



Tingkat Kesadaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Masa New Normal Desa Kota Bani Putri Hijau Bengkulu Utara



Afif Labib Riyadi^{1,a)}, Martiani¹⁾, Mariska Febrianti¹⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: mariska.febby@unived.ac.id

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of school dropouts aged 16-19 Years During the New Normal Period in Kota Bani Village, Putri Hijau District, North Bengkulu Regency. The approach method used in this research is to use a descriptive method with a qualitative research type, namely research describing a phenomenon and then analyzing it to find out the results. The subjects in this study were 20 children. The characteristics of the subjects taken are children aged 16-19 years. The data collection used in the study was by using a physical fitness test. The data analysis technique used in this research is using percentage analysis technique. From the results of the analysis using percentages there are 15 children (75%) in the "Good" category, 5 children (25%) in the "Medium" category. Then the percentage of the results of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for out-of-school children in the District of Kota Bani Bengkulu Utara.

Keyword: School Dropouts, Physical Fitness, New Normal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak putus sekolah usia 16-19 Tahun Pada Masa New Normal di Desa Kota Bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian kualitatif yaitu penelitian menggambarkan suatu fenomena kemudian dianalisis untuk diketahui hasilnya. subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 orang anak. Karakteristik subjek yang diambil adalah anak berusia 16-19 tahun. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan teknik analisis persentase. Dari hasil analisis dengan menggunakan persentase terdapat 15 anak (75%) dalam kategori "Baik", 5 anak (25%) dalam kategori "Sedang". Kemudian persentase hasil tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) anak putus sekolah Di Kecamatan Di Desa Kota Bani Bengkulu Utara.

Kata Kunci: Anak Putus Sekolah, Kebugaran Jasmani, New Normal

Sejarah Artikel :

1. Disubmit tanggal 15 Oktober 2021
2. Diterima tanggal 08 November 2021
3. Diterbitkan tanggal 25 November 2021

Pendahuluan

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Menurut Prayogi (2018:140) kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan hidup manusia yang dilakukan secara terus-menerus. Kegiatan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara terus-menerus yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menjadi lebih sehat. Tidak hanya berperan dalam kesehatan fisik, olahraga juga mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat memiliki dampak dalam kehidupan. Dari sekian banyaknya dampak positif yang ada, tidak terlepas dari dampak negatif.

Perkembangan teknologi mampu mempermudah manusia dalam melakukan berbagai hal dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia disfungsi alat gerak tubuh sehingga organ tubuh mengalami kemunduran. Kemunduran ini diperparah dengan adanya pandemi Covid-19 mengharuskan untuk diam di rumah. *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dan belum teridentifikasi di manusia (Dewi, 2020:56). Menurut Yuliana (2020: 15) infeksi Covid-19 menimbulkan gejala klinis utama dengan ciri-ciri seperti demam, batuk, dan kesulitan bernafas bahkan dapat disertai sesak memberat. Untuk mengatasi pandemi Covid-19 ini. Pemerintah menghimbau seluruh masyarakat untuk melakukan *social distance* bahkan *physical distance*. Selama pandemi, masyarakat diharuskan menjaga kesehatan agar kekebalan tubuh tetap terjaga sehingga terhindar dari penyakit Covid-19.

Berbagai cara telah dilakukan pemerintah dalam melaksanakan masa tanggap darurat penanganan Covid-19. Kegiatan dilakukan dari awal Maret 2020 hingga saat ini mencakup karantina wilayah, PSBB, bahkan menajaki penerapan

kehidupan normal yang baru (*new normal*) dan melonggarkan PSBB (Muhyiddin, 2020:246). Pandemi yang terjadi membuat imun masyarakat menurun karena kebanyakan masyarakat lebih cenderung memilih rebahan di bandingkan melakukan aktivitas gerak yang aktif untuk menjaga daya tahan tubuh. Lemahnya daya tahan tubuh seseorang mampu berdampak pada kesehatan, salah satunya pada kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka dari itu kesegaran jasmani harus ditanamkan sejak usia dini. Menurut Al-Jamil (2018:120) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan ringan tanpa terlalu kelelahan dan masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Kesegaran jasmani tidak hanya dibutuhkan dalam aktivitas, namun juga dalam hal yang bersifat berfikir.

Kesegaran jasmani juga berfungsi dalam mencegah berbagai penyakit. Agar tubuh terhindar dari penyakit, maka kesegaran jasmani yang bersifat fisik harus ditingkatkan, sehingga dibutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi dalam beraktifitas (Fikri, 2018:75). Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Namun, kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani banyak diabaikan terutama pada anak-anak remaja saat ini. Tidak sedikit anak remaja yang tidak mau melanjutkan pendidikan dan memilih untuk putus sekolah. Menurut Sugianto (2017:3) secara nasional tingkat anak putus sekolah usia 16-19 tahun masih tinggi. Anak-anak yang putus sekolah ini hanya melakukan kegiatan yang mereka senangi.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen pertama Maksum (2012:83). Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak putus sekolah usia 16-19 tahun di Desa kota bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

Menurut Maksum (2012:83) penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei dan teknik pengumpulan data. Dimana pengumpulan data dilakukan untuk menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : Observasi, Dokumentasi dan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil Penelitian

1. Hasil Tes TKJI

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu dengan melakukan tes lari 60 meter, pull up, sit up, vertical jump, lari 1200.

