

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PENGHUNI LAPAS ANAK KOTA PEKAN BARU

M. Fransazeli Makorohim¹, Leni Apriani²
Universitas Islam Riau

Email: mfransazeli@edu.uir.ac.id, leniapriani@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak Kota Pekanbaru dan kelayakan sarana prasarana Rutan atau Lapas anak Kota Pekanbaru. Dimana awal permasalahan ini adalah keterbatasan dalam melakukan aktifitas fisik yang terjadi disaat para penghuni atau napi terkurung di suatu tempat yang bisa dibilang kebebasan bergerak menjadi sedikit dibatasi. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh penghuni lapas anak Kota Pekanbaru. Instrumen pada penelitian ini adalah tes TKJI. Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang di temukan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru, dapat disimpulkan dari hasil tes dan penjumlahan tergolong sedang persentasenya 65, 2% atau sebanyak 15 orang dari 23 sampel yang diteliti tingkat kebugaran jasmaninya, lalu hasil tes dari penjumlahan tergolong kurang persentasenya 34, 8 % atau sebanyak 8 orang dari 23 sampel yang diteliti tingkat kebugaran jasmaninya. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tes kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru, didapat skornya 14,17. Dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk remaja 16 - 18 tahun, maka klasifikasinya tergolong sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Lapas Anak

ABSTRACT

This study aims to examine the extent of physical fitness of the prison inhabitants of Pekanbaru City and the feasibility of infrastructure facilities Rutan or Lapas anak Kota Pekanbaru. Where the beginning of this problem is the limitations in physical activity that occurs when the occupants or prisoners are confined in a place that can be spelled out freedom of movement to be slightly restricted. This study is descriptive with an observational study to provide an overview of the research conducted with the conditions that occur through direct observation. The sample in this study is all residents of prison children Pekanbaru. Instrument in this research is TKJI test. Based on the analysis of the research and tested kebenaran based on the fact that found that the level of physical fitness of inhabitants prison Pekanbaru children, can be concluded from the test and the sum is classified as percentage 65, 2% or as many as 15 people from 23 samples examined the level of physical fitness, the test of the sum was classified as less percentage 34, 8% or as many as 8 people from 23 samples examined the level of physical fitness. From the sum of the average physical fitness test scores of the prisoners of Pekanbaru city children, the score was 14.17. Judging from the norm of physical fitness level for adolescents 16 - 18 years, then the classification is classified.

Keywords: Level of Physical Freshness, Child Prison

PENDAHULUAN

Sehat jasmani selalu dikaitkan dengan kesehatan mental dan rohani yakni sebagaimana pepatah kuno mengatakan, “*Men Sana In Corpore Sano*” yang berarti jiwa yang sehat ada didalam badan yang sehat. Melalui aktifitas fisik berupa olahraga kita dapat menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki taraf kesehatan jasmani maupun rohani. Salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Itulah alasan mengapa setiap manusia akan selalu menghindarkan diri dari sakit, apalagi semua tahu bahwa sakit itu mahal dan sangat tidak nikmat, karena itu tak seorang pun ingin apalagi berencana untuk sakit. Tahukah anda, seringkali penyakit datang karena kelalaian kita menjaga kesehatan. Tanpa disadari, gaya dan pola hidup kita sehari-hari telah mengundang penyakit.

Sistem Undang-Undang Keolahragaan Nasional tahun 2005 Nomor. 3 menyebutkan bahwa olahraga dibagi atas tiga bagian : (1). Olahraga Prestasi, (2). Olahraga Pendidikan, (3). Olahraga Rekreasi. Ketiga jenis olahraga tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, dan saling ketergantungan mempunyai hubungan yang sinergi jika ingin mencapai prestasi olahraga. Namun sekedar untuk menjaga dan memelihara kebugaran memiliki program yang tidak seberat seperti atlet yang ingin mencapai prestasi puncak. Kenyataannya sekedar untuk meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmanipun sudah jarang yang menyadarinya. Ini diakibatkan pola hidup sekarang yang telah berubah dimana budaya gerak mulai luntur seiring banyaknya pertumbuhan dan perkembangan manusia, gerak manusia semakin lama semakin terbatas.

