

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT (USIA 16-19 TAHUN) DI DESA GLONGGONG KECAMATAN TOROH KABUPATEN GROBOGAN DI ERA PANDEMI COVID TAHUN 2020

Judul dalam Bahasa Inggris [Calibri, Italic, 16pt]

Malik Kurniawan, Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

^aPhysical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

^aPhysical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

Email: Malikkurniawan659@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2020

Revisi 21 Januari 2020

Diterima 31

Online 1 Februari 2020

Kata kunci:

Maksimal

Lima

Kata

Kunci

Penting

Keywords:

Maximum

Five

Word

Key

Important

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan di era pandemi covid 2020.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif subjek yang diteliti adalah masyarakat (usia 16-19 tahun) di Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan. Sampel yang diambil sebanyak 25 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan di era pandemi covid 2020 Baik dengan tes yang digunakan tes lari 60 meter pada masyarakat (usia 16-19 tahun) memperoleh hasil 13,6% diklasifikasikan baik sekali, klasifikasi baik 7 pemuda atau 24,1%, klasifikasi sedang 12 pemuda atau 41,4 %, klasifikasi kurang 2 pemuda atau 6,9%, tidak ada pemuda yang dapat digolongkan kurang sekali. Tes Gantung Angkat Tubuh dapat diklasifikasikan baik ada 4 pemuda atau 13,8%, klasifikasi sedang 12 pemuda atau 41,4%, klasifikasi kurang 9 pemuda atau 31,0%, tidak ada pemuda yang dapat digolongkan baik sekali dan kurang sekali. Tes Baring Duduk dapat diklasifikasikan baik ada 2 pemuda atau 6,9%, klasifikasi sedang 21 pemuda atau 72,4%, klasifikasi kurang 2 pemuda atau 6,9%, tidak ada pemuda yang digolongkan baik sekali dan kurang sekali. Tes Loncat

Tegak dapat diklasifikasikan baik ada 6 pemuda atau 20,7%, klasifikasi sedang 9 pemuda atau 31,0%, klasifikasi kurang 10 pemuda atau 34,2%, tidak ada pemuda yang dapat digolongkan baik sekali dan kurang sekali. Tes Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri dapat diklasifikasikan baik ada 3 pemuda atau 10,3%, klasifikasi sedang ada 12 pemuda atau 41,4%, klasifikasi kurang 10 pemuda atau 34,5%, Dari hasil penelitian tidak ada pemuda yang digolongkan kurang sekali. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat (usia 16-19 tahun) di Desa Gelonggong diklasifikasi Sedang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Covid-19

Style APA
dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun).
Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah
Teknologi Sistem Informasi, v(n),
Halaman awal - Halaman akhir.
[heading Isi sitasi]

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in Glonggong Village, Toroh District, Grobogan Regency in the era of the 2020 Covid pandemic.

This study used a qualitative research method. The subjects studied were the community (aged 16-19 years) in Glonggong Village, Toroh District, Grobogan Regency. Samples taken were 25 people. Data collection techniques using tests and measurements.

The results showed that the level of physical fitness of Glonggong Village, Toroh District, Grobogan Regency in the era of the Covid 2020 epidemic Good with the test that used the 60 meter running test in the community (aged 16-19 years) obtained 13.6% results classified as very good, good classification youth or 24.1%, moderate classification 12 youth or 41.4%, less 2 youth classification or 6.9%, no youth who can be classified as lacking at all. The Body Lift Hanging Test can be classified as either 4 youths or 13.8%, medium classification 12 youths or 41.4%, poor classification 9 youth or 31.0%, no youth can be classified as very good and very poor. The sitting sitting test can be classified as either 2 youth or 6.9%, the moderate classification is 21 youth or 72.4%, the classification is less 2 youth or 6.9%, no youth is classified as very good and very poor. The Upright Jump test can be classified as either 6 youths or 20.7%, moderate classification 9 youths or 31.0%, 10 youth or 34.2% less classification, no youth can be classified as very good and very poor. Running tests of 1200 meters for men and 1000 meters for women can be classified as either 3 youths or 10.3%, moderate classification there are 12 youths or 41.4%, less classification

10 youths or 34.5%, From the research results there are no youth which is classified as Very Less. From the research results, it can be concluded that the level of physical fitness of the community (aged 16-19 years) in Gelonggong Village is classified as moderate.

Keywords: Physical Fitness, Covid-19

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara.

