

SURVEI KEBUGARAN JASMANI REMAJA PUTRA USIA 16-17 TAHUN DI DESA KALIKUNING KECAMATAN TULAKAN KABUPATEN PACITAN

Qoyyum Al Hanif¹, Ardita Bagus Yuwana², Dicky Alfindana³

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

Email: Haniyputra22@gmail.com¹, arditayuwana333@gmail.com², dickyalfindana@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan menggunakan model pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Obyek penelitiannya adalah Remaja Putra usia 16-17 tahun di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan. Teknik pengumpulan data dengan tes tindakan dan pengukuran. Teknik analisis data dengan deskriptif persentase. Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian Kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan, berada pada klasifikasi Sangat Baik. Prosentase tertinggi tingkat Kebugaran Jasmani dari 15 sample tes Harvard Step Test, persentase tertinggi tingkat Kebugaran Jasmani berada pada klasifikasi Cukup (CK), yaitu 74% (11 anggota). Selanjutnya kategori Baik (B) 13% (2 anggota), kategori Kurang (KR) 13% (2 anggota), dan kategori Kurang sekali (KS) dan Bagus Sekali (BS) 0% (tidak ada). Dari hasil analisis data tersebut dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan, Kabupaten Pacitan menunjukkan pada klasifikasi cukup dengan prosentase 74%.

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Remaja Putra usia 16-17 Tahun, Harvard Step Test.

ABSTRACT: This study aims to determine the level of physical fitness of adolescents Boys aged 16-17 years in the village of Kalikuning, Tulakan District, Pacitan Regency in 2021. This research is a descriptive study with a Survei method using a direct observation model of the object under study. The approach used is a qualitative descriptive research approach. The object of the research is adolescents Boys aged 16-17 years in Kalikuning Village, Tulakan District. Data collection techniques with action tests and measurements. Data analysis technique with descriptive percentage. From the results of data analysis, it can be concluded that, the results of the research on physical fitness of adolescents Boys aged 16-17 years in Kalikuning Village, the following conclusions can be drawn: The level of physical fitness of adolescents Boys aged 16-17 years in Kalikuning Village, Tulakan District, is in the Very Good classification. The highest percentage of Physical Fitness level of the 15 samples of the Harvard Step Test test, the highest percentage of Physical Fitness level is in the Enough (CK) classification, which is 74% (11 members). Furthermore, the Good (B) category is 13% (2 members), the Poor category (KR) is 13% (2 members), and the Very Poor (KS) and Very Good (BS) categories are 0% (none). From the results of the data analysis, it can be seen that the physical fitness of adolescents Boys aged 16-17 years in Kalikuning Village, Tulakan District, Pacitan Regency shows a sufficient classification with a percentage of 74%.

Keywords: Survei, Physical Fitness, Youth aged 16-17, Harvard Step Test.

PENDAHULUAN

Harvard Step Test adalah jenis test kardiak untuk mendeteksi dan atau mendiagnosa penyakit kardiovaskular. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus selama interval diperpanjang waktu tanpa melelahkan. Harvard

Step Tes ini adalah hal yang baru bagi Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning dan belum ada pemahaman bahwa tes ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang pada masa Pandemi Covid 19

Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa kalikuning pada umumnya memiliki kegiatan yang kurang mendukung kebugaran jasmani selama masa pandemi ini terbukti dari hasil pengamatan saya sehari-hari, Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning Beraktivitas dengan bermalas-malasan seperti halnya bermain game mobile.

Kebiasaan ini dilakukan Remaja Putra usia 16-17 tahun beraktivitas seperti itu di karenakan keadaan selama selama masa pandemi Ini terpaksa Remaja Putra usia 16-17 belajar dari rumah. Selain alasan itu kurangnya kesadaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani juga menjadikan Remaja Putra usia 16-17 tahun bermalas-malasan dan lebih memilih untuk bermain game mobile.

Alasan ketertarikan peneliti meneliti permasalahan ini adalah Pentingnya Menjaga Kebugaran jasmani dimasa Pandemi Covid 19, Untuk itu perlu adanya penelitian tentang kebugaran Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa kalikuning kecamatan tulakan kabupaten pacitan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani pada masa pandemi ini.

Survei kebugaran jasmani pada Remaja Putra usia 16-17 tahun ini akan dilaksanakan dengan *Harvard Step Test* Tes ini diharapkan dapat dikuasai dengan baik oleh peserta Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning dan memberi manfaat pengetahuan kepada Remaja Putra tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam agar hidup tetap sehat dalam menjalani aktifitas di masa pandemic sekarang ini.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam mengumpulkan data tentang Kebugaran jasmani dengan melakukan *Harvard Step Test* dilakukan dengan satu kali tes, yaitu dengan menyuruh responden untuk melakukan Pengukuran denyut nadi sebelum dimulainya *Harvard Step Test*, kemudian dilakukan Harvard Step test dengan naik turun bangku selama maksimal 5 menit mengikuti irama metronom dengan ketukan 120 bpm. Saat sudah mencapai kelelahan atau irama langkah peserta tidak sesuai, maka tes dihentikan kemudian waktunya dicatat dan dihitung nadi pada arteri radialis dari 1-1,5 menit, 2-2,5 menit dan 3-3,5 menit.

