

# SURVEI KEBUGARAN JASMANI KEGIATAN OLAHRAGA DI ALUN-ALUN PACITAN PADA TAHUN 2022 USIA 16-19 TAHUN PADA CLUB ATAU KOMUNITAS OLAHRAGA

**Wahid Hadi Prayoga<sup>1</sup>, Dicky Alfindana<sup>2</sup>, Nova Arief Wibowo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : [wahidyoga989763@gmail.com](mailto:wahidyoga989763@gmail.com)<sup>1</sup>, [dickvalfindana1990@gmail.com](mailto:dickvalfindana1990@gmail.com)<sup>2</sup>, [nofanwg@yahoo.co.id](mailto:nofanwg@yahoo.co.id)<sup>3</sup>

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para anggota club olahraga maupun masyarakat umum di Alun-Alun Pacitan dengan rentang usia 16-19 tahun. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variabel, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antar fakta, dan lain-lain. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani anggota putra club olahraga maupun masyarakat umum di Alun-Alun Pacitan dengan rentang usia 16-19 tahun dari 9 orang putra dengan nilai 18,55 poin dan termasuk dalam kategori baik. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani anggota putri club olahraga maupun masyarakat umum di Alun-Alun Pacitan dengan rentang usia 16-19 tahun dari 9 orang dengan nilai 12,77 poin dan termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota club olahraga maupun masyarakat umum di Alun-Alun Pacitan dengan rentang usia 16-19 tahun baik putra dan putri termasuk dalam kategori sedang.

**Kata kunci :** Survei, Kebugaran Jasmani, Komunitas Olahraga.

*Abstract: This study aims to determine the level of physical fitness possessed by members of sports clubs and the general public in Pacitan Square with an age range of 16-19 years. This research method uses descriptive quantitative research methods. Quantitative descriptive research tells and interprets data relating to situations that are happening and experienced now, attitudes and views that are currently symptomatic, relationships between variables, contradictions of two or more conditions, influence on a condition, differences between facts, and so on. The results of data calculations, obtained the average physical fitness of members of the male sports club and the general public in Pacitan Square with an age range of 16-19 years from 9 boys with a value of 18.55 points and included in the good category. The results of the calculation of the data, obtained the average physical fitness of female members of sports clubs and the general public in Pacitan Square with an age range of 16-19 years from 9 people with a value of 12.77 points and included in the less category. Based on the results of research and data calculations that have been carried out, it can be concluded that the level of physical fitness of members of sports clubs and the general public in Pacitan Square with an age range of 16-19 years, both boys and girls are in the moderate category.*

**Keywords :** Survey, Physical Fitness, sports fitness

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang memiliki upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam peranan yang sangat besar untuk membangun diri sendiri dan juga mental. Olahraga yang pada dasarnya dilakukan untuk memperoleh kebugaran agar tubuh sehat dan kuat, aktivitas tersebut mengarah pada hal yang menyenangkan dan dapat juga menghibur. Menurut UU RI No.3 (2005) menjelaskan olahraga adalah segala kegiatan

yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Tujuan keolahragaan nasional yang terdapat dalam UU RI No.3 (2005) pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berolahraga diakui merupakan cara bergerak badan yang paling sempurna, paling mudah dan yang paling menarik dilakukan oleh semua orang. Karenanya dianggap paling cocok sebagai *intermezzo* bagi mereka yang sehari-hari bekerja dengan menggunakan otak, terutama bagi pelaku bisnis yang setiap harinya disibukkan dengan kegiatan dan jadwal pekerjaan.

Olahraga merupakan kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat, olahraga sendiri bisa dilakukan dimana saja, seperti di ruang tertutup seperti GOR, GYM ataupun di dalam rumah ataupun di tempat terbuka seperti di halaman, pinggir jalan, pantai maupun di alun-alun. Olahraga sendiri banyak jenisnya dari mulai olahraga berat seperti angkat beban sampai olahraga ringan seperti jalan kaki, tetapi meskipun untuk menjaga kebugaran jasmani tetap bugar dan sehat terdapat olahraga ringan masih banyak masyarakat yang belum teratur atau jarang melakukan olahraga di sebabkan minimnya waktu yang dikarenakan tuntutan pekerjaan, terutama pada masyarakat perkotaan, adapun waktu luang yang paling sering masyarakat gunakan untuk berolahraga hanya di hari libur ataupun sore hari dan itupun tidak setiap hari.

Untuk mengetahui seberapa bugar jasmani masyarakat di perkotaan terutama yang berolahraga di alun-alun Pacitan terutama pada usia 16-19 tahun. Pengamatan awal yang dilakukan peneliti survei apa saja kegiatan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dari kalangan club olahraga, komunitas, ataupun perorangan di alun-alun Pacitan serta menguji kebugaran jasmani masyarakat tersebut, dimana masyarakat melakukan aktivitas olahraga di tempat terbuka yaitu alun-alun Pacitan dan mengetahui club olahraga ataupun komunitas olahraga apa saja yang biasa beraktivitas di alun-alun Pacitan.

Berdasarkan fakta penting tersebut, peneliti ingin meneliti tentang kegiatan olahraga untuk mengetahui kebugaran jasmani masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di alun-alun Pacitan. Peneliti ingin melakukan penelitian secara mendalam

tentang “Survey Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di alun-alun Pacitan pada tahun 2022 usia 16-19 tahun”.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani juga bisa disebut suatu keadaan fisik dalam mengerjakan atau melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu umumnya berlaku pada kegiatan keseharian yang sudah menjadi rutinitas ataupun yang tidak terduga, tetapi ada faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: Keturunan, Usia, Aktivitas fisik, dan Jenis kelamin.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori dengan menggunakan pengukuran variabel penelitian yang telah dipilih oleh peneliti dan menganalisis data hasil penelitian yang berupa angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistika (Rukminingsih, Adnan, & Latief, 2020). Sedangkan penelitian kuantitatif deskriptif adalah salah satu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, atau berbagai variabel yang di masyarakat. Prosedur penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Peneliti mempersiapkan mengatur jadwal penelitian, menyiapkan instrumen, serta mempersiapkan strategi dalam penelitian, (2) Peneliti melakukan observasi dan dokumentasi data yang ada di lapangan. Selain itu, peneliti mempersiapkan table Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani responden. Setelah itu melakukan pencatatan hasil penelitian. (3) Peneliti melakukan analisis data yang mana setelahnya dilakukan display data sesuai dengan hasil dari penelitian.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di Alun-Alun Pacitan Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh masyarakat maupun club-club olahraga yang ada di Alun-Alun Pacitan.

No	Nama	Umur	P/L	Asal Club	Lari 60 meter	Pull Up	Baring Duduk (Sit Up)	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
					Detik	Detik	Poin	Poin	Menit
1	Salsabila Kusuma Putri	18	P	Tapak Suci	11,06	7,23	39	50	4 17''
2	Joan	18	L	Gunung Limo Basketball	10,9	8,34	50	33	5 13''
3	Catur Nur Cahyo	17	L	Barpact Calastenic	8,09	23,10	38	27	4 34''
4	Dio Dwi Nugraha	18	L	Barpact Calastenic	8,40	21,19	41	25	5 58''
5	Dani Aji Nugratama	18	L	Barpact Calastenic	7,90	19,80	40	31	6 11''
6	Baskara Wahyu Wardana	17	L	Barpact Calastenic	8,12	24,50	40	28	3 59''
7	M. Khoirul Anam	17	L	Barpact Calastenic	7,25	19,80	38	26	4 42''
8	Evan Artha Kusuma	16	L	Barpact Calastenic	6,98	17,60	42	34	5 47''
9	Arzidan Virges Ardana P.	18	L	Barpact Calastenic	8,11	18,70	50	36	4 54''
10	Narendra Maulana	17	L	Tapak Suci	7,50	24,70	50	39	5 57''
11	Meutiya Mahadewi	17	P	Tapak Suci	13,15	9,80	40	39	5 17''
12	Kemal Putri Permata	17	P	Tapak Suci	14,00	7,60	30	56	4 59''
13	Exellen Winesa Taufik	18	P	Tapak Suci	12,10	10,30	30	40	5 34''
14	Dia Ayu Permata Hati	16	P	Umum	12,33	4,69	35	39	4 30''
15	Bella Aurelia Nasokha	16	P	Umum	11,28	5,41	31	45	3 58''
16	Devina Fadya	18	P	Umum	10,58	6,50	33	38	4 39''
17	Intan Melyana	17	P	Tapak Suci	11,23	10,17	29	41	3 54''
18	Maya Anggraeni	18	P	Tapak Suci	12,39	11,12	32	55	5 16''

Tabel di atas merupakan gambaran data tingkat kebugaran jasmani kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan pada tahun 2022 usia 16-19 tahun pada club atau komunitas olah raga.

**Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di Alun-Alun Pacitan (Putra)**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	7	77,8%
3	14-17	Sedang (S)	2	22,2%
4	10-13	Kurang (K)	0	0 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total			9	100 %

Berdasarkan distribusi table frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa total point yang diperoleh dari keseluruhan responden pria adalah 167, dengan prolehan rata-rata 18,55, berdasarkan table frekuensi tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Baik.

**Frekuensi tingkat Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di Alun- Alun Pacitan (Putri)**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	0	0%
3	14-17	Sedang (S)	1	11,1%
4	10-13	Kurang (K)	8	88,9%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total			9	100 %

Berdasarkan distribusi table frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa total point yang diperoleh dari keseluruhan responden pria adalah 115, dengan prolehan rata-rata 12,77, berdasarkan table frekuensi tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Kurang.

Aktifitas Yang Dianjurkan Guna Meningkatkan Kebugaran Jasmani Bagi Masyarakat atau anggota komunitas yang di rasa kurang antara lain: ***Olahraga ringan***,

olahraga ringan sangat penting dilakukan dengan tujuan untuk menjaga stamina tubuh serta mempertahankan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh orang tersebut. Olahraga ringan yang dimaksud adalah olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga secara fisik yang berlebihan.

(2) **Makan teratur.** Makan teratur adalah salah satu sarana yang bisa digunakan untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Makan teratur adalah bagaimana seseorang mengatur pola makannya agar tetap dilaksanakan dengan porsi tertentu sesuai dengan kebutuhan tubuhnya serta agar tetap bisa menjaga kesehatan tubuhnya. Secara umum, dalam satu hari disarankan makan sebanyak tiga kali yaitu pagi hari, siang, serta sore atau malam. Makan teratur ini dilakukan selain untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh juga dapat menghindarkan dari beberapa penyakit seperti maag, lambung, dan lain sebagainya.

(3) **Mengurangi rokok.** Merokok adalah kegiatan yang tidak baik untuk kesehatan pernapasan utamanya adalah paru-paru. Merokok ini dampaknya tidak hanya kepada si perokok tetapi kepada seseorang yang ada di sekelilingnya juga. Merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit berbahaya seperti kanker untuk itu perlu adanya upaya untuk bagaimana menghentikan kebiasaan merokok. Menghentikan kebiasaan merokok bukan hal yang mudah bagi seseorang yang sudah tergolong kecanduan rokok, hal itu adalah hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan mengurangi rokok. Mengurangi rokok ini bisa dilakukan secara bertahap artinya sedikit demi sedikit. Dengan demikian upaya untuk bisa berhenti rokok bisa dilakukan.

(4) **Tidak minum minuman beralkohol.** Minuman beralkohol memiliki dampak yang buruk bagi tubuh. Minuman ini menimbulkan kecanduan bagi si peminumnya. Seseorang yang sudah kecanduan dengan minuman beralkohol akan berusaha untuk selalu memenuhinya dalam artian mereka akan tetap mencari alternatif atau cara agar bisa mendapatkan minuman beralkohol tersebut. Dampak dari minuman beralkohol merupakan dampak yang berkepanjangan, sehingga apabila peminum meminum minuman itu pada waktu sekarang dampaknya bisa dirasakan hingga jangka panjang. Selain itu, minuman beralkohol juga berpotensi merusak organ dalam tubuh, untuk itu perlu bagi seseorang untuk menjauhi minuman beralkohol sebisa mungkin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa anggota club dan masyarakat umum yang berolahraga di Alun-Alun Kabupaten Pacitan memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut: (1) Bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota club putra dari club calastenic dan bola basket termasuk dalam kategori baik dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 18,55 poin. (2) bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota club putri dari kategori umum maupun pencak silat Tapak Suci termasuk dalam kategori kurang dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 12,77 poin.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.

Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Chandra Sodikin. 2007. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama, Jakarta.

<https://media.neliti.com/media/publications/218341-kebijakan-pemerintahtentang-penyediaan.pdf>

Yuliana Indri. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus)*. Skripsi. Semarang:UNNES  
<http://lib.unnes.ac.id/38557/1/6101416144.pdf>

<https://dspace.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/21828/97512080%20Dadang%20Purnama%20Alam.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Susilodinata Halim (2012). —Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran ||. *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol 18 No 47 Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit Dan Percetakan UNS (UNS Pers), Surakarta.

Lutan Rusli. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Direktorat jendral Olahraga Depdiknas, Jakarta Prenada Media Group, Jakarta.

Samsudin, 2008, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.

TKJI, 2010. *Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta.