

SURVEI AKTIVITAS FISIK WARGA USIA 15 HINGGA 19 TAHUN DI LINGKUNGAN DUSUN NGELO PADA SAAT PANDEMI COVID -19

Agik Ranianto¹, Nova Arief Wibowo², Anung Probo Ismoko³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Jamani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : Aggiekroni@gmail.com¹, novanwg@gmail.com², Ismokoanung@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik warga Usia 15 Hingga 19 tahun dan untuk mengetahui kegiatan yang dilakukan selama pandemi covid - 19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang akan disajikan adalah data yang di peroleh dari serangkaian tes dan pengukuran masing-masing subjek penelitian. Adapun jenis Tes yang di laksanakan lari cepat 60 meter, Tes angkat Tubuh (pull up) 60 detik, Tes baring duduk (sit up) 60 detik, Tes loncat tegak , Tes lari 1200 meter. Perlengkapan yang di gunakan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yaitu antara lain peluit, pencatat hasil, nomor punggung dada peserta, stopwatch,. Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan mencari Mean, Standart Deviasi, Persentase. Populasi yang digunakan adalah diantaranya dari usia 15 hingga 19 tahun di lingkungan dusun ngelo yang berjumlah 10 orang. Yang diambil dengan total teknik *sampling*. Analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik Warga usia 15 Hingga 19 Tahun Di Lingkungan Dusun Ngelo Berada di Kategori Aktivitas “Kurang” sebesar 70% (7 Orang), Kategori “ Sedang” sebesar 20% (2 orang), Dan Kategori “Kurang Sekali” 10% (1 orang).

Kata Kunci: *aktivitas fisik, Saat Pandemi*

Abstract: *This study aimed to determine the level of physical activity of residents aged 15 to 19 years to find out the activities carried out during the covid-19 pandemic. This study is a quantitative descriptive study. The data to be presented were obtained from a series of tests and measurements of each research subject. As for the types of tests carried out sprint 60 meters, body lift test (pull up) 60 seconds, sit up test 60 seconds, jump test upright, run test 1200 meters. The equipment used for the Indonesian Physical Fitness Test includes a whistle, a recorder, a participant's chest number, a stopwatch, etc. The data was processed using manual calculations to find the Mean, Standard Deviation, and Percentage. The population used was between the ages of 15 to 19 years in the Ngelo hamlet, which amounts to 10 people. Which is taken with a total sampling technique. Data analysis used descriptive statistics as outlined in the form of percentages. The results showed that the physical activity of residents aged 15 to 19 years in the Ngelo Hamlet was in the "Less" Activity Category by 70% (70 people), the "Medium" Category 20% (2 people), and the "Less" Category. 10% (1 person).*

Keywords: *physical activity, pandemic*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Aktivitas Fisik merupakan kegiatan yang dapat memberikan nilai tambah berupa peningkatan kualitas, Kesejahteraan dan martabat manusia aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh terhadap aspek kehidupan seperti psikologis, Meskipun di saat pandemi berlangsung para warga lingkungan di dusun ngelo melawan virus tersebut dengan gaya hidup sehat dan berolahraga yang cukup, pada usia 15 hingga 19 tahun akan rentan terkena corona jika tidak berolahraga secara teratur, dengan berolahraga

aktifitas fisik 30 menit dalam sehari untuk memenuhi suatu kelenturan pada otot serta menambah kesehatan kekebalan pada tubuh. aktifitas fisik pun sangat penting bagi orang yang sudah mengetahui manfaat olahraga yang sangat mudah di lakukan, dalam melakukan aktifitas fisik perlu adanya niat, semangat, dan telaten dalam sehari-hari.

Kegiatan Aktivitas sehari-hari masyarakat di lingkungan dusun ngelo desa jetak kecamatan tulakan yaitu sebagai petani dan mencari air nara sebagai mata pencaharian setiap hari di tengah pandemi, pada sore hari kegiatan pemuda di lingkungan dusun ngelo aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga bola voli yang paling dominan di mainkan dari zaman belum berkembangnya teknologi hingga sekarang, karena peminat bola voli di dusun ngelo sangat banyak rata – rata usia para pemuda yang bermain yaitu sekitar 15 hingga 19 tahun masih sekolah di jenjang smp maupun sma , para lansia antusiasnya sangat tinggi untuk melihat para pemuda bermain voli meskipun hanya sebatas hiburan di sore hari, karena dapat di jadikan sebagai tontonan selain itu pelepas kesal setelah bertani maupun setelah mencari rumput untuk hewan ternaknya. Para senior sangat semangat untuk mengikuti para pemuda bermain voli karena dapat meramaikan dan sebagai penyemangat untuk yang masih muda untuk generasi selanjutnya dapat latihan dengan serius dan tidak se enaknya saat latihan, dan kegiatan di sore hari itu pun tak lepas di bawah pengawasan dari bapak kepala dusun yang selalu memperingatkan untuk mematuhi protokol kesehatan yang sudah di tetapkan oleh pemerintah walaupun pemuda sedang asik bermain voli.

Saya akan menjelaskan sedikit tentang permainan bola voli, Permainan bola voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan di mainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang permainannya di pisahkan oleh net. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkan ke lantai lapangan area lawan, cara memukul bolanya pun tidak sembarangan , karena ada teknik-teknik tertentu yang harus di kuasai pemain. Permainannya sendiri dibagi menjadi 2 – 3 babak tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak. Olahraga Bola Voli diciptakan pertama kali oleh William G.Morgan Di sekitar abad ke – 19.

Fisik seseorang akan melemah apabila tidak rutin berolahraga dengan teratur, aktivitas fisik tidak langsung melatih beban yang sangat berat contohnya seperti lari

jarak jauh, angkat beban, dan lain-lain. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara bertahap dan mengukur kekuatan tubuh agar supaya nanti dapat membentuk kekebalan tubuh dengan baik, olahraga fisik juga bisa di dukung dengan makanan yang sehat memakan buah-buahan serta sayur mayur vitamin, oleh karena itu makanan yang harus dimakan usahakan makanan yang kaya serat dan bergizi baik bagi tubuh.

Dikala pandemi saat ini sangat harus di waspadai dan menjaga tubuh tetap dalam kondisi vit, karena jika kondisi badan lemah maka yang terjadi yaitu akan mudah di serang virus, tubuh pun akan mengalami penurunan daya tahan. Maka dari itu aktivitas fisik harus benar-benar di lakukan supaya badan tetap bugar dan daya tahan tubuh dapat meningkat secara baik.

Pada usia 15 hingga 19 tahun ini tidaklah selalu kuat daya tahan tubuhnya karena jika tidak di gerakkan dengan aktivitas fisik maka akan mudah terserang virus dan penyakit, daya tahan tubuh seseorang pun tidak akan selalu maksimal ada kalanya daya tahan tubuh seseorang bisa naik dan turun kondisi tubuhnya, aktivitas fisik pun dapat di lakukan di pagi hari dengan cara berjalan setelah itu di lanjutkan berlari agar tubuh tidak kaget dan otot tubuh tidak mengalami kram. Kebugaran dapat di capai apabila seseorang itu melakukan di setiap hari nya secara rutin setiap pagi dan cara melakukannya dengan bertahap untuk meningkatkan kualitas olahraganya.

Corona virus dapat menyerang dengan mudah jika badan dan tubuh mempunyai daya tahan yang lemah, virus ini hanya menyerang ke tubuh seseorang yang di mana kondisi daya tahan tubuhnya lemah. Salah satu penyebab utama dari penyakit tidak menular adalah kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan. padahal penyakit tersebut sebenarnya bisa di kurangi risikonya dengan banyak melakukan aktivitas fisik dalam harian seseorang.

Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia salah satunya tekanan darah. Di Indonesia ini sangat tinggi angka kejadian hipertensi, maka dari itu lewat penelitian ini juga bisa menyadarkan bahwa aktivitas fisik sangat penting dilakukan oleh seseorang, tidak hanya bekerja terus, tapi juga harus melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan resiko hipertensi. Tekanan darah adalah desakan darah terhadap dinding-dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “ **Survei Aktivitas Fisik Warga Usia 15 Hingga 19 Tahun Di Lingkungan Dusun Ngelo Pada Saat Pandemi Covid-19**”

Tujuan Penulisan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dalam aktivitas fisik berolahraga di tengah pandemi, serta untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi aktivitas fisik tidak dilakukan oleh para warga selama pandemi Covid-19 berlangsung.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan observasi dengan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Warga Lingkungan Dusun Ngelo, dengan jumlah 10 orang. Metode pada penelitian adalah metode survei, adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes tkji. Teknik Analisis data di jabarkan dalam bentuk Persentase hasil penelitian aktivitas fisik warga di lingkungan dusun ngelo.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melaksanakan kegiatan penelitian ini dilakukan di satu aula perkumpulan lingkungan dusun ngelo desa jetak .Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juli 2021.

Populasi dan Sampel Penelitian

(Sugiyono, 2013:117) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subyek yang memiliki kualitas karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya.

Dari pendapat yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan total obyek atau subyek akan diteliti oleh peneliti. Dalam sebuah populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama maupun hampir sama, populasi dalam penelitian ini Masyarakat yang bertempat tinggal di Desa Jetak Kec. Tulakan.

(Sugiyono, 2013 : 118) mengatakan bahwa sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam melakukan penelitian ilmiah tidak selamanya harus meneliti semua populasi untuk pengambilan data. Dalam penelitian ini adapun sampel yang akan diambil oleh peneliti adalah perwakilan dari

masyarakat di usia 15 hingga 19 tahun di dusun ngelo, yang mana akan hanya berfokus dikalangan remaja yang tinggal di kawasan Lingkungan dusun ngelo desa jetak. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Metode *purposive sampling* .

Pengertian *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sample penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative Sugiyono (2010)

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian ini di maksudkan untuk menggambarkan data yaitu aktivitas fisik warga usia 15 hingga 19 tahun di lingkungan dusun ngelo sebagai upaya mencegah wabah pandemi, dan hasil penelitian ini di ambil dengan menggunakan tes kebugaran jasmani.

Pada saat ini kondisi di lingkungan dusun ngelo hampir 50% terkena flu dan batuk, karena cuaca yang sangat dingin pada saat ini sungguh menghawatirkan para warga, cuaca dingin dapat mempermudah masuknya penyakit ke dalam tubuh sehingga jika kekebalan tubuh tidak dalam kondisi vit, akan mudah terserang penyakit flu dn batuk.

Aktivitas fisik dapat di terapkan sebagai acuan menambah kekebaln pada tubuh pada dasarnya aktivitas fisik sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, selain itu harus di dukung dengan makanan bergizi dan menjaga kebersihan untuk menjaga agar kekebalan tubuh tidak menurun secara drastic.

Peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu Survei Aktivitas Fisik Warga Usia 15 Hingga 19 Tahun Di Lingkungan Dusun Ngelo Pada Saat Pandemi Covid -19. Data yang akan disajikan adalah data yang di peroleh dari tes dan pengukuran masing-masing subjek penelitian yaitu Tes lari cepat 60 meter, Tes angkat Tubuh (pull up) 60 detik, Tes baring duduk (sit up)60 detik, Tes loncat tegak , Tes lari 1200 meter dalam instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan mencari Mean, Standart Deviasi, Persentase.

Tabel 2. Hasil Nilai Akhir Tes pada keseluruhan Peserta Tes di lingkungan dusun ngelo desa jetak kecamatan tulakan.

**Tabel 2 Hasil Persentase Tes Kesegaran jasmani
Putri usia 15-19 tahun.**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali (BS)	0	0%
2.	Baik (B)	0	0%
3.	Sedang (S)	2	20%
4.	Kurang (K)	7	70%
5.	Kurang Sekali (KS)	1	10%
	Total	10	100
	Mean	12	Kurang
	Stdv	1,52	

Tabel 2. Dapat dideskripsikan Kriteria tingkat kebugaran jasmani pada usia 15-19 tahun.

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

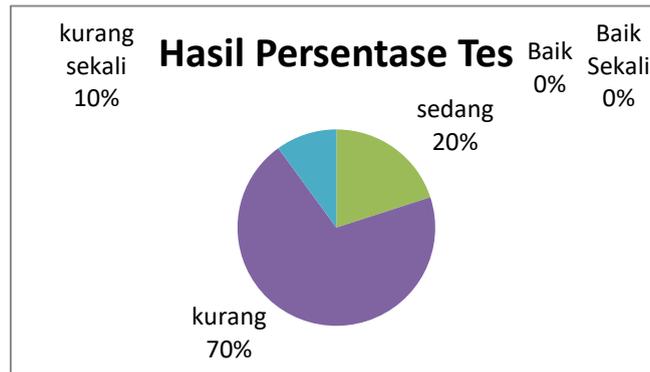
Hasil penelitian ini di maksudkan untuk menggambarkan data yaitu aktivitas fisik warga usia 15 hingga 19 tahun di lingkungan dusun ngelo sebagai upaya mencegah wabah pandemi, dan hasil penelitian ini di ambil dengan menggunakan tes kebugaran jasmani.

Pada saat ini kondisi di lingkungan dusun ngelo hampir 50% terkena flu dan batuk, karena cuaca yang sangat dingin pada saat ini sungguh menghawatirkan para warga, cuaca dingin dapat mempermudah masuknya penyakit ke dalam tubuh sehingga jika kekebalan tubuh tidak dalam kondisi vit, akan mudah terserang penyakit flu dn batuk.

Aktivitas fisik dapat di terapkan sebagai acuan menambah kekebaln pada tubuh pada dasarnya aktivitas fisik sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, selain itu harus di dukung dengan makanan bergizi dan menjaga kebersihan untuk menjaga agar kekebalan tubuh tidak menurun secara drastic.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik warga dusun usia 15 hingga 19 tahun secara rinci yaitu paling banyak pada kategori kurang ada 7 orang dengan persentase 70%, Kategori Sedang 2 orang dengan persentase 20%, Kategori kurang sekali 1 orang dengan persentase 10%. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik di usia 15 hingga tahun cenderung baik. Hal ini di sebabkan karena antara olahraga dengan aktivitas lainnya dapat terpenuhi.



DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawaty, R. (2017). "Memahami Psikologi Remaja". *Jurnal Reforma*, 6(2). Online <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33>. Diunduh pada tanggal 17 Juni 2021.
- Harahap, S. R. (2020). "Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19". *AL-HIKMAH: Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Budaya*, 11(1), 45-53. Online: <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/hikmah/article/view/1837>. Diunduh pada tanggal 19 Juni 2021.
- Muhson, A. (2006). "Teknik analisis kuantitatif". Universitas Negeri Yogyakarta., Yogyakarta. Online: https://www.academia.edu/download/62381283/Analisis_Kuantitatif20200316-34573-y278dq.pdf. Diunduh pada tanggal 17 Juni 2021.
- Pujihastuti, I. (2010). "Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian". *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah*, 2(1), 43-56. Online : <http://misterhusni.com/wp-content/uploads/2020/04/63-Article-Text-140-1-10-20180209.pdf>. Diunduh pada tanggal 17 Juni 2021.
- Putri, R. N. (2020). "Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705-709. Online : Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 | Putri | *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* (unbari.ac.id) Diunduh pada tanggal 19 Juni.
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18843.
- NURSENA, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11