Lokasi Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di lapangan Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan. Waktu penelitian :penelitian ini dilakukan mulai

dari tanggal 7 Agustus 2021 sampai tanggal 10 Agustus 2021 dilakukan pada pukul 08.00-selesai.

dalam penelitian ini sebagai subyek penelitian adalah Remaja Putra Usia 16-17 tahun di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan sejumlah 15 orang dengan rician 15 responden semua laki-laki

Tes ini dimaksudkan untuk mengadakan klasifikasi mengukur kemajuan, menganalisa kecakapan, dan dan sekaligus sebagai dasar evaluasi. Tes Kebugaran Jasmani ini merupakan tes yang diperuntungkan bagi Remaja Putra yang berumur 16-17 tahun ke. Tes ini merupakan rangkaian dari *Harvard Step Test*.Validitas dan reliabilitas tes tidak dilaporkan (unreported)

Remaja Putra duduk bersandar dan istirahat sambil diukur denyut nadinya. Recovery pulse rate (denyut nadi pulih asal) yang diambil pada menit 1, menit ke 2, dan menit ke 3 dengan menggunakan palpasi (mengukur denyut nadi menggunakan 3 jari yang ditempelkan di pembuluh darah arteri bagian ulna radialis).Menit ke 2 dan ke 3 sebagai pembanding seberapa besar penurunan pulse rate kembali ke normal (Parmar, 2013). Indeks kebugaran Remaja Putra dapat menggunakan rumus; Durasi lama naik turun bangku (detik) x 100/2 (DN1+DN2+DN3). Berikut Kategori Hasil skoring kategori Indeks Kebugaran Jasmani:
Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun (dalam detik)} \times 100}{2 \times (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Gambar 3 Rumus Indeks Kebugaran Jasmani

Adapun kriteria penilaian Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra sebagai berikut.

Kategori Indeks Kebugaran: Tabel 3. Kategori Kebugaran

Skor	Kategori
< 50	Kurang sekali
50 – 64	Kurang
65 – 79	Cukup
80 – 89	Baik
> 90	Sangat Baik

Jenis Penelitian

Untuk Mengetahui tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun maka diperlukan tes dengan melakukan *Harvard Step Test*, Remaja Putra diharapkan melakukan

rangkaiannya kegiatan tes agar mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani yang bisa digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran masing-masing.

Dalam Tes Kebugaran Jasmani ini alat yang dipergunakan pada Tes bangku Harvard: 1. Bangku 2. Stopwatch 3. Metronom Secara ringkas, tes bangku Harvard dilakukan dengan naik turun bangku selama maksimal 5 menit mengikuti irama metronom dengan ketukan 120 bpm. Saat sudah mencapai kelelahan atau irama langkah peserta tidak sesuai, maka tes dihentikan kemudian waktunya dicatat dan dihitung nadi pada arteri radialis dari 1-1,5 menit, 2-2,5 menit dan 3-3,5 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah disesuaikan dengan tabel klasifikasi Kebugaran Jasmani. menurut tahapan/level dan balikan, berikut ini merupakan hasil Uji *Harvard Step Test*:

Hasil Skoring Dengan memasukkan rumus Indeks Kebugaran Jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan, Kabupaten Pacitan

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun (dalam detik)} \times 100}{2 \times (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Subjek Penelitian (N)	Klasifikasi Skor Kategori Kebugara Jasmani				
	N1	N2	N3	IJK	Keterangan
1 Pandika Wijaya	61	62	62	81	B
2 Ade Fuad Bahtiar	75	70	72	69	CK
3 Muhammad Said Al Faros	68	69	72	73	CK
4 Puji Adi Pamungkas	75	72	71	69	CK
5 Winardi	72	70	70	71	CK
6 Anang Ali M	76	74	72	68	CK
7 Muhadi Suko Wahono	78	73	80	65	CK
8 Alvin Tri Ramadhani	80	79	80	63	CK
9 Asfin Fauzi	114	107	93	48	CK
10 Muhammad Fidaudin Alfarizi	73	70	74	69	CK
11 Alfian Amrizal Aswad	61	64	60	81	B
12 Iqbal Fauzi	80	78	81	63	KR
13 Riski Saputra	71	69	72	71	CK
14 Ardian Widodo	78	75	80	64	KR
15 Fajarudin	70	69	74	70	CK

Keterangan:

IJK: Indeks Kebugaran Jasmani

KS= kurang sekali, KR= Kurang; CK=Cukup; B=Baik; SB=sangat Baik,

Tabel Klasifikasi Kebugaran Jasmani Remaja Putra Usia 16-17 tahun

	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Responden (N)	0	2	11	2	0

Hasil Penelitian yang telah diperoleh diatas menunjukkan bahwa sampel dari uji Kebugaran Jasmani *Harvard Step Test* berjumlah 15 anggota yang telah mengikuti tes, mempunyai Kebugaran Jasmani yang tidak sama sehingga untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani sampel dari masing-masing Remaja Putra perlu diubah dalam bentuk persentase. Hasil persentase data tes Kebugaran Jasmani yang telah diperoleh adalah sebagai berikut:

Hasil Prosentase Data Tes Kebugaran Jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan

Subjek Penelitian	Jumlah Sampel (N)	Prosentase Klasifikasi Keterampilan Servis (f)									
		KS		KR		CK		B		SB	
		F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Remaja Putra Usia 16-17	15	0	0%	2	13%	11	74%	2	13%	0	0%

Keterangan:

N: Jumlah Sampel

f: Frekuensi / Jumlah Subyek

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 Remaja Putra usia 16-17 tahun sample tes uji Kebugaran Jasmani *Harvard Step Test*, persentase tertinggi tingkat Kebugaran jasmani pada klasifikasi Kurang (KR), yaitu 13% (2 anggota). Selanjutnya klasifikasi Cukup (CK) 74% (11 anggota), klasifikasi Baik (B) 13% (2 anggota), kemudian pada klasifikasi Kurang sekali (KS) dan Sangat Baik (SB) adalah 0% (tidak ada).

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan hal hal sebagai berikut: Tingkat Kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-

17 tahun berada pada klasifikasi Cukup (CK). Jumlah keseluruhan populasi 15 anggota, dan semua populasi tersebut dijadikan sampel penelitian tidak ada satupun anggota (0%) berada pada tingkat klasifikasi dan kategori Kurang sekali (KS) dan Baik sekali (BS) ; 2 anggota (13%) pada klasifikasi Kurang (KR); 11 anggota (74%) pada klasifikasi Cukup (CK) ; dan 2 anggota (13%) pada klasifikasi Baik (B).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan, berada pada klasifikasi Sangat Baik. Prosentase tertinggi tingkat Kebugaran Jasmani dari 15 sample tes *Harvard Step Test*, persentase tertinggi tingkat Kebugaran Jasmani berada pada klasifikasi Cukup (CK), yaitu 74% (11 anggota). Selanjutnya kategori Baik (B) 13% (2 anggota), kategori Kurang (KR) 13% (2 anggota), dan kategori Kurang sekali (KS) dan Bagus Sekali (BS) 0% (tidak ada). (2) Dari hasil analisis data tersebut dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan, Kabupaten Pacitan menunjukkan pada klasifikasi cukup dengan prosentase 74%.

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan untuk Remaja Putra usia 16-17 tahun desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah: (1) Perlunya memotivasi anggota karang taruna desa Kalikuning agar tumbuh kesadaran dalam menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga. (2) Perlunya peran serta aparat Desa Kalikuning maupun warga masyarakat dalam meningkatkan Kebugaran jasmani pada Remaja Putra usia 16-17 tahun. (3) Diharapkan untuk dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti yang lain sebagai pengembangan dari penelitian ini agar hasil penelitian ini mempunyai validitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Berita Update (2021). *Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Ahli dan Manfaatnya bagi Tubuh*, <https://kumparan.com/berita-update/pengertian-kebugaran-jasmani-menurut-ahli-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-1uywQeZiaSN>. Di Akses 8 Agustus 2021
- Fenanlampir, Albertus & Muhyi Faruq, Muhammad. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hayati, Rina (2019) "*Pengertian Penelitian Survei, Macam, Ciri, dan Cara Menulisnya*". <https://penelitianilmiah.com/penelitian-survei/>. Di Akses 08 Agustus 2021.

- Ranah Research (2018) “*Pengertian Metode Penelitian Survei*” <https://ranahresearch.com/pengertian-metode-penelitian-survei/#:~:text=Pengertian%20Metode%20Penelitian%20Survei%20%7C%20Kerlinger,relatif%2C%20distribusi%2C%20dan%20hubungan%2D>. Di Akses 08 Agustus 2021
- Salsabila, Annisa Falihati, [http://eprints.undip.ac.id/54236/3/Annisa Falihati Salsabila 22010113120072_Lap.KTI_Bab2.pdf](http://eprints.undip.ac.id/54236/3/Annisa_Falihati_Salsabila_22010113120072_Lap.KTI_Bab2.pdf). Di Akses pada 08 Agustus 2021
- Susiyanto, Anjar. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Propinsi Jawa Tengah*. Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susworo, A. D. (2010). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetisi*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7, pp.41-49.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Trisnaningtyas, Vendyah. (2017). *Pembelajaran Menyenangkan Dengan Media “Multifunctional Carton Box For Education” Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang Sinergitas Keluarga*. <http://ap.fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/Vendyah-Trisnaningtyas.pdf>. Di akses tanggal 8 Juli 2021 pukul 19.12 WIB.
- Tysara, Ludia. (2020). *Pengertian Kebugaran Jasmni, Pahami Unsur dan Manfaat Latihannya*. <https://hot.liputan6.com/read/4428039/pengertiankebugaran-jasmani-pahami-unsur-dan-manfaat-latihannya#>. Di akses tanggal 7 Juli 2021 pukul 14.12 WIB.