Dalam pasal 24 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, lembaga pemerintah maupun swasta berkewajiban menyelenggarakan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi seluruh masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan serta kualitas dan produktifitas kerja sesuai dengan kondisi masing-masing. Artinya kebugaran merupakan tanggung jawab kita semua sebagai masyarakat Indonesia.

Begitu juga tidak terkecuali bagi orang yang hidupnya di Lembaga Pemasyarakatan, yang sehari-hari yang dihadapi tembok dan jeruji besi, tentu ini akan menjadikan kebosanan dan kejenuhan bagi penghuninya dan akan memunculkan kriminal-kriminalitas lainnya, seperti transaksi narkoba, free sex, kekerasan, premenisme, pemerasan dll.

Seperti banyak LAPAS lainnya penghuni LAPAS Anak di provinsi Riau semakin banyak sementara fasilitas dan sarana terutama ruang untuk bergerak ataupun berolahraga tidak memadai, sesuai dengan konsep kesehatan sedunia bahwa manusia harus mempunyai ruang untuk bergerak 1 orang untuk 3 meter persegi, artinya kalau penghuni LAPAS berjumlah 800 orang harus mempunyai ruang gerak $3 \times 800 = 2400$ meter persegi. Hal inilah yang menjadi permasalahan yang sangat besar di Indonesia khususnya di Provinsi Riau. Tentu saja dengan ruang dan gerak yang tidak memadai, akan menimbulkan hal-hal yang negatif.

Gambaran di atas menyadarkan kita begitu pentingnya penghuni LAPAS untuk melakukan gerak dan olahraga agar terhindar dari hal-hal yang negatif. Sesuai dengan semboyan kesehatan , “*Men Sana In Corpore Sano*” di dalam tubuh yang sehat terdapat

jiwa yang sehat. Inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugara jasmani penghuni LAPAS anak di Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, yaitu menjelaskan hubungan antar variabel dengan menganalisis data numerik (angka) menggunakan metode statistik melalui pengujian hipotesa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey crosssectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2005). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah penghuni lapas anak kota Pekanbaru. Instrumen penelitian ini memakai observasi dengan mengukur kesegaran jasmani siswa (TKJI, (1999:5).

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia. Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari 5 item tes yaitu : 1) tes lari 60 meter, 2) tes angkat tubuh 60 detik, 3) tes baring duduk 60 detik, 4) tes loncat tegak, 5) tes lari 1200 meter (TKJI, 1999:5).

1. Tes Lari 60 Meter

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- 1 Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis *start* dan *finish* 60 meter.
- 2 Pluit
- 3 *Stopwatch*
- 4 Bendera
- 5 Pensil dan buku

Pelaksanaan:

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.

Skor : Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 1. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16 - 19 tahun
5	s.d -7.2
4	7,3 – 8,3
3	8,4 – 9,6
2	9,7 – 11,0
1	11,1 – dst

(TKJI , 1999:28)

2. Tes Angkat Badan 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat :

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal
- c) *Stopwatch*
- d) Buku dan pensil

Pelaksanaan:

Testi bergantung pada palang tunggal, hingga kepala, dan tungkai lurus. Kedua tangan dibuka selebar bahu. Kemudian testi mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga daya menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.

Tabel 2. Norma Penilaian Angkat Tubuh 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun
5	19 keatas
4	14 – 18
3	9 – 13
2	5 – 8
1	0 – 4

(TKJI, 1999:28)

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut

Alat :

- a) Lantai / rumput yang bersih
- b) *Stopwatch*
- c) Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk di atas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.

Skor : Jumlah baring duduk yang dilakukan selama 60 detik.

Tabel 3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16 - 19 tahun
5	41 ke atas
4	30 – 40
3	21 – 29
2	10 – 20

4. Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan mengukur daya ledak atau tenaga *explosive*.

