

# PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA DI DESA TUMBAK KECAMATAN PUSOMAEN MINAHASA TENGGARA

Serli Ompi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

email : ompiserli@unima.ac.id

## Abstrak

*Peningkatan kesehatan masyarakat melalui pengukuran kebugaran jasmani remaja di Desa Tumbak Kecamatan Pusomaen Minahasa Tenggara. Lokasi tempat pelaksanaan di Desa Tumbak Mitra. Jl. Raya Tumbak Kec. Pusomaen Kab. Minahasa Tenggara. Program pembelajaran pendidikan jasmani merupakan upaya yang dilakukan dalam mewujudkan manusia Indonesia secara utuh baik dari segi pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani. Dengan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, sikap dan sosial yang baik. Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang diselenggarakan pada semua jenis sekolah telah ditentukan atas dasar kurikulum yang diberlakukan, materi dalam kurikulum yang diberlakukan saat ini memuat aktifitas-aktifitas jasmani seperti permainan, atletik, senam, renang, aktifitas luar sekolah dan pendidikan kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang dimaksud adalah berupa tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan, yang antara lain dilakukan dengan metode pendekatan sebagai berikut; (1) Dibentuknya program pelatihan pengukuran yang tepat pada masyarakat lewat pelatihan dan pengukuran tentang tingkat kesegaran jasmani. (2) Kegiatan yang dilakukan dengan bentuk-bentuk atau program pelatihan dapat dilakukan dengan; (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh untuk putera 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari jauh untuk putera 1.200 meter. Luaran yang dihasilkan; (1) adanya artikel hasil pengabdian yang siap dipublikasi di jurnal dan poster, (2) siap untuk dijadikan HKI, (3) diperolehnya data empirik tentang pengukuran kebugaran remaja di desa Tumbak Kecamatan Pusomaen Kabupaten Minahasa Tenggara.*

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan. Dalam masalah kegiatan jasmani, manusia dalam hidupnya selalu dalam keadaan silih berganti antara istirahat dan bergerak. Sehat dalam kondisi aktif inilah yang sangat perlu dibina dan dipelihara. Oleh karena orang yang sehat dinamis, pasti sehat statis, tapi tidak untuk sebaliknya. Olahraga kesehatan hakekatnya meningkatkan derajat sehat dinamis yang adalah wujud dan kesegaran jasmani.

Program pembelajaran pendidikan jasmani merupakan upaya yang dilakukan dalam mewujudkan manusia Indonesia secara utuh baik dari segi pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani. Dengan pendidikan

jasmani diharapkan peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, sikap dan sosial yang baik. Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang diselenggarakan pada semua jenis sekolah telah ditentukan atas dasar kurikulum yang diberlakukan, materi dalam kurikulum yang diberlakukan saat ini memuat aktifitas-aktifitas jasmani seperti permainan, atletik, senam, renang, aktifitas luar sekolah dan pendidikan kesehatan.

Pendidikan jasmani di sekolah pada masing-masing lembaga pendidikan diberikan dalam upaya membentuk manusia Indonesia seutuhnya, baik aspek pengetahuan, ketrampilan, sikap, emosi dan sosial. Kenyataan yang ada sekarang penilaian terhadap pendidikan jasmani kurang diperhatikan bahkan dikesampingkan. Bagaimana anak didik dapat menjadi manusia yang produktif apabila tidak didukung dengan

kemampuan fisik yang cukup baik, karena kenyataan yang ada sekarang para orang tua hanya menuntut anaknya agar menjadi anak yang pintar dalam sisi pengetahuan saja tanpa memikirkan faktor yang lain diantaranya faktor *physical fitness*.

Sebagaimana diuraikan oleh Paturusi (2011:87) bahwa, “mata pelajaran Penjasorkes memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lain. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari tujuan yang ingin dicapai, materi yang disajikan, strategi yang digunakan, sarana prasarana, serta media yang digunakan untuk mencapai tujuan”.

Tidak dapat dipungkiri bahwa semenjak lahir, manusia harus terus menerus bergerak untuk kelangsungan hidup, seorang dapat melakukan pekerjaan dengan baik apa bila ia mempunyai cukup kekuatan, daya tahan, keterampilan untuk melakukan pekerjaan. Banyak jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan manusia dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya, yang tentunya harus ditunjang dengan keadaan fisik yang prima dan sehat. Dalam Era Globalisasi saat ini dan di masa yang akan datang, dibutuhkan sumberdaya manusia yang produktif serta siap untuk melaksanakan pembangunan nasional. Produktif yang tinggi dapat diwujudkan antara lain dengan meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani. Dalam dunia pendidikan sangat dibutuhkan kesehatan dan kesegaran jasmani para pelaku-pelakunya sebagai modal dasar dalam peningkatan mutu, prestasi dan produktif kerja. Tujuan pendidikan akan tercapai apabila para pelaku yang terlibat dalam bidang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi diberbagai bidang sebagai akibat dari proses dan hasil pendidikan, bukan hanya membawa dampak positif bagi manusia, tetapi juga membawa dampak negatif. Salah satu

contoh dalam bidang transportasi, orang akan lebih memilih melakukan aktifitas dengan memanfaatkan kendaraan bermotor untuk sampai ketempat tujuan dengan cepat sehingga dapat menghemat waktu. Namun disadari atau tidak, aktifitas fisik yang dilakukan akan berkurang sehingga hal itu akan berdampak negatif pada kesegaran jasmani.

Menurut Suharto, dkk (2005:4)“ Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.” Selanjutnya Ngurah Nala (1998:7) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas yang bersifat mendadak.” Kesegaran jasmani seseorang dapat digambarkan melalui kondisi fisik saat melakukan aktifitas sehari-hari.

Bagi masyarakat pada umumnya khususnya masyarakat remaja di desa Tumbak Kecapatan Pusomaen Minahasa Tenggara, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses pembinaan remaja untuk memperoleh hasil pekerjaan atau aktivitas remaja yang maksimal. Kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil atau prestasi pekerjaannya sebab, dengan kondisi tubuh yang sehat dan segar orang akan mudah mengerti dan mencerna apa yang dipelajari atau yang diajarkan.

Seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:24) bahwa : “kesegaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang bagus dipandang membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, dan percaya pada kemampuan diri bagi remaja dan

dewasa, kesegaran jasmani dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah berpikir, serta siaga melakukan tugas.”

Kebugaran atau kesegaran jasmani pada remaja khususnya di desa Tumbak dapat ditingkatkan dan dipertahankan melalui pelaksanaan program-program yang sesuai dengan kondisi fisik dan situasi anak-anak remaja, baik program itu dilakukan secara umum atau kelembagaan, maupun secara perorangan atau individual. Namun sebenarnya, perlu diketahui secara pasti melalui tes dan pengukuran yang dilakukan dengan benar dan teliti.

Untuk dapat memastikan, maka penulis tertarik untuk melakukan pelatihan dalam rangka meningkatkan tingkat kesegaran jasmani pada remaja di desa Tumbak Kecamatan Pusomaen Kabupaten Minahasa Tenggara.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Bertolak dari hal tersebut, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut; Sejauh manakah pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani pada masyarakat khususnya pada masyarakat desa Tumbak, serta sejauhmana pendekatan dan penerapan ilmiah dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakatnya? Apakah pembentukan kesegaran jasmani secara komprehensif turut mendukung dalam pencapaian derajat masyarakat yang sehat dan bugar? Bagaimanakah peranan pelatihan usaha kesehatan dalam pencapaian derajat derajat kebugaran jasmani? Benarkah dengan pelatihan kesegaran jasmani pada masyarakat dapat mempermudah dan mendukung dalam peningkatan derajat hidup sehat dan dapat menunjang masyarakat bugar? Bagaimanakah pelatihan dan pengukuran kebugaran jasmani pada masyarakat desa Tumbak ?

## 3. METODELOGI PELAKSANAAN

### Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang dimaksud adalah berupa tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan, yang antara lain dilakukan dengan metode pendekatan sebagai berikut;

- ✓ Dibentuknya program pelatihan pengukuran yang tepat pada masyarakat lewat pelatihan dan pengukuran tentang tingkat kesegaran jasmani.
- ✓ Kegiatan yang dilakukan dengan bentuk-bentuk atau program pelatihan dapat dilakukan dengan; (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh untuk putera 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari jauh untuk putera 1.200 meter.
- ✓ Pemeriksaan kesehatan secara berkala, pemeriksaan kesehatan secara umum, pemeriksaan antropometri, melakukan aktivitas olahraga secara teratur, pemeliharaan & pengawasan kebersihan lingkungan & pemberantasan penyakit menular, usaha di bidang gizi, pengobatan ringan & P3K, merujuk pada pengobatan & perawatan lebih lanjut.
- ✓ Partisipasi didalam pelaksanaannya, pelayanan kesehaan

### Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Peningkatan kesehatan masyarakat melalui pelatihan dan pengukuran keseggran jasmani pada masyarakat desa Tumbak dapat *di evaluasi* keberhasilannya dilakukan sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan (pre-test and post-test) tentang program pelatihan kesegaran jasmani, adapun

tahanan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut;

➤ *Tahap Perencanaan*

Tahapan ini dikerjakan setelah dilaksanakan analisa situasi terhadap tempat/lokasi kegiatan. Tahapan kegiatan ini dilakukan adalah tim pelaksana mengundang pihak yang akan menjadi mitra untuk menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mekanisme dan teknis pelaksanaan kegiatannya, yang dilanjutkan dengan tim pelaksana menyusun program pelatihan kesegaran jasmani dalam rangka peningkatan kesehatan masyarakat.

➤ *Tahap Pelaksanaan*

Pelaksanaan kegiatan dimasukkan yakni; pemeriksaan kesehatan secara berkala, pemeriksaan kesehatan secara umum, pemeriksaan antropometri, melakukan aktivitas olahraga secara teratur, pemeliharaan & pengawasan kebersihan lingkungan, pencegahan & pemberantasan penyakit menular, usaha di bidang gizi. Dibentuknya teknik pelaksanaan dengan tim yang menguasai program pelatihan, baik berupa;

- (1) tes lari cepat 60 meter,
- (2) tes angkat tubuh untuk putera 60 detik,
- (3) tes baring duduk 60 detik,
- (4) tes loncat tegak, dan
- (5) tes lari jauh 1.200 meter.

➤ *Tahap Evaluasi dan Refleksi*

Evaluasi terhadap peserta untuk diketahui sejauhmana pemahaman peserta terhadap program yang dijalankan. Refleksi dilakukan terhadap tingkat keberhasilan kegiatan program yang berjalan, sekaligus untuk mengetahui akan kekurangan dan kelebihan dari program yang telah dilaksanakan sebagai bentuk untuk menetapkan

rekomendasi dan tindak lanjut program-program berikutnya.

➤ *Tahap Pelaporan Hasil Kegiatan*

Setelah pelaksanaan selesai, maka dibuat laporan dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan norma penilaian kesegaran jasmani, maka data dari hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani kondisi awal (pre-test) masyarakat Desa Tumbak sebelum disajikan program pelatihan dapat disajikan berikut ini.

Tabel 1  
Kategori Hasil Pengukuran Kesegaran  
Jasmani Kondisi Awal

Selanjutnya berdasarkan norma penilaian kesegaran jasmani, maka data dari hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani kondisi akhir (post-test)

masyarakat desa Tumbak setelah			
No	Pre-test	Kategori	Keterangan
1	12,21	Kurang	- <i>Umur anak</i>
2	12,36	Kurang	<i>Remaja</i>
3	12,56	Kurang	<i>putera</i>
4	13,20	Kurang	<i>Desa</i>
5	13,43	Kurang	<i>Tumbak</i>
6	13,45	Kurang	<i>/d 18) tahun.</i>
7	13,50	Kurang	
8	14,05	Kurang	- <i>Tabel</i>
9	14,59	Kurang	<i>penilaian</i>
10	15,05	Kurang	<i>tes lari 2,4</i>
11	15,44	angat kurang	<i>Km</i>
12	15,59	angat kurang	<i>(menurut Cooper) dapat dilihat pada lampiran</i>

dijalankannya program pelatihan kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2  
Kategori Hasil Pengukuran Kesegaran Jasmani Kondisi Akhir

### Luaran Yang Dicapai

Luaran yang dapat dihasilkan			
No	Post-test	Kategori	Keterangan
1	11,56	Sedang	- <i>Umur anak</i>
2	12,11	Sedang	<i>remaja</i>
3	12,21	Kurang	<i>putera</i>
4	12,40	Kurang	<i>Tumbak</i>
5	12,45	Kurang	<i>/d 18) tahun.</i>
6	12,59	Kurang	
7	13,02	Kurang	- <i>Tabel</i>
8	13,45	Kurang	<i>penilaian tes</i>
9	13,50	Kurang	<i>lari 2,4 Km</i>
10	14,15	Kurang	<i>(menurut Cooper)</i>
11	14,44	Kurang	<i>dapat dilihat pada lampiran</i>
12	14,57	Kurang	

atau dicapai adalah terjadinya peningkatan tingkat kesegaran jasmani, sebagaimana hasil pengukuran status atau keadaan dari tingkat kesegaran jasmani pada masyarakat desa Tumbak, baik pengukuran awal (pre-test) atau kondisi awal anak coba maupun pengukuran akhir (post-test) atau kondisi akhir anak coba setelah mendapatkan program pelatihan kebugaran jasmani, sebagaimana status atau keadaan dari tingkat kesegaran jasmani pada masyarakat desa Tumbak tersebut secara umum menunjukkan masih berada dibawah norma standar penilaian tingkat kesegaran jasmani.

Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran yang diperoleh pada kondisi awal nilai pre-test menunjukkan bahwa nilai capaian tercepat pada kelas interval pertama 12,00 – 13,00 hanya 3 orang dari 12 orang atau 25,00%, sedangkan capaian terendah berada pada kelas interval terakhir antara 15,01 – 16,00 hanya 3 orang atau 33,33 %.

Untuk kondisi akhir nilai post-test menunjukkan bahwa nilai capaian tercepat pada kelas interval pertama 11,00 – 12,00 hanya ditempati 1 orang dari 12 orang atau 8,33%, sedangkan capaian terendah berada pada kelas interval terakhir antara 14,01 – 15,00 hanya ditempati 3 orang atau 25,00 %.

Dari kondisi tersebut di atas menunjukkan bahwa baik kemampuan awal dari tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Tumbak dan kemampuan akhir dari tingkat kebugaran jasmani setelah mendapatkan program pelatihan kebugaran jasmani belum menunjukkan perubahan yang cukup berarti, walaupun ada perbaikan pada beberapa orang masyarakat dalam hal tingkat kebugaran jasmani.

Hal tersebut dibuktikan dengan perbandingan nilai capaian dan nilai kriteria atau kategori tingkat kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa masyarakat desa Tumbak masih berada dibawah rata-rata tingkat kebugaran jasmani, sebagaimana pada nilai pre-test diperoleh kategori “sangat kurang” (2 orang) yakni dengan capaian waktu masing-masing 15,44 detik dan 15,59 detik, dan capaian kategori “kurang” sebanyak 10 orang atau anak coba. Sedikit terjadi peningkatan pada nilai post-test setelah mendapatkan program pelatihan kebugaran jasmani yakni diperoleh kategori “sedang” 2 orang yang masing-masing dengan capaiannya 11,56 detik dan 12,11 detik, sedangkan untuk 10 orang lainnya masih pada kategori “kurang”. Dari data ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari kondisi awal atau pre-test dan kondisi akhir atau post-test dalam hal tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Tumbak setelah diterapkan program pelatihan kebugaran jasmani.

Hasil tersebut di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Tumbak yang

sebelumnya memiliki kategori “sangat kurang” dan “kurang” setelah mendapatkan program pelatihan kebugaran jasmani kebugaran jasmani berubah menjadi kategori “kurang” dan “sedang”, walaupun belum mendapatkan kategori “baik” dan “baik sekali”.

Hasil pengabdian lewat kegiatan program pelatihan kebugaran jasmani dapat pula menghasilkan luaran atau kontribusi pada;

- Artikel yang di publikasi di jurnal / poster
- Publikasi media massa (Koran)
- HKI atau Buku ajar
- Peningkatan kesehatan masyarakat & peningkatan kebugaran jasmani tentang program-program kebugaran jasmani lewat evaluasi (pre-test and post-test).

## 5. KESIMPULAN

Adapun beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari program pengembangan pelatihan kemampuan motoric kasar dan motoric halus pada siswa-siswa Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri di Kabupaten Minahasa Tenggara sebagai berikut;

Adapun beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari program pelatihan dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Remaja di Desa Tumbak Kecamatan Pusomaen Minahasa Tenggara, sebagai berikut;

Status atau keadaan dari tingkat kebugaran jasmani pada masyarakat desa Tumbak secara umum menunjukkan masih berada dibawah norma standar penilaian tingkat kebugaran jasmani. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat di desa Tumbak yang sebelumnya memiliki kategori “sangat kurang” dan “kurang” setelah mendapatkan program pelatihan dan pengukuran kebugaran jasmani

berubah menjadi kategori “kurang” dan “sedang”, walaupun belum mendapatkan kategori “baik” dan “baik sekali”.

## 6. REFERENSI

Anonimous. Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Visimedia. Jakarta. 2007.

Adiatmika I Putu Gede. *Pemeriksaan Kebugaran Jasmani*. Denpasar: Udayana University. 2002.

Adisapoetra Iskandar. *Panduan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bahan Seminar Widya Karya Nasional Olahraga Dan kesehatan Jasmani. 1995.

Harsono. *Kepelatihan dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Kepelatihan*, Depdikbud, P2LPTK, Jakarta 1988.

Giriwijoyo Santosa dan Ali Muchtamadji M. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI. 2006.

Maulana Heri d.J. *Promosi Kesehatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 2009.

Nala Ngurah. *Prinsip Pelatihan Olahraga*, Universitas Udayana, Denpasar 1998

Nurhasan. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta 1998.

Paturusi, A. *Persediaan dan Permintaan Guru Penjas Suatu Tinjauan pada Manajemen Penjas*. *Proceeding*, Unima Press, 2011.

Paturusi A. *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. IASPK Enterprise & Printing. Manado 2011

Rusli Lutan. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta . 2001

Sajoto Mochamad. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dep dikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta 1988.

Subagyo. *Awal Prestasi Melalui Pembelajaran. Aquatik. Proceeding*, Unima Press, 2011

Suharto. dkk. *Petunjuk Teknik Pengukuran Jasmani*. Depkes R.I. Jakarta. 2005.

Sumosardjuno Sadoso. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Kementrian Negara, Pemuda Dan Olahraga. 2005.