

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DOJANG TAEKWONDO SENTOSA CLUB DILIKUPANG KABUPATEN MINHASA UTARA****<sup>1</sup>Maxi L Moleong , <sup>2</sup>Serli Ompi , <sup>3</sup>Fredik Fiali Manuel**<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: <sup>1</sup>[maximoleong@unima.ac.id](mailto:maximoleong@unima.ac.id) , <sup>2</sup>[serliompi@unima.ac.id](mailto:serliompi@unima.ac.id)<sup>3</sup>[fredikmanuel3@gmail.com](mailto:fredikmanuel3@gmail.com)

Diterima: 22 November 2022, Direvisi : 27 Nopember 2022, Disetujui : 1 Desember 2022

**Abstrak**

Kesehatan mejadi kunci utama pada setiap orang, untuk dapat menunjang dan mendukung aktifitas olahraga. Peserta harus mampu dan dapat menerapkan dan lebih memperhatikan kebugaran jasmaninya. dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Dilikupang Kabupaten Minahasa Utara, Dari 20 Peserta diantaranya 12 putri dan 8 putra. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani: berkategori sangat baik 0% (0 siswa), baik 5% (1 peserta), sedang 60% (12 peserta ), kurang 35% (7 peserta ) dan sangat kurang 0% (0 peserta). Berdasarkan hasil penelitian rata-rata peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, maka sesuai dengan hasil penelitian peserta harus lebih memperhatikan kebugaran jasmaninya sehingga peserta mampu mempertahankan dan meningkatkan lagi.

**Kata Kunci:** Survei Tingkat Kebugaran Jasmani**Abstract**

*Health is the main key for everyone, to be able to support and support sports activities. Participants must be able and able to apply and pay more attention to their physical fitness. The results of the study showed that the level of physical fitness of the Dojang Taekwondo Sentosa Club participants in Likupang, North Minahasa Regency, of the 20 participants included 12 girls and 8 boys. The results of the study showed that the physical fitness level of the Dojang Taekwondo Sentosa Club Participants as a whole had a level of physical fitness: very good category 0% (0 students), good 5% (1 participant), moderate 60% (12 participants), less 35% ( 7 participants) and very less 0% (0 participants). Based on the results of the research, the average participant has a moderate level of physical fitness, so according to the results of the research, participants must pay more attention to their physical fitness so that participants are able to maintain and improve again.*

**Keywords:** Physical Fitness Level Survey

## **Pendahuluan**

Dalam berolahraga tentu banyak manfaat positif untuk lebih dipertahankan pada tubuh sehat dan kuat namun bagaimana dengan peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Likupang, ada yang kurang aktif dalam berlatih, maka akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak itu sendiri,

Kebugaran adalah hal yang umum di masyarakat saat ini, kebugaran adalah kemampuan dan stabilitas untuk melakukan aktivitas persalinan, meningkatkan persalinan tanpa kelelahan atau kerja berlebihan (sumorsardjono dan Giri). Seseorang yang sehat dapat dipahami sebagai seseorang yang memiliki kapasitas dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan berupa aktivitas yang mengakibatkan kelelahan yang berat maka dapat di pastikan mereka masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menghabiskan waktu luang dan tugas-tugas lain yang tidak terjadwal. Sering juga dikatakan bahwa tingkat kebugaran yang baik memberi seseorang kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan dapat beradaptasi dengan banyak beban. Kebugaran jasmani dibagi menjadi dua bagian koponen, yaitu komponen Kebugaran Jasmani dan komponen Kebugaran Jasmani.

