

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN PADA PEGAWAI PUSKESMAS BULANGAN HAJI
KABUPATEN PAMEKASAN**

MOH.KURNIAWAN

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
moh.kurniawan@mhs.unesa.ac.id

ANDUN SUDIJANDOKO

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
andunsudijandoko@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas bulangan haji Kabupaten Pamekasan. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskripsi kuantitatif. jumlah sampel penelitian ini adalah 17 laki-laki pegawai puskesmas bulangan haji kabupaten pamekasan. Penelitian ini menggunakan *instrument tes Multi Fitness Test (MFT)* yang di lakukan 1 kali pertemuan. Hasil analisis data menggunakan *Statistical Program For Social Science (SPSS) 22.0* di ketahui bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas bulangan haji Kabupaten Pamekasan termasuk dalam berkategori kurang sekali dengan persentase dibawah rata-rata. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas laki laki bulangan haji memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih berkategori dibawah rata-rata.

Kata Kunci:Kebugaran jasmani, *Multi Fitness Test*.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRACT

The purpose of this research is to learn the level of fitness of the employees of Puskesmas Bulangan haji, in the kabupaten of Pamekasan. This research is a non-experimental research with a descriptive quantitative approach. The number of samples in this research is 17 male employees of Bulangan haji Puskesmas. This research utilizes a Multi Fitness Test as a test instrument which is used in one meeting. The analysis of the data uses *Statistical Program For Social Science (SPSS) 22.0*.it is known that the percentage of the physical fitness of the employees of Bulangan haji puskesmas is in the physical conditions of the employees are in the very poor category with a below average percentage. It can be concluded that level of physical fitness of the male employees is categorized as below average.

Keywords: Physical Fitness, *Multi Fitness Test*



PENDAHULUAN

Kebugaran sendiri merupakan dimana kondisi tubuh dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Ada berbagai macam cara agar seseorang menjadi bugar diantaranya dengan menjaga pola hidup. Seperti halnya dengan mengonsumsi makanan-makanan yang seimbang dan istirahat yang cukup, yaitu seperti tidur selama kurang lebih 8 jam penuh agar tubuh bugar dan pikiran atau mental sehat. Istirahat sangat penting bagi kesehatan manusia, oleh sebab itu untuk mendapatkan istirahat yang cukup maka seseorang perlu adanya penataan waktu. Hal ini dimaksudkan bahwa terdapat durasi antara pekerjaan satu dengan yang lainnya, serta intensitas pekerjaannya. Jika seseorang kurang istirahat, maka akan mempunyai efek yang sangat besar bagi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seseorang, karena faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil aktivitasnya. Pernyataan senada juga diungkapkan oleh Sudarno (2016) yang menyatakan “bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya”.

Pada saat ini pegawai puskesmas sering kali mempunyai jadwal yang relatif padat, seperti halnya dalam kegiatan sehari-hari melayani masyarakat mengenai kesehatannya. Akibat jadwal yang relatif padat tersebut tidak jarang pegawai puskesmas melakukan kegiatan berikutnya dengan tenaga yang *ekstrem*. Berdasarkan kasus tersebut maka tingkat kebugaran jasmani pegawai puskesmas sangat di butuhkan. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran yang baik (Ruhayati dan Fatmah, 2011). Hal ini tentunya dapat mengembangkan potensi kualitas manusia untuk menjadi lebih baik, maka seseorang perlu adanya menjaga kebugaran jasmani. Begitu pula sebaliknya seseorang

yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik dan aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang (Ruhayati dan Fatmah, 2011). Orang dikatakan bugar apabila dengan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

Pada kebugaran terdapat komponen daya tahan, jika seseorang memiliki daya tahan yang cukup, seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005), pengertian ketahanan atau daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Allis, 2002).

Pada hal ini untuk mengetahui seseorang memiliki daya tahan yang cukup, dapat dinyatakan dengan VO_2Max , VO_2Max adalah suatu tingkatan atau kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan cepat atau lambatnya kelelahan oleh seseorang dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik seseorang yang kurang baik (Allis, 2002). Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh dan seperti kita tahu, oksigen merupakan bahan bakar tubuh manusia. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan, mengetahui VO_2Max seseorang bisa dinyatakan dengan *test MFT (Multi Test Fimes)* (Giriwijoyo, 2007).

Setiap orang pasti mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda, dengan dilakukan test *MFT (Multi Test Fimes)* dapat di ketahui seseorang tergolong mempunyai kebugaran yang baik sekali, baik, sedang kurang, kurang sekali. Tingkat kebugaran seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seperti genetik, umur, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, status kesehatan, kebiasaan merokok.

Pegawai puskesmas sebagian besar merupakan salah satu panutan masyarakat dalam menjalani hidup

sehat, maka dari itu kebugaran dalam diri seorang pegawai puskesmas merupakan aspek penting untuk dijaga. Menjaga kebugaran yang ada di dalam diri seseorang maka suatu pekerjaan atau aktivitas sehari-hari kita dapat mencapai maksimal tanpa mengalami kelelahan. Oleh karena itu, untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmaniseorang maka dari itu penulis bermaksud untuk menganalisis kebugaran tingkat jasmani pada pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskripsi kuantitatif, yang berarti memaparkan atau menggambarkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain-lain (Arikunto, 2013). Jenis penelitian ini adalah non eksperimen yang mana peneliti ingin menganalisis tingkat kebugaran pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan tanpa memberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A.Deskripsi Data VO_2Max

Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular

No	NAMA	Tingkatan	Balikan	VO_2Max	Kategori
1	MZA	5	3	30,6	Kurang sekali
2	MFW	4	4	27,2	Kurang sekali
3	DST	4	3	27,2	Kurang sekali
4	IHA	4	5	27,6	Kurang sekali
5	ANR	4	1	26,4	Kurang sekali
6	KRS	3	7	25,6	Kurang sekali
7	RFA	2	5	21,6	Kurang sekali
8	YSH	6	7	35,4	Kurang sekali
9	ISA	2	8	22,8	Kurang sekali
10	HRY	3	3	24,0	Kurang sekali
11	ALK	5	8	32,6	Kurang sekali
12	SLY	4	3	27,2	Kurang sekali
13	MRH	4	9	29,5	Kurang sekali
14	RHD	5	2	30,2	Kurang sekali
15	HL	4	1	26,4	Kurang sekali
16	ACM	4	6	28,0	Kurang sekali
17	PSD	1	7	19,6	Kurang sekali

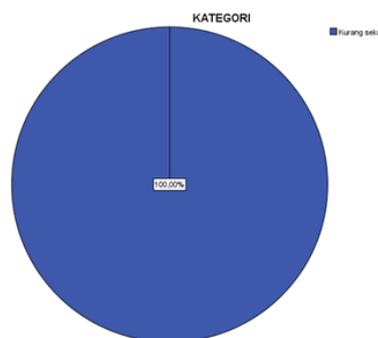
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Data Daya Tahan Kardiovaskular

Statistics				
		NAMA	VO2MAX	KATEGORI
N	Valid	17	17	17
	Missing	0	0	0
Mean			27,1706	
Std. Deviation			3,91787	
Minimum			19,60	
Maximum			35,40	

Hasil tes daya tahan kardiovaskular pada pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan berjumlah 17 orang memiliki rata-rata kemampuan VO_2Max 27,1706 ml/kg/menit masuk kedalam kategori dibawah rata-rata.

Tabel 4.3 Frekuensi Hasil Tes

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang sekali	17	100,0	100,0	100,0



Gambar 4.1. Grafik Distribusi VO_2Max

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa pegawai Puskesmas Bulangan Kabupaten Pamekasan memiliki kadar VO_2Max dengan rentang <35,4 yang masih berkategori sebagai VO_2Max dibawah rata-rata dengan jumlah responden sebanyak 17 orang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan dari hasil penelitian dan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas Bulangan

Haji Kabupaten Pamekasan termasuk dalam berkategori dibawah rata-rata dengan persentase rata-rata 0%. Berdasarkan hasil tes kebugaran Jasmani dan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan termasuk dalam berkategori dibawah rata-rata dengan jumlah responden sebanyak 17 orang,

Dari hasil penelitian di atas, ada beberapa faktor-faktor yang mengakibatkan kondisi pegawai puskesmas bulangan haji kabupaten pamekasan antara lain: Tidak melakukan aktifitas jasmani secara rutin dan tidak pernah melakukan olahraga aktifitas fisik dan tidak mengatur pola makan dan istirahat yang cukup. Oleh karena itu, maka pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan membutuhkan kondisi kebugaran tubuh yang prima supaya segala kegiatan dapat terlaksana dengan baik

Menurut Hudnin (2011), beberapa hal untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain:

a. Kegiatan Fisik Dan Olahraga

Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain: peningkatan gerak, tidak mudah lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya.

b. Makanan Dan Gizi

Tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.

c. Istirahat Dan Tidur

Setelah melakukan suatu aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat.

Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur, sekurang-kurangnya 8 jam dimalam hari

d. Kebiasaan Hidup Dan Faktor Lingkungan

Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas bulangan haji Kabupaten Pamekasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih berkategori dibawah rata-rata.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberikan saran dengan harapan dapat bermanfaat untuk memberi kontribusi dalam kebugaran jasmani pada pegawai puskesmas Bulangan Haji Kabupaten Pamekasan antara lain:

1. Lakukan aktifitas jasmani secara rutin dan terprogram
2. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan rutin
3. Mengkonsumsi makanan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari
4. Istirahatlah yang cukup kurang lebih 8 jam dimalam hari
5. Biasakan pola hidup sehat

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, Bambang, (2009), Manajemen Pendidikan Jasmani dan olahraga. Bandung; FPOK UPL

- Arikunto,S.(2013).Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik: Jakarta:Rineka Cipta.
- Brian.2015.KebugaranJasmani.http://brianmac.co.uk/bee_p:htm. Diakses 15-06-2015.
- Costill DL. *Et al (2015) Physiology of Sport and Exercise 3rd Edition.champaign,II:HumanKinetics*.<http://panjatancity.blogspot.co.id/2012/04/te ntang-vo2max.html> diakses selasa, 24 april 2012.
- Griwijoyo. 2007. Ilmu Faal Olahraga. Bandung .fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPL.
- Guyton dan Hall dalam Wiarto,Giri.2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Kabir Shah Khan, et.al. 2011. *Comparison Between Male and Famale Elite Wrestlers: A Psychological Study. Journal of Physical health & Sport Education, Aligarh Muslim University, Aligarh, 20 2002 (india). Vol 2, No 4, 2011. http://www.iiste.org*diakses 17-111-2016.
- Kemenegpora.2005. Penetapan Parameter Tes dan Pusat Pada Pusat Pendidikan dan Penelitian Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.Jakarta:dekbud.
- Maksum, Ali. 2007. Tes dan Pengukuran dalam olahraga. Surabaya UNESA Press.
- Maksum, Ali. 2007. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Muhammad Fajeri. 2017. Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik dan antropomerti (Somatotype) Pada Ukm Gulat Unesa. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya: Program Studi Pendidikan Kepelatihan OlahragaFIK UNESA.
- Nurhasan,(2005).Aktivitas Kebugaran. Jakarta. Depdiknas.
- Rahmat Fajeri. 2017. Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Dan Autropomerti (*Somatotype*) Pada Ukm Gulat Unesa.
- Ruhayati dan Fatmah,2011. Kebugaran dan Aktivitas Fisik: Bandung
- Sudarno.2017.<https://www.jatikom.com/2017/07/pengerti an-kebugara-jasmaniunsurmanfaat- lengkap.html>.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Afabeta
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wicaksono, Prayogi. 2013. Keuntungan Aktivitas Jasmani Secara Fisiologi. ([file:///F:/ayo/keuntungan aktivitas jasmani secara fisiologi makalah info olahraga kesehatan info olahraga kesehatan pendidikan.htm](file:///F:/ayo/keuntungan%20aktivitas%20jasmani%20secara%20fisiologi%20makalah%20info%20olahraga%20kesehatan%20info%20olahraga%20kesehatan%20pendidikan.htm), diakses 1 November 2014).
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Press.