



JVVV

Jurnal Vini Vidi Vici

Vol. 1 No. 02, Januari 2013 ISSN 2337-6155



JVVV	Vol. 1	No. 02	Tondano Januari 2013	ISSN 2337-6155
------	-----------	-----------	-------------------------	----------------

JVVV

ISSN 2337-6155

Jurnal Pendidikan Olahraga

ISSN: 2337-6155

Volume: 1 Nomor 2, Januari 2013

Susunan Tim Pengelola Jurnal Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Manado

PENGARAH

Prof. Dr. Ph. E.A. Tuerah, MSt, DEA (Rektor)
Dr. H.R. Lumapouw, MPd (PR I)
Dr. Iohdar Domu, MPE (PR IV)
Prof. R.A. Mege, MSt (PR VI)

PENANGGUNG JAWAB

Prof. Dr. Th. W.E. Mautang, MKes., AIFO (Dekan)
Prof. Dr. Jacob J. Terry, MPd (PD I)
Drs. Jan Lengkong, MKes. (PD II)
Dr. B. Podung, MKes. (PD III)

REDAKTUR

Drs. DJ. Manampiring, MPd (PD IV)
dr. A.J. Telew, MKes., DK
dr. Alva Supit, MBMSc

DEWAN PENYUNTING

Th. W.E. Mautang (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)	R.A.J. Sengkey (Pendidikan Olahraga, Manado Indonesia)
Beatrix Podung (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)	H. Mandagi (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)
Jemmy J. Mangindaan (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)	Paul Pontoh (Pendidikan Olahraga, Manado Indonesia)
Edita A.M Pinangkaan (Kesehatan Kerja, Manado Indonesia)	A. Galatang (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)
J.J. Terry (Pendidikan Olahraga, Manado Indonesia)	M. Sarapung (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)
J. Lasut (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)	
WindyWariki (International Health, Tokyo Japan)	
A. Paturusi (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)	

DISAIN GRAFIS/FOTOGRAFIR:

Dr. Herdy Liow, M.Eng
Drs. Denny Maukar, M.Eng

SEKRETARIAT

Drs. Mukran Mokodompit, MKes
Drs. Tonny Pandelege, MPd
Dra. Dorje Tamunu, MKes
Dra. Dj. Lolowang, MKes

TIM LITERASI KARYA ILMIAH

Dra. F.R. Supit, MPd
Dra. M. Moleong, MKes
Dra. M. Pangemaran, MKes.

DITERBITKAN OLEH : FIK UNIMA

ALAMAT REDAKSI

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Kampus Universitas Negeri Manado
jurnalpr@mail.unima.ac.id

JVVV adalah media informasi ilmiah yang merupakan hasil penelitian dibidang Pendidikan dan Kesehatan Fisiologi Olahraga yang termasuk ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dalam berbagai topik semua yang berhubungan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Termasuk kerja fisik, jurnal ini akan diterbitkan Januari 2013, terbit 3 kali setahun

DAFTAR ISI

Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Tekanan Darah Pada Pemuda GMIM Jemaat Eben Haezar Talikuran Usia 16-30 Tahun di Kecamatan Kawangkoan

Ellen B. Lomboan. hal. 1- 14

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Pkk Di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa Tahun 2012

Beatrix JejePodung. hal. 15- 21

Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Kayang Dalam Olahraga Senam Lantai Pada Mahasiswa Puteri Semester II Jurusan Pendidikan Olahraga

Jemmy J. Mangindaan. hal. 22- 32

Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 2 SMP Negeri 1 Kawangkoan Tahun 2011

Edita A. M. Pinangkaan. hal. 33- 45

Profil Status Gizi Terhadap Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri 110 Manado

Corry Pesik. hal. 46- 56

Profil Kekuatan Otot Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado

Anuardin Mokoagow. hal. 57- 77

Pengaruh Strategi Latihan Dan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melakukan Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja Mahasiswa FIK Universitas Negeri Manado

Fenje Langitan. hal. 78- 91

Manajemen Fasilitas Fitness Center Dan Laboratorium Olahraga Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado

Djemie Manampiring. hal. 92 - 103

Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Pembelajaran Tenis Meja Siswa Putera SMA Negeri 1 Ratahan

Agustinus R.J. Sengkey, Pieter Lawalata. hal. 104 - 118

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI IBU-IBU
PKK DI KELURAHAN TALIKURAN KECAMATAN
KAWANGKOAN KABUPATEN MINAHASA
TAHUN 2012**

Beatrix Jejte Podung
(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA)
beatrrixpodung@yahoo.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu untuk mendeskripsikan status tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan. Dalam hal ini subjek penelitian adalah ibu-ibu yang aktif dalam kegiatan PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes MFT (Multistage Fitness Tes) yaitu subjek berlari bolak-balik sejauh 20m. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah prosentasi dan rata-rata.

Hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa status tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan berada pada kategori sedang dan kurang.

Kata kunci : Survey, tingkat kebugaran jasmani, ibu – ibu PKK

PENDAHULUAN

Upaya pembangunan di Indonesia bertujuan untuk membangun manusia seutuhnya dengan meningkatkan mutu pendidikan dalam rangka peningkatan sumber daya manusia. Pendidikan dan kesehatan merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas masyarakat Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesegaran jasmani dan rohani seluruh bangsa, pemupukan bakat, disiplin dan rasa sportifitas yang dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional.

Undang-undang sistem keolahragaan nasional No. 3 Tahun 2005 mengamanatkan bahwa: "keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia yang menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan

membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat keamanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Pembinaan terhadap kebugaran jasmani perlu sering diupayakan, karena pembinaan kesegaran jasmani mempunyai arti melatih komponen-komponen kesegaran jasmani Getchell (1979) menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani yaitu: “kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, dan daya tahan *kardiorespiratori*.” (getchell (1979), dalam jurnal iptek olahraga, kementerian negara pemuda dan olahraga, jakarta, 2006 ; 61).

Disamping pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan terhadap stress dan kehidupan lebih berkualitas, hal ini sejalan dengan UU Kesehatan yang menyatakan bahwa: “untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat, diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemulihan (*promotif*) pencegahan penyakit (*preventif*) penyembuhan penyakit (*kuratif*) dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*) yang dilaksanakan secara menyeluruh terpadu dan berkesinambungan.” (UU RI, NO: 23, Tahun 1992 Tentang Kesehatan, Jakarta ; 5).

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi menunjang kesanggupan dan kemampuan untuk mempertinggi daya kerja. Hal ini berarti makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dengan demikian kesegaran jasmani memang harus dimiliki setiap orang yang ingin berpartisipasi dalam pekerjaannya setiap hari. Dinamika olahraga dalam masyarakat luar dengan tingkat pemahaman, jenis olahraga yang berbeda-beda sering dijumpai, fenomena tersebut semakin jelas terlihat pada hari sabtu, hari minggu atau hari-hari libur lainnya. Atas dasar pengamatan global terhadap fenomena diatas tampak masyarakat melakukan aktivitas olahraga memiliki berbagai tujuan tertentu.

Kelompok masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan pendidikan adalah sekelompok masyarakat formal bertujuan untuk pendidikan. Melalui olahraga diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri, disiplin, saling menghargai, bekerja keras, bersikap terbuka dan menempatkan olahraga kedalam posisi dan peran yang sangat strategis bagi kepentingan pendidikan generasi muda.

Masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan berprestasi adalah kelompok masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk berprestasi. Kelompok ini menekuni olahraga benar-benar untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan latihan yang terprogram dan terarah. Masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan kesehatan adalah orang yang melakukan aktivitas olahraga hanya semata-mata untuk tujuan kesehatan. Kelompok orang yang melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan rekreasi adalah kelompok masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga untuk mengisi waktu luang.

Kenyataan yang ada pada ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Talikuran menunjukkan bahwa dari rutinitas pekerjaan sehari-hari mereka sebagian besar sebagai wirausaha, pedagang, dengan aktivitas fisik yang lebih karena dalam melaksanakan pekerjaannya berjalan kaki dari rumah ke rumah, sedangkan ditinjau dari segi aktivitas olahraga, mereka hanya melakukannya jika ada persiapan lomba.

Kesegaran jasmani tentunya sangat dibutuhkan oleh ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran dalam menjalankan rutinitas pekerjaan sehari-hari, yang bekerja sebagai wirausaha, pedagang, agar supaya dapat berjalan dengan baik, efektif, efisien dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas pekerjaan lainnya.

Dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan, juga sering diadakan banyak acara syukuran setiap minggunya, tentunya hal ini akan menimbulkan kebiasaan makan yang kurang teratur yang akan mempengaruhi gizi dari ibu-ibu di Kelurahan tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui secara langsung profil kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas sebelumnya, maka peneliti mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut: Bagaimanakah status tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran? Apakah ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran melakukan olahraga terprogram? Bagaimanakah aktivitas kerja ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran?

Dari latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa Tahun 2012. Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut: ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan, dapat mengetahui tingkat kebugaran dari masing-masing anggota, dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmani masing-masing anggota melalui aktivitas fisik sehari-hari, dan tidak menutup kemungkinan hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.

METODE

Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa Tahun 2012. Dalam melaksanakan pengukuran variabel secara kuantitatif. Yang diukur dapat didefinisikan sebagai berikut: “Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik yang lebih tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk keperluan mendadak, dalam hal ini ibu-ibu PKK di

Kelurahan Talikuran yang diketahui setelah melakukan tes kebugaran jasmani dengan MFT, yang hasilnya dalam bentuk data VO2Max yang menunjukkan kategori kebugaran jasmani “.

Metode yang digunakan dalam penelian adalah Metode Deskriptif, yaitu untuk mendeskripsikan profil tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Tahun 2012. Untuk mendapatkan data dalam penelitian kebugaran jasmani dilakukan tes MFT dengan langka-langka sebagai berikut:

- a. Testee disuruh bersiap dibelakang garis sambil mendengar instruksi dari kaset, kemudian orang/testee mulai berlari perlahan dan menyesuaikan kecepatan dengan bunyi “bleep” antara garis start dan garis balikan.
- b. Jika terlalu cepat, testee harus menunggu digaris belakang, tetapi jika terlalu lambat, harus mempercepat lainnya.
- c. Salah satu kaki testee harus melewati garis start dan garis pembalikan setiap balikan.
- d. Testee harus berlari sesuai irama “bleep” sampai tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut.
- e. Peringatan pertama diberikan jika salah satu kaki testee tidak melalui garis saat berbalik.
- f. Tes dihentikan jika testee telah 2 kali mendapat peringatan.
- g. Setiap pembalikan dan tingkatan dicatat oleh tester.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan dan waktu penelitian selama satu bulan yakni bulan Februari sampai Maret Tahun 2012. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu dewasa yang aktif dalam kegiatan PKK berjumlah 30 orang. Analisis data dalam penelitian adalah deskriptif prosentasi dan rata-rata.

HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil survey langsung untuk mengetahui bagaimanakah status tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa Tahun 2010. Setelah melakukan survey, diperoleh data yang selanjutnya disajikan sebagai berikut :

Tabel. 1
Tingkatan dan Balikan ibu-ibu PKK Kelurahan Talikuran
Kecamatan Kawangkoan Tahun 2010

NO	Tingkatan	Balikan
1	3	1
2	4	3
3	3	8

4	2	7
5	3	1
6	4	4
7	3	7
8	3	7
9	2	5
10	2	7
11	4	3
12	3	1
13	2	8
14	2	8
15	3	1
16	3	4
17	2	4
18	2	8
19	2	6
20	2	7
21	4	4
22	2	7
23	2	5
24	2	5
25	2	7
26	2	5
27	2	5
28	2	7
29	3	1
30	2	7

Dari tabel II diatas dapat dilihat bahwa dari sampel yang berjumlah 30 orang anggota PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan menunjukan bahwa, tingkatan tertinggi adalah 4, sedangkan tingkatan terendah adalah 2.

Tabel. 2
VO2Max dan Kemampuan Maksimal

NO	VO2Max	Kemampun Maksimal
1	23,05	Kurang
2	27.20	Sedang
3	25.7	Kurang
4	22.15	Sedang
5	23.05	Kurang
6	27.60	Sedang

7	25.35	Kurang
8	25.35	Kurang
9	21.45	Kurang
10	22.15	Kurang
11	27.20	Sedang
12	23.05	Kurang
13	22.50	Kurang
14	22.50	Kurang
15	23.05	Kurang
16	24.30	Sedang
17	21.10	Kurang
18	22.50	Sedang
19	21.80	Kurang
20	22.15	Kurang
21	24.30	Sedang
22	25.15	Kurang
23	21.45	Kurang
24	21.45	Kurang
25	22.15	Sedang
26	21.45	Kurang
27	21.45	Kurang
28	22.15	Sedang
29	23.05	Kurang
30	22.15	Sedang

Dari data Tabel II diatas menunjukkan bahwa sampel yang berjumlah 30 orang, tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan memiliki nilai VO2Max tertinggi adalah 27.60, sedangkan VO2Max terendah adalah 21.10. Rata-rata VO2Max adalah 24.74. Untuk kategori kemampuan maksimal tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan, menunjukkan bahwa untuk kemampuan maksimal kategori sedang berjumlah 10 orang, sedangkan untuk kemampuan maksimal kategori kurang berjumlah 20 orang. Persentase tingkat kebugaran jasmani dari 30 orang sampel, 33% memiliki tingkat kebugaran jasmani maksimal kategori sedang, 67% memiliki tingkat kebugaran jasmani maksimal kategori kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil peyajian dan pengolahan data, menunjukkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan memiliki kebugaran jasmani kategori sedang dan kurang.
2. Untuk kemampuan maksimal kategori sedang adalah 33% atau sebanyak 10 orang sedangkan untuk kemampuan maksimal kategori kurang adalah 67% atau sebanyak 20 orang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini, dapat dikemukakan syarat-syarat sebagai berikut :

1. Merekomendasikan kepada ibu-ibu PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang terprogram.
2. Kepada ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Talikuran Kecamatan Kawangkoan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani yang saat ini masih berada pada kategori kemampuan maksimal sedang dan kurang.
3. Melakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Getchell (1997) dalam *Jurnal Iptek Olahraga*, Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta, 2006.
- Griwijoyo, *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung, 1992.
- Kirkendall, dalam *Jurnal Iptek Olahraga*, Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta, 2006.
- Kus Irianto dkk, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, CV Yrama Wijaya, Bandung
- Muhajir, *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*, Erlangga, 2007.
- Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar, 1998.
- Nixon, [Http://switla.blogspot.com/2009/07/03/ Kebugaran-Jasmani.html](http://switla.blogspot.com/2009/07/03/Kebugaran-Jasmani.html).
- Surjadji, *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Depdikbud, Jakarta, 1996.
- UU RI NO. 23 Tahun 1992 tentang *Kesehatan*, Jakarta, 2006.
- Wahjoedi, *Tes dan Pengukuran Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Depdikbud Dirijen Dikti dan Negeri Indonesia Timur, Bandung, 2000.