyakan lansia memperoleh banyak manfaat dengan mengunjungi pos-yandu dan menghadiri pertemuan kelompok masyarakat senam lansia, dimana lansia dapat berbagi cerita juga keluh kesah dengan lansia lain dan memperoleh dukungan yang diperlukan untuk melakukan perubahan gaya hidup baru yang dialami oleh terkait dengan masalah perubahan fisik maupun psikologis yang dialami oleh lansia

Gambaran Dukungan Jaringan

Dukungan jaringan merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang dapat memberikan dukungan bagi seseorang dalam usaha untuk mengurangi tekanan yang dirasakan Sarafino, (2004).

Dukungan jaringan ini berasal dari kelompok atau anggota masyarakat dalam berbagi minat dan kegiatan sosial seperti pemberian dorongan dan semangat pada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan kurangnya bentuk dukungan jaringan dari keluarga dan teman dekatnya membuat lansia merasa menjadi tidak memiliki suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengan kelompoknya, sehingga membuat lansia akan merasa kesulitan untuk menceritakan keluh kesah dan mengutarakan isi hatinya. Dengan menceritakan isi hatinya kepada orang lain akan membantu lansia untuk mengurangi stres yang dialami, karena lansia mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. (Mas'ud. 1993). Kebugaran(senam) dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (senam) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud dari upaya tersebut di atas akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia tersebut dan keluarga, apabila kebugaran jasmani lansia terjaga maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Kendala Program

Kendala yang dirasakan para lansia beberapa dari para lansia hidup sebatang kara karena anak atau cucu mereka merantau dan juga tidak rutin ke posyandu dikarenakan kondisi fisik dan ada pula yang bekerja. Sehingga program ini perlu juga dukungan kader, Dukuh Desa

Sidoluhur, masyarakat atau jaringan sosialnya untuk membantu. Sebab program senam perlu follow up agar tidak berhenti disitu saja.

Pembahasan

Setiap keluarga yang memiliki orang tua atau (Si Mbah Kakung sebutan orang Jawa) harus memperhatikan apa yang menjadi kebutuhan dari para "Si Mbahnya" ataupun mereka yang aktif masih bekerja untuk memikirkan kesehatannya. Lewat program senam untuk memberdayakan lansia. Kegiatan ini dimulai dengan penyadaran dan pembinaan ke para lansia untuk mandiri, menjaga kesehatan, dukungan keluarga, dukungan emosional, dukungan jaringan sosial. Program ini untuk kesehatan dan senam dilakukan secara rutin atau setidaknya dua minggu sekali lansia harus berolahraga ringan. Lansia dalam perkembangan kesehatannya, dan untuk lansia yang tidak hadir karna struk disinilah dukungan keluarga untuk membawa ke dokter untuk melihat kondisi kesehatan-nya.

Para lansia akan dipantau kesehatan untuk bisa mandiri mengikuti senam, informasi hal - hal yang perlu dilakukan atau disiapkan para lansia. Hal ini bertujuan agar lansia aktif dan mandiri di masyarakat. Mampu berpartisipasi aktif di masyarakat. Jaringan lansia harus dibangun sehingga walaupun lansia sendiri dia mampu mandiri.

SIMPULAN

Yang perlu di perhatikan pemerintah, kepala Dukuh, keluarga dan lansia sendiri sebab kita kesehatan para lansia tidak diperhatikan. Lansia hanya membutuhkan dukungan karena dengan dukungan itulah dia merasa di perhatikan dengan pujian dia akan merasa perlu menjaga kesehatan untuk mandiri. Kesejahteraan lansia ada pada perhatian dan dukungan itulah yang akan membuat lansia semangat untuk berolahraga, dan melakukan hal lain tanpa bantuan.

Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 1(3), Maret 2019 - 36
Margaritha Adu

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Sosial. (2007). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Pelayanan Home Care.
- Fox El, Kirby TE, Fox AR (1997). Basic of Fitness, New York ; Mac Millan Publishing Company.
- Horton, P.B. (1980). Sociology. New York: McGraw Hill, Inc.
- Ife, Frank Tesoriero (2014). Community Development (Alternatif Pengembangan masyarakat di era globalisasi). Pustaka belajar. (review bab 8)
- Kamil Mustofa. (2010). Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi) Bandung: Alfabeta
- Mas'ud Mochtar (1993), Ekonomi Politik, Pembangunan dan Pemberdayaan Rakyat, Yogyakarta, PPSK Yogyakarta.
- Mezirow, J., and Associates. (2000) "Learning As Transformation : Critical Perspective on a theory in Progress". California: Jossey Bass.
- Perkiraan Lansia di Indonesia. Merdeka.com.<https://www.merdeka.com/uang/jumlahpeduduk-lansia-di-yogyakarta-tertinggi-di-indonesia.html> (diakses 06 Mei 2019).
- Suharjana (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media. (p1).
- Sarafino, E P. (2013). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions", Fourth Edition. New Jersey: Hn Wiley.
- Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia
- Winberg, R.S., & Gould. D. (2007). Foundation of sport and xercise psychology (4th ed). USA: Human Kinetics.(p409).