

Analisis Pada Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) petugas Panti Sosial

Arif Fadli Muchlis¹, Devon Ikbal², Alimuddin³

¹Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

arif_fmuchlis@fik.unp.ac.id, defonikbal52567@gmail.com, alimuddin@fik.unp.ac.id

Abstract

The main problem when conducting observations and interviews with PSTW Sabai Nan Aluih officers was that the average age of officers was above 30 years and apart from that the level of physical fitness of PSTW Sabai Nan Aluih officers was unknown. Therefore it is better to do a fitness test to determine the level of fitness as a basis for carrying out daily activities. This study aims to determine the level of physical fitness of PSTW officers Sabai Nan Aluih. The research method used is a qualitative approach. While this type of research is descriptive research. The population used was PSTW Sabai Nan Aluih officers as many as 18 officers. The research sample was all PSTW Sabai Nan Aluih officers as many as 18 officers who were taken by nonprobability sampling technique. An instrument to measure the level of physical fitness using the Bleep Test or in other words Multistage 20m. Data analysis with descriptive statistics, namely to collect data, present data and determine values. Based on the results of the study it can be concluded that the level of physical fitness of PSTW Sabai Nan Aluih officers with details that no officers got the low category, 7 officers (39%) were in the moderate category, 7 officers (39%) were in the sufficient category, 3 officers (17%) in good category, 1 officer (5%) in high category.

Keywords: Physical Fitness, PSTW Officer

Abstrak

Masalah utama saat melakukan observasi dan wawancara dengan petugas PSTW Sabai Nan Aluih diketahui bahwa rata-rata petugas berusia di atas 30 tahun dan selain itu belum diketahui tingkat kebugaran jasmani petugas PSTW Sabai Nan Aluih. Oleh sebab itu sebaiknya dilakukan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran sebagai dasar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada petugas PSTW Sabai Nan Aluih. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Sedangkan jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah petugas PSTW Sabai Nan Aluih sebanyak 18 petugas. Sampel penelitian adalah seluruh petugas PSTW Sabai Nan Aluih sebanyak 18 petugas yang diambil dengan teknik nonprobability sampling. Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan Bleep test atau kata lainnya *Multistage 20m*. Analisis data dengan statistik deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani petugas PSTW Sabai Nan Aluih dengan rincian tidak ada petugas yang mendapatkan kategori rendah, 7 petugas (39%) dalam kategori sedang, 7 petugas (39%) dalam kategori cukup, 3 petugas (17%) dalam kategori bagus, 1 petugas (5%) dalam kategori tinggi.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Petugas PSTW



PENDAHULUAN

Menurut UU No. 36 (2009) tentang kesehatan dikatakan bahwa upaya kesehatan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ataupun kebugaran jasmani melalui pendekatan; 1. sebagai sumber promosi, 2. sebagai kegiatan olahraga preventif (pencegahan), berbagai penyakit tidak menular dapat dicegah, 3. olahraga terapeutik (terapeutik) dapat digunakan sebagai alat, mis. untuk pengobatan penyakit; kelemahan, diabetes, osteoporosis, asma, 4. Rehabilitasi olahraga (pemulihan) juga dapat digunakan untuk pulih dari cedera dan penyakit tertentu.

Kondisi fisik adalah kondisi seseorang pada saat tertentu. Keadaan kebugaran fisik tidak konstan, tetapi kebugaran meningkat dengan olahraga teratur dan menurun saat Anda berhenti berolahraga. Kesegaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan tetap bisa mengisi waktu luang dengan aktivitas yang positif. Sebagai pekerja mandiri dengan bakat yang baik, ia mampu memenuhi tugasnya baik di kantor maupun di rumah setiap hari, dan sebagai pekerja sosial keagamaan ia juga tertantang dalam berbagai peran sosial dan kegiatan keagamaan (Agus & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, 2019).

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari aktivitas gerak sehari-hari dimana aktivitas gerak yang banyak akan mempunyai kebugaran yang baik, ini disebabkan semua organ dan otot dalam tubuh bergerak setiap hari sehingga tubuh terbiasa dalam melakukan suatu aktivitas dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah istirahat sebentar akan dapat melanjutkan kegiatan sehari-hari (Gemini, Komaini & Muchlis, 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani menunjukkan aktivitas seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Manusia membutuhkan kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktivitasnya dengan efektif dan efisien, serta bisa menggunakan waktu luangnya secara positif tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan (Ashari & Alimuddin, 2021).

Banyaknya jumlah masyarakat yang bekerja di sektor industri dan perkantoran memerlukan perhatian, kesehatan dan keselamatan kerja yang baik untuk menghindari penyakit dan kecelakaan kerja yang mempengaruhi produktivitas kerja. Orang tahu bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan. Namun, masih banyak yang belum memahami bahwa olahraga yang baik, tepat, teratur dan terukur dapat memperbaiki kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik mengurangi penyakit karyawan, yang meningkatkan kehadiran karyawan. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kondisi fisik karyawan guna meningkatkan produktivitas dan efisiensi (Agus & Sepriadi, Manajemen



Kebugaran 2019).

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Penelitian ini difokuskan pada tingkat kebugaran jasmani petugas Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan, dengan populasi penelitian sebanyak 18 orang petugas dan sampel sebanyak 18 orang. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah dengan mencatat hasil tes kebugaran jasmani yang diterapkan pada petugas Dinas Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluh, atau tes bleep, tes multi tahap 20 meter. Selama Anda dapat mendengar bunyi bip, tes lari terus-menerus oleh dua orang dilakukan pada garis yang berjarak 20m. Tes ini adalah salah satu tes yang digunakan untuk mengetahui intensitas aerobik maksimal atau VO₂max. Teknik analisis data yang digunakan ialah statistik deskriptif. Mengumpulkan data, menyajikan data, menentukan nilai. Kemudian digunakan untuk membahas masalah dengan mengacu pada kriteria ketahanan kardiovaskular yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani petugas PSTW Sabai Nan Aluh secara menyeluruh seperti berikut:

Tabel 1: Tingkat Kebugaran Petugas PSTW Laki-laki

No	Nama	Usia	Hasil Bleep Test	VO ₂ Max	Kategori
1.	Ernal, S.ST,MM	50	Level 9/11	46.8	Tinggi
2.	Ns. Ifdil Fadillah S.Kep	28	Level 10/10	49.9	Bagus
3.	Hermon	59	Level 6/1	33.2	Cukup
4.	Rantau Adaana Fajri, S.T	31	Level 9/10	46.5	Bagus
5.	Eko Sustrisno S.sos	31	Level 5/1	30.2	Sedang
6.	Zuriati Afrida, SE	56	Level 3/5	24.6	Cukup
7.	Marjohan	35	Level 5/6	35	Cukup
8.	Dahrul Wazir	55	Level 4/1	26.2	Cukup
9.	Zainal Syafar	56	Level 6/10	36.4	Bagus



10.	Harmen Syafraldi	33	Level 3/8	23.9	Sedang
11.	Gusnimar	41	Level 5/5	31.4	Sedang
12.	Syamsidir SH	59	Level 4/1	26.2	Cukup

Tabel 2: Tingkat Kebugaran Jasmani Petugas PSTW Perempuan

No	Nama	Usia	Hasil Bleep Test	VO2 max	Kategori
1.	Ns. Shuci Putri Hayu, S.kep	35	Level 2/8	22,5	Sedang
2.	Yulisman	60	Level 2/7	22.1	Cukup
3.	Hayatil Fitri , S.Pd. M.pd	32	Level 3/5	24.6	Sedang
4.	Dharmawita, Amd.Kep	28	Level 4/7	28.9	Sedang
5.	Fitri Yanti	42	Level 3/3	27.2	Cukup
6.	Herlina Susanti	43	Level 2/7	22.1	Sedang

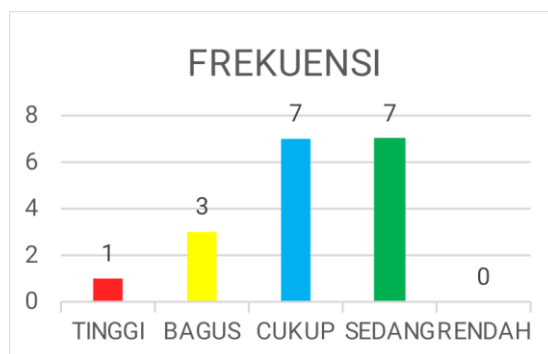
Tabel 3 : Persentase Klasifikasi Kebugaran Jasmani Petugas PSTW

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	1	5%
Bagus	3	17%
Cukup	7	39%
Sedang	7	39%
Rendah	-	-
Jumlah	18	100%
Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	1	5%
Bagus	3	17%
Cukup	7	39%
Sedang	7	39%
Rendah	-	-
Jumlah	18	100%

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat diketahui bahwa ada satu petugas (5%) dalam kategori tinggi, tiga petugas (17%) dalam kategori Bagus, tujuh petugas (39%) dalam



Cukup, tujuh pemain (39%) dalam kategori sedang dan tidak ada petugas dalam kategori rendah.