Alat :

- a) Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
- b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centi meter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
- c) Serbuk kapur dan alat penghapus
- d) buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada di samping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan. Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 4. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16 - 19 tahun
5	73 keatas
4	60 – 72
3	50 – 59
2	39 – 49
1	0 – 38

(TKJI, 1999:28)

5. Tes Lari 1200 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat :

- a) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
- b) Bendera *start*
- c) Pluit
- d) *Stopwatch*
- e) Buku pensil
- f) Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri di belakang garis *start*, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testi berlari ke garis *finish*

dengan menempuh jarak 1200 meter. Bila ada yang mencuri *start*, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Tes Lari 60 Meter

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 orang sampel, diperoleh skor tercepat 4, 50 detik dan terendah 9, 46 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini ;

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 60 Meter

Nilai	16-19 Tahun	Frekuensi	Persentase
5	s.d -7.2	1	4,35
4	7,3 – 8,3	8	34,78
3	8,4 – 9,6	13	56,52
2	9,7 – 11,0	0	0
1	11,1 – dst	1	4,35
Jumlah		23	100

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 orang sampel, diperoleh skor gantung angkat tubuh tertinggi 16 kali dan terendah 0 atau tidak bisa sama sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Nilai	16-19 Tahun	Frekuensi	Persentase
5	19 keatas	0	0
4	14 – 18	2	8,70
3	9 – 13	2	8,70
2	5 – 8	9	39,13
1	0 – 4	10	43,47
Jumlah		23	100

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 orang sampel, diperoleh skor tes baring duduk tertinggi 72 kali dan terendah 27 kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16-19 Tahun	Frekuensi	Persentase
5	41 ke atas	13	56,52
4	30 – 40	8	34,78
3	21 – 29	2	8,70
2	10 – 20	0	0
1	0 – 9	0	0
Jumlah		23	100

4. Data Tes Loncat Tegak

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 orang sampel, diperoleh skor tes loncat tegak tertinggi 59 cm dan terendah 32 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak

Nilai	16-19 Tahun	Frekuensi	Persentase
5	73 keatas	0	0
4	60 – 72	0	0
3	50 – 59	9	39,13
2	39 – 49	11	47,83
1	0 – 38	3	13,04
Jumlah		23	100

5. Data Tes Lari 1200 Meter

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 orang sampel, diperoleh skor lari 1200 meter tertinggi 4, 54 menit dan terendah 7, 42 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter

Nilai	16-19 Tahun	Frekuensi	Persentase
5	Sd – 3,14	0	0
4	3,15-4,25	0	0
3	4,26-5,12	3	13,04
2	5.13-6,33	14	60,87
1	6,34 dst	6	26,09
Jumlah		23	100

6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru, tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22-25 dari responden yaitu 0 %, diklasifikasi baik 18-21 juga tidak ada responden yaitu 0 % dari responden klasifikasi sedang 14-27 terdapat 15 orang responden yaitu 65,2 % sedangkan klasifikasi kurang 10-13 terdapat 8 responden yaitu 34,8 %. Selanjutnya untuk klarifikasi kurang sekali tidak ada responden yaitu 0 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru

No	Klasifikasi	Skor	X	%
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 - 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 - 17	15	65, 2 %
4	Kurang (K)	13-10	8	34, 8 %
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0%

Jumlah	23	100%
---------------	-----------	-------------

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physical Fitness*. *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/ atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya (Nurhasan, 2001 : 131).

Sedangkan menurut Karpovich, bahwa *Physical Fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (Nurhasan, 2001 : 132). Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian diatas bahwa test dan pengukuran dapat juga digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16 - 19 Tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, maka skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 14, 17 dan dalam persentase 65,2 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni lapas anak kota Pekanbaru berada dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pusat kebugaran Jasmani dan Rekreasi (TKJI)*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. 2016. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres
- Notoatmodjo,S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasarakatan. Jakarta

Sujatno, Adi (2004). *Sistem Pemasarakatan Indonesia Membangun Manusia Mandiri*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pemasarakatan Departemen Hukum dan HAM RI