Undang – undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “ pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat, yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya adalah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohani yang merupakan asset bangsa yang berharga”.

Menurut kutipan diatas dijelaskan bahwa masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat, khususnya para remaja harus menjaga kesehatan untuk kelangsungan

hidupnya. Pada umumnya remaja tidak mempunyai waktu yang cukup dalam memperhatikan kesehatannya karena sibuk dalam pekerjaan dan karirnya.

Bukan hanya itu juga dijelaskan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “ Upaya kesehatan masyarakat yang selanjutnya disingkat dengan UKM adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok, dan masyarakat”

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu metode penelitian untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Suharsimi Arikunto :2006). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Menurut Karliger yang di kutip Sugiyono (1991:3) metode penelitian survei adalah penelitian yang dikenakan pada populasi besar maupun kecil, tetap ada yang dipelajari adalah data sample diambil dari pupolasi tersebut, hubungan antara variabel, baik variabel psikologis maupun sosiologis

Populasi dalam penelitan ini adalah pemuda warga Glonggong usia 16-19 tahun populasi penelitian ini sebanyak 250 pemuda dan sample 25 pemuda. Sedangkan Menurut Arikunto Suharsimi (2006: 134) untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

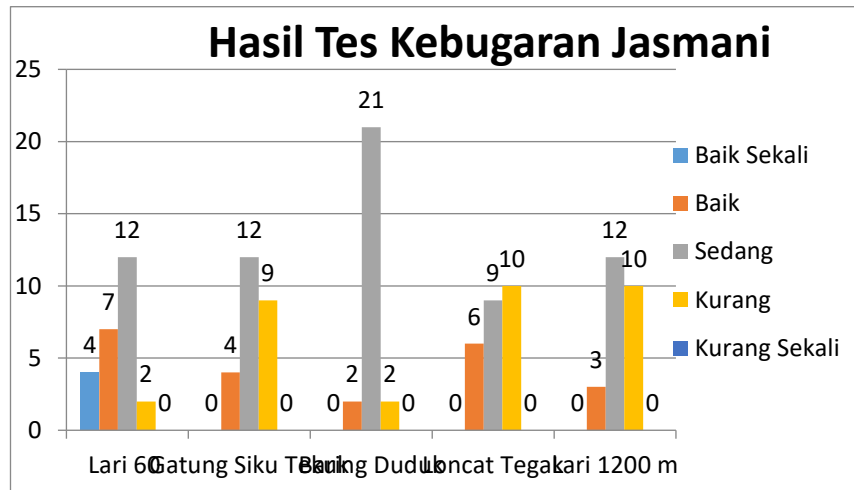
Tetapi jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Tabel dan Gambar

Tabel 4.24. Data Hasil kebugaran jasmani masyarakat (usia 16-19 tahun)

Kriteria	Lari 60 meter		Gantung siku tekuk		Baring duduk		Loncat tegak		Lari 1200 meter	
Baik Sekali	4	13,6								
Baik	7	24,1	4	13,8	2	6,9	6	20,7	3	10,3
Sedang	12	41,4	12	41,4	21	72,4	9	31,0	12	41,4
Kurang	2	6,9	9	31,0	2	6,9	10	34,2	10	34,5
Kurang Sekali										
Jumlah	25	86,2	25	86,2	25	86,2	25	86,2	25	86,2

Gambar 4.6. Data Hasil kebugaran jasmani masyarakat (usia 16-19 tahun)



Tes kecepatan yang dilakukan dengan tes lari 60 meter pada masyarakat (usia 16-19 tahun) memperoleh hasil 13,6% diklasifikasikan Baik Sekali, sedangkan yang dapat diklasifikasikan baik ada 7 pemuda atau 24,1%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 12 pemuda atau 41,4%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 2 pemuda atau 6,9%, sedangkan tidak ada pemuda yang dapat digolongkan kurang sekali.

Tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan yang diketahui dengan tes Tes Gantung Angkat Tubuh masyarakat Desa Glonggong usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan baik ada 4 pemuda atau 13,8%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 12 pemuda atau 41,4%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 9 pemuda atau 31,0%, sedangkan tidak ada pemuda yang dapat digolongkan baik sekali dan kurang sekali.

sebenarnya tanpa adanya proses latihan yang direncanakan.