Gambar 1 : Diagram Hasil Tes VO2Max Petugas PSTW Sabai Nan Aluih

Sumber : dokumen pribadi

Berdasarkan diagram hasil tes VO2 max petugas PSTW Sabai Nan Aluih di atas diketahui bahwa diagram berwarna merah yang mewakili klasifikasi tinggi bernilai 1 petugas, diagram kuning yang mewakili klasifikasi bagus bernilai 3 petugas, diagram biru yang mewakili klasifikasi cukup bernilai 7 petugas, diagram hijau yang mewakili klasifikasi sedang bernilai 7 petugas, dan tidak ada yang berklasifikasi rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan peneliti dari pengurus PSTW Sabai Nan Aluih pada Kamis, 15 September 2022, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskular pengurus PSTW Sabai Nan Aluih secara umum berada pada klasifikasi sedang dan sedang dengan persentase masing-masing 39%. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik khususnya kebugaran kardiovaskuler petugas PSTW di Sabai Nan Aluih belum optimal, kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, merokok, aktivitas fisik, status kesehatan dan obesitas.

Menurut (Shomoro & Mondal, 2014), kondisi fisik pria setelah pubertas jauh lebih baik daripada wanita karena perbedaan perkembangan otot dan kekuatan otot, yang terlihat dari 7 petugas kategori sedang terdiri dari 4 perempuan dan hanya 3 laki-laki, 7 cukup terdiri dari 5 laki-laki dan hanya 2 perempuan, 3 bagus terdiri dari 3 laki-laki, 1 tinggi terdiri dari 1 laki-laki, terlihat petugas laki-laki lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dari pada perempuan.

Menurut (Shomoro & Mondal, 2014), setelah pubertas, anak laki-laki jauh lebih bugar secara fisik daripada anak perempuan karena perbedaan perkembangan dan kekuatan otot. Berdasarkan hasil penelitian di lihat dari umur petugas PSTW Sabai Nan Aluih umur terendah 28 tahun yang mendapatkan VO2 max 49.9 merupakan hasil tertinggi yang di dapat oleh petugas PSTW Sabai Nan Aluih, Sedangkan umur tertinggi 60 tahun yang mendapatkan VO2 max 22.1

merupakan hasil terendah yang di dapat petugas PSTW Sabai Nan Aluih.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1) status gizi atlet Diklat Kabupaten Pasaman Barat didapatkan bahwa status gizi para atlet berada dalam kategori normal. 2) Dari hasil asupan gizinya didapatkan bahwa kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh para atlet rata-rata ditambahkan 500 kal untuk masing-masingnya agar terpenuhi kebutuhan energinya. 3) Dari hasil analisis ketiga zat gizi makro para atlet diketahui bahwa asupan zat gizi makro yang banyak tercukupi yaitu karbohidrat, sedangkan untuk protein lebih dari setengah jumlah sampel tidak mencukupi dari AKG. Untuk asupan lemak didapatkan secara keseluruhan sampel kurang dari AKG. 4) Dari hasil perhitungan kebutuhan lemak untuk para atlet didapatkanlah masing-masing atlet membutuhkan rata-rata 43,31 gram perharinya. 5) Dari hasil perhitungan kebutuhan karbohidrat untuk para atlet telah didapatkan kebutuhan karbohidrat untuk masing-masing atlet membutuhkan rata-rata 422,01 gram perharinya. 6) Dari hasil perhitungan kebutuhan protein untuk para atlet telah didapatkan kebutuhan protein rata-rata 129,84 gram perharinya. 7) Setelah diketahui kebutuhan masing-masing zat gizi makro per harinya diharapkan perhitungan ini dapat dijadikan pedoman untuk menunjang kemampuan atlet.

Berdasarkan klasifikasi VO₂ max tingkat kebugaran jasmani petugas PSTW Sabai Nan Aluih dibagi menjadi 5 klasifikasi yaitu :

1. Rendah

Klasifikasi rendah adalah klasifikasi yang paling sedikit memperoleh VO₂ max dimana petugas PSTW Sabai Nan Aluih tidak ada yang memperoleh klasifikasi ini, hal ini disebabkan karena petugas PSTW Sabai Nan Aluih melakukan rutinitas olahraga 2 kali seminggu (Selasa dan Kamis) (Ariany, Kusdarini, & Sitriwanti, 2019).

2. Sedang

Klasifikasi sedang adalah klasifikasi yang berada di atas klasifikasi rendah dimana klasifikasi ini termasuk klasifikasi yang memperoleh sedikit VO₂ max, petugas PSTW Sabai Nan Aluih yang mendapatkan klasifikasi ini 7 petugas, hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu : jenis kelamin, dan latihan, jumlah petugas yang perempuan yang mendapatkan klasifikasi sedang 4 ini lebih banyak dari pada petugas laki-laki yang berjumlah 3 hal ini sesuai dengan yang dikatakan (Shomoro & Mondal, 2014) Setelah pubertas, anak laki-laki memiliki bentuk fisik yang jauh lebih baik daripada anak perempuan karena perbedaan perkembangan otot dan kekuatan otot. Berdasarkan latihan dari 7 petugas PSTW Sabai Nan Aluih yang mendapatkan klasifikasi sedang tersebut belum melakukan latihan 2 kali satu minggu (Selasa dan Kamis) secara maksimal



3. Cukup

Klasifikasi cukup adalah klasifikasi yang berada di tengah-tengah di antara 5 klasifikasi lainnya, petugas yang mendapatkan klasifikasi ini sudah cukup tingkat kebugaran jasmaninya tapi alangkah baiknya jika terus ditingkatkan, petugas PSTW Sabai Nan Aluih yang mendapatkan klasifikasi ini berjumlah 7 petugas, hal ini disebabkan oleh latihan 2 kali satu minggu (Selasa dan Kamis) yang dilaksanakan 7 petugas tersebut dilakukan kurang maksimal sesuai yang dikatakan oleh (Shomoro & Mondal, 2014) Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang bisa mempengaruhi kebugaran karena energi yang dikeluarkan selama beraktivitas sangat bermanfaat bagi tubuh. Durasi, intensitas dan frekuensi yang tepat mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

4. Bagus

Klasifikasi bagus adalah klasifikasi yang mendapatkan VO₂max cukup tinggi, petugas PSTW Sabai Nan Aluih yang mendapat klasifikasi ini 3 petugas hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

Seks dan pendidikan, semua perwira berpangkat tinggi adalah laki-laki, kata mereka (Agus & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, 2019) Sebelum pubertas, kondisi anak laki-laki dan perempuan agak berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan tertinggal. Kebugaran aerobik wanita muda rata-rata 15-25 persen lebih lemah dibandingkan pria

5. Tinggi

Klasifikasi tinggi adalah klasifikasi paling atas dari ke 5 klasifikasi yang lain, petugas PSTW Sabai Nan Aluih yang mendapatkan klasifikasi ini sebanyak 1 petugas dengan jenis kelamin laki-laki, 50 tahun, hal ini disebabkan karena sudah maksimalnya latihan yang dilakukan petugas tersebut sebanyak 2 kali dalam satu minggu, dan menurut keterangan petugas yang bersangkutan petugas rutin menambahkan kegiatan olahraga secara pribadi di rumah di hari libur, hal ini sesuai dengan fakta bahwa olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik. Aktivitas fisik ini juga mempengaruhi fungsi organ tubuh seseorang, terutama fungsi organ jantung. Sebagai hasil dari latihan ini, detak jantung saat istirahat lebih baik daripada seseorang yang jarang berolahraga (Agus, Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar, 2012)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dapat ditarik kesimpulan tentang kondisi fisik petugas PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan rincian tidak ada petugas yang mendapatkan kategori rendah, 7 petugas (39%) dalam kategori sedang, 7 petugas (39%) dalam kategori cukup, 3



petugas (17%) dalam kategori bagus, 1 petugas (5%) dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan petugas PSTW Sabai Nan Aluih peneliti memberikan saran supaya meningkatkan dan menyesuaikan program latihan dari intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. (Syafuruddin, Ed) Padang: Sukabina Press.
- Agus, A dan Sepriadi. (2019). *Managemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Ariany, R Kusdarini dan Sitriwanti, M. (2019). Laporan Kegiatan Survei Kepuasan Masyarakat Dinas Sosial Propinsi Sumatera Barat. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 42-48.
- Ashari, I dan Alimuddin. (2021). Peranan Orang Tua Dalam Kebugaran Jasmani SD Islam Terpadu Shohibul Qur`an pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Stamina*.
- Effendi, H. (2013). Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Sungai Penuh Kota Sungai Penuh Tahun Pelajaran 2009-2010. *Padang State University (UNP), Indonesia*.
- Gemi, Komainii, A dan Muchlis, A. F. (2019). *Review of Physical Condition of Members Fitness G-Sport Center Padang City*. *Jurnal Stamina*.
- Gibney, M., Margetts, B., Kearney, J dan Arab, L. (2015). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Karim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Panduan Kesehatan bagi Petugas Kesehatan.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Uneversity Press.
- Pemerintah Indonesia. (2009). *Undang-Undang No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Jakarta: Lembaran RI 2009 Nomor 5063.
- Shamoro, D dan Mondal, S. (2014). Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables Among Different College. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,1.