Table 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

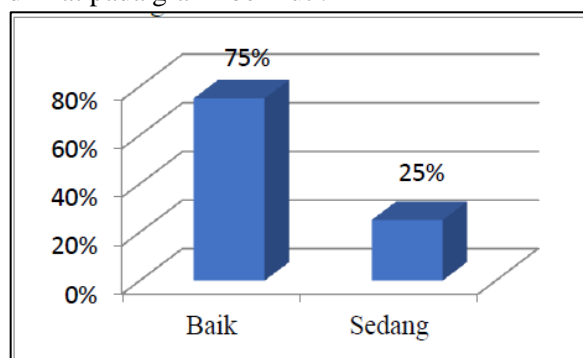
Nama Tes	Satuan	Rata-rata	Skor Terbesar	Skor Terkecil
Lari 60 meter	Detik	7,70	9	7
Pull up	Repitisi	12,50	15	9
Sit up	Repitisi	26,20	31	20
Vertical jump	Cm	57,55	68	47
Lari 1200 meter	Menit	4,20	5	3

Table 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Keseluruhan Sampel

Interval	Kriteria	Frek	Persent
22-25	Baik sekali	0	0%
18-21	Baik	15	75%
14-17	Sedang	5	25%
10-13	Kurang	0	0
5-9	Kurang Sekali	0	0

Jumlah 20 100%

Terdapat 15 anak (75%) dalam kategori “ Baik “, 5 anak (25%) dalam kategori “ Sedang “. Kemudian persentase hasil tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) anak putus sekolah Di Kecamatan Di Desa Kota Bani Bengkulu Utara apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat pada grafik berikut :



Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi halhal yang bersifat darurat (Mutohir, dkk., 2011:11). Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir dan Maksum, 2007:51). Seseorang yang sehat, belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tapi dituntut memiliki kebugaran dinamis (Irianto, 2004).

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan atau strength yang relatif lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak putus sekolah di Desa Kota Bani Bengkulu Utara yang digambarkan oleh data, yaitu tes kebugaran jasmani yang terdiri dari 5 item tes antara lain, tes lari 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical jump, tes lari 1200 meter.

Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran

jasmani seorang anak adalah kebiasaan berolahraga. Kebiasaan berolahraga dapat dilakukan dengan latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan semakin hari jumlah latihan bebannya semakin bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik. Olahraga yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kesegaran jasmani yang diharapkan maka diperlukan latihan yang baik. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kesegaran jasmani seseorang. Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan peningkatan kesegaran jasmani. Penilaian kesegaran jasmani menggunakan beberapa tes, yaitu dengan Tes untuk remaja putus sekolah, diantaranya adalah; Tes kecepatan dengan lari 60 meter, menunjukkan bahwa 7 anak masuk dalam kategori “baik sekali”, 12 orang anak masuk dalam kategori “baik”, 1 orang anak masuk dalam kategori “sedang”. Hasil dari tes lari 60 meter memperoleh rata-rata sebesar 7,70 masuk kategori “baik”.

Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan pull up tubuh 60 detik, menunjukkan 11 orang atlet masuk dalam kategori “baik”, 9 orang atlet masuk dalam kategori “sedang”. Dari tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu anak

memperoleh rata-rata sebesar 12,50 masuk pada kategori “sedang”. Tes ketahanan otot perut dan kekuatan dengan sit up 60 detik, menunjukkan 8 orang anak masuk dalam kategori “baik”, 10 orang anak masuk dalam kategori “sedang”, dan 2 anak masuk dalam kategori “kurang” hasil tes kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh rata-rata sebesar 26,20 masuk dalam kategori “sedang”.

Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan *vertical jump* menunjukkan 9 orang anak masuk dalam kategori “baik”, 8 orang anak masuk dalam kategori “sedang” dan 3 orang anak masuk dalam kategori “kurang”. Dari hasil tes daya ledak atau tenaga eksplosif memperoleh rata-rata sebesar 57,55 masuk dalam kategori “sedang”. Tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter menunjukkan 3 orang anak masuk dalam kategori “baik sekali”, 10 orang anak masuk dalam kategori “baik”, dan 7 orang anak masuk dalam kategori “sedang”. Dari hasil tes daya tahan jantung memperoleh rata-rata sebesar 4,20 masuk dalam kategori “baik”. Dari data yang diambil oleh peneliti, terdapat 20 anak laki-laki putus sekolah di Desa Kota Bani Bengkulu Utara, lalu dihitung besaran persentase keseluruhannya untuk mempermudah peneliti memperoleh persentase, maka peneliti menggunakan data yang telah dihitung menggunakan tabel. Dari hasil keseluruhan hasil tingkat kebugaran jasmani anak putus sekolah di Desa Kota Bani Bengkulu Utara secara keseluruhan diperoleh hasil 15 orang (75%) berada pada kategori “baik”, dan 5 orang (25%) berada pada kategori “sedang”

Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan berdasarkan 5 item tes antara lain ; tes lari 60 meter (detik), pull up (repetisi),

sit up (repetisi), vertical jump (cm), dan lari 1200 meter (menit). Setelah tes dilakukan maka hasil dari tes tersebut kemudian di analisis berdasarkan norma yang telah ditentukan, dimana terdapat 15 anak berada pada kategori “baik”.

Daftar Pustaka

- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. 2018. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren di Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1), 118–125.
- Dewi, Ni Ayu K., Zuhri, A., & Dunia, K. 2014. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah Usia Pendidikan Dasar di Kecamatan Gerokgak Tahun 2012/2013*, 4(1):1-12.
- Dewi, Wahyu Aji. 2020. *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Edukatif.