Tes Baring Duduk masyarakat Desa Glonggong usia 16-19 Tahun dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang diperoleh dari pemuda yang dapat diklasifikasikan baik ada 2 pemuda atau 6,9%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 21 pemuda atau 72,4%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 2 pemuda atau 6,9%, sedangkan tidak ada pemuda yang dapat digolongkan baik sekali dan kurang sekali.

Tes Loncat Tegak adalah tes yang digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, hasil yang diperoleh dari tes loncat tegak masyarakat Desa Glonggong usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan baik ada 6 pemuda atau 20,7%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 9 pemuda atau 31,0%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 10 pemuda atau 34,2%, sedangkan tidak ada pemuda yang dapat digolongkan baik sekali dan kurang sekali.

Tes Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri digunakan untuk mengetahui daya tahan fungsi organ untuk mencakup daya tahan jantung dan pernapasan. Hasil yang didapat dari masyarakat Desa Glonggong usia 16-19 Tahun yang dapat diklasifikasikan baik ada 3 pemuda atau 10,3%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan sedang ada 12 pemuda atau 41,4%, sedangkan yang dapat diklasifikasikan kurang ada 10 pemuda atau 34,5%, Dari hasil penelitian tidak ada pemuda yang dapat digolongkan Kurang Sekali.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat (usia 16-19 tahun) Desa Glonggong tergolong kurang

melakukan aktifitas fisik dikarenakan masyarakat (usia 16-19 tahun) lebih sering naik motor dan bermain game online. Selain itu kurangnya aktivitas fisik dikarenakan malas berolahraga, Sedangkan pada era sekarang di daerah pedesaan sudah mulai kekurangan lahan untuk melakukan aktivitas olahraga, beberapa individu mengatakan harus ke kota agar dapat berolahraga ditempat yang layak dan nyaman dan jarak yang ditempuh juga lumayan jauh.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa masyarakat sebelum adanya pandemi virus covid-19 yang semula masyarakat (usia 16-19 tahun) yang cenderung hanya melakukan aktivitas bermain dan nongkrong dan kurang melakukan aktivitas jasmani dan ditambah adanya virus Covid-19 ini masyarakat (usia 16-19 Tahun) lebih cenderung bermain game online dan bermain saja sekarang setelah dilakukan tes kebugaran jasmani pada masyarakat (usia 16-19 tahun) di Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan bahwa kebugaran jasmani masyarakat (usia 16-19 Tahun) di Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan di era pandemi Covid-19 dapat di klasifikasikan sedang. Dengan adanya tes kebugaran jasmani ini dapat menambah kesadaran masyarakat tentang pentingnya berolahraga bagi kesehatan.

4. Simpulan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat (usia 16-19 tahun) Desa Glonggong tergolong kurang melakukan aktifitas fisik dikarenakan masyarakat (usia 16-19 tahun) lebih sering naik motor dan bermain game online. Selain itu kurangnya aktivitas fisik dikarenakan malas berolahraga, Sedangkan pada era sekarang di daerah pedesaan sudah mulai kekurangan lahan untuk melakukan aktivitas olahraga, beberapa individu mengatakan harus ke kota agar dapat berolahraga ditempat yang layak dan nyaman dan jarak yang ditempuh juga lumayan jauh.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa survei tingkat kebugaran jasmani masyarakat (usia 16-19 tahun) Desa Glonggong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan dapat diklasifikasikan Sedang

5. UcapanTerima Kasih

[PILIHAN]. Inidigunakanuntukmenghargaiupayaarekan, yang tidakterdaftarsebagaiarekanpenulis, atasbantuan dan dana merekauntukpenelitian / publikasi Anda. Oleh karenaitu, catatanstandar 'pengakuan' biasanyaditerbitkan di setiapartikel.

Karya-karya yang dikirim oleh penulisdiakuitetapidirekomendasikanbahwapeninjau yang diputuskan oleh editor memberikantriberhargakesetiapartikeluntukmempercepatpekerjaanpeninjauankar enaterbatasnyajumlahpeninjau. Reviewer yang direkomendasikandapatdicantumkan di halamanakhirsetelahreferensikarena review dilakukandenganmetodedouble-blind.[Palatino Linotype 12, justified, 1,5 spasi]

6. Reverensi

ChoirulHadi. 2012. *Pengertian Norma Pengukuran*. <http://cholicul-fpsi.web.unair.ac.id/artikeldetail-40669-pengukuran%20kinerja-Norma.html>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2017, pukul 12.20 WIB.

Undang-Undang RI Nomor 23 tahun 2009 pasal 1 ayat (1) Tentang Kesehatan

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya