

Plagiasi Afif

by FKIP UNIVED

Submission date: 02-Nov-2021 06:45AM (UTC+0200)

Submission ID: 1690754546

File name: Afif.docx (59.67K)

Word count: 1788

Character count: 11106



Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Pada Masa New Normal di Desa Kota Bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara

OJS
Open Journal Systems

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

1) Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

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

Abstrak

17

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak putus sekolah usia 14-19 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 13 orang anak. Karakteristik subjek yang diambil adalah anak berusia 16-19 tahun. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini 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

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 tubuh 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 memudahkan 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 di

perparah dengan adanya pandemi Covid-19 mengakibatkan masyarakat 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 yang dilakukan dari awal Maret 2020 hingga saat ini mencakup karantina wilayah, PSBB, bahkan menjajaki

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 sangat 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 kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Namun, kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani banyak diabaikan terutama pada anak-anak remaja saat ini. Anak remaja saat ini memiliki sifat yang cenderung terlalu aktif dan susah untuk dikontrol. Tak sedikit anak-anak remaja yang tidak mau melanjutkan pendidikan dan memilih untuk putus sekolah. Menurut Sugianto (2017: 3) secara nasional tingkat anak yang putus sekolah usia 16-19 tahun masih tinggi. Anak-anak remaja yang putus sekolah ini biasanya hanya melakukan kegiatan yang mereka senangi, bekerja dan lainnya. Anak yang putus sekolah cenderung kurang memperhatikan kesegaran jasmaninya, karena kurangnya edukasi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Pada Masa New Normal Di Desa Kota Bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara"

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 penelitian ini antara lain: Observasi, Dokumentasi dan Tes TKJI.

Hasil Penelitian

Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Putus Sekolah Di Kecamatan Di Desa Kota Bani Bengkulu Utara

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu dengan melakukan tes lari 60 meter, pull up, sit up, vertical jump, lari 1200 meter maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

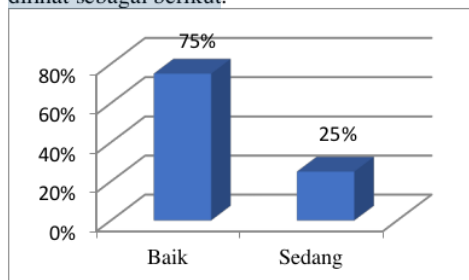
Nama Tes	Satuan	Rata-Rata	Skor Terbesar	Skor Terkecil
Lari 60 meter	Detik	7,70	9	7
Pull up	Repetisi	12,50	15	9
Sit up	Repetisi	26,20	31	20
Vertical jump	CM	57,55	68	47
Lari 1200 meter	Menit	4,20	5	3

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

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	15	75%
14-17	Cedang	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 sebagai 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 hal-hal 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 Maksun, 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 Kecamatan 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 latihannya harus benar-benar diperhatikan baik. olahraga yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani. Penilaian kebugaran 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 19 orang 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”.

11

Daftar Pustaka

- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. 2018. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Ponpes 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:

Plagiasi Afif

ORIGINALITY REPORT

40%
SIMILARITY INDEX

39%
INTERNET SOURCES

19%
PUBLICATIONS

19%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	10%
2	ejournal.upi.edu Internet Source	6%
3	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	4%
4	jurnal.unived.ac.id Internet Source	3%
5	ejournal.unib.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
9	id.123dok.com Internet Source	1%

10	jurnal.untad.ac.id Internet Source	1 %
11	Janwar Frihasan Sinuraya, Julius Boy Nesra Basgimata Barus. "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI", KINESTETIK, 2020 Publication	1 %
12	Eva Mufaziah, Pujiyanti Fauziah. "Kendala Orang Tua dalam Mendidik Anak Usia Dini pada Saat Pandemi Covid 19", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Publication	1 %
13	id.scribd.com Internet Source	1 %
14	123dok.com Internet Source	1 %
15	Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri Malang Student Paper	1 %
16	media.neliti.com Internet Source	1 %
17	pt.scribd.com Internet Source	1 %

18 Pitri Rahmadani, Dian Pujiyanto, Santun Sihombing. "Perkembangan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMA Negeri Kabupaten Lebong", SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2020
Publication 1 %

19 Triyatna R. A. Tampubolon, Diana Lalenoh, Harold Tambajong. "PROFIL NYERI DAN PERUBAHAN HEMODINAMIK PADA PASIEN PASCA BEDAH SEKSIO SESAREA DENGAN ANALGETIK PETIDIN", e-CliniC, 2015
Publication 1 %

20 coraretmie.blogspot.com
Internet Source 1 %

21 stkip-amlapura.ac.id
Internet Source 1 %

22 Dewi Lola Millenia, Fortuna Sayyidinaa, Nadya Aulia Dwi Utami, Tasya Ameliani. "PENINGKATAN KAPASITAS TENAGA PENDAMPING DALAM PROGRAM EKONOMI KREATIF PADA YAYASAN BINA SURYA MANDIRI", Lembaran Masyarakat: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam, 2020
Publication <1 %

23 sd.unej.ac.id
Internet Source <1 %

24

Azizil Fikri. "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2018

Publication

<1 %

25

sinta.ristekbrin.go.id

Internet Source

<1 %

26

zombiedoc.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off