Komponen kesegaran jasmani memiliki keterkaitan dengan kesehatan. Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club ada yang kurang aktif dalam berlatih, akibatnya tidak melakukan olahraga lagi untuk menjaga kebugarannya, sehingga secara tidak sadar telah mengabaikan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani. Hal ini tentunya membawa dampak pada persta Dojang taekwondo Sentosa Club Likupang Kabupaten Minahasa Utara disamping itu juga ada lagi peserta yang kurang terampil dalam mempraktekkan materi Taekwondo dikarenakan berat badan yang kurang seimbang atau kegemukan dan bertujuan berpengaruh pada kebuguran jasmani, seharusnya pserta Dojang Taekwondo Sentosa Club memiiki tubuhyang ideal dan kebugaran jasmani yang baik dan teratur. Sehingga saya tertarik untuk meneliti Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Dilikupang Kabupaten Minahasa Utara.”.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, tempat penelitian ini dilaksanakan Dibundaran Likupang (KEK), waktu penelitian dilaksanakan pada: 17 Maret 2022 Yang menjadi variabel penelitian ini adalah Tingkat dan Kebugaran Jasmani Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Likupang. Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melakukan tes Kebugaran Jasmani Peserta

Dojang Taekwondo Sentosa Club Likupang Populasi penelitian berjumlah 20 peserta, Sampel dan penelitian ini yaitu 20 orang dengan menggunakan teknik *Total Sampling*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri dari 5 tes yaitu:

1. Lari 50 meter

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dibutuhkan pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam hitungan detik.

2. Periksa suspensi siku

Tes ini mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Hasilnya dicatat sebagai waktu peserta mempertahankan sikap ini dalam hitungan detik.

3. Tes duduk 30 detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, hasilnya dihitung dan dicatat yaitu jumlah gerakan berbaring penuh yang dapat dicapai dalam waktu 30 detik.

4. Tes lompat berdiri

Dalam mengukur kekuatan eksplosif otot-otot di tangan. Hasilnya dicatat sebagai selisih antara gain lompatan dan gain vertikal.

5. Lari 1000 meter

Tes ini mengukur curah jantung, aliran darah, dan pernapasan. Waktu yang dibutuhkan saat bendera dikibarkan sampai pelari melewati garis finis (Depdikbud, 2010).

Pengunaan teknik analisis data berupa deskriptif. Data yang dikumpulkan dari setiap butir soal merupakan data mentah dari hasil setiap butir soal yang diubah menjadi skor dengan cara menyimpan hasil data mentah tiap butir soal menggunakan tabel pencarian Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. pusat pembangunan fisik tahun 2010Tabel Nilai TKJI

**Tabel Nilai TKJI  
(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)**

No	Lari 50 Meter	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Gantung Siku Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1	S.d – 6,7”	38 – Keatas	66 Keatas	16 – Keatas	s.d – 3’04”	5
2	6,8” – 7,6”	28 – 37	53 – 65	11 – 15	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	19 – 27	42 – 52	6 – 10	3’54” – 4’46”	3
4	8,8” – 10,3”	8 – 18	31 – 41	2 – 5	4’47” – 6’04”	2
5	10,4”- dst	0 – 7	0 - 30	0 – 1	6’05” - dst	1

**Tabel 2. Nilai TKJI  
(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)**

No	Lari 50 meter	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Gantung Siku Tekuk	Lari 800 meter	Nilai
1	S.d – 7.7”	28 – Keatas	50 Keatas	41” – Keatas	s.d – 3’06”	5
2	7.8” – 8,7”	19 – 27	39 – 49	22” – 40”	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	9 – 18	30 – 38	10” – 21”	3’56” – 4’58”	3
4	10,0” – 11,9”	3 – 8	21 – 29	3” – 9”	4’59” – 6’40”	2
5	12,0”- dst	0 – 2	0 - 20	0” – 2”	6’41” - dst	1

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
Tabel 3.(Untuk Putera dan puteri)**

No	Kategori	Jumbla Nilai	Klasifikasi
1	(KS)	5-9	Kurang Sekali
2	(K)	10-13	Kurang
3	(S)	14-17	Sedang
4	(B)	18-21	Baik
5	(BS)	22-25	Baik Sekali

Hasil dari Penjumlahan dikonversi dengan tabel norma Tes Kebugran Jasmani Indonesia Tersebut, Menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran Jasmani anak

**Hasil dan Pembahasan**

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaan jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun tes ini terdiri atas 5 (Lima) jenis tes yaitu :

- a. Gantung siku tekuk
- b. Baring duduk 30 Detik
- c. Lari 50 Meter
- d. Lari 1000 Meter
- e. Loncat Tegak

#### a. Lari 50 Meter

**Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan tes lari 50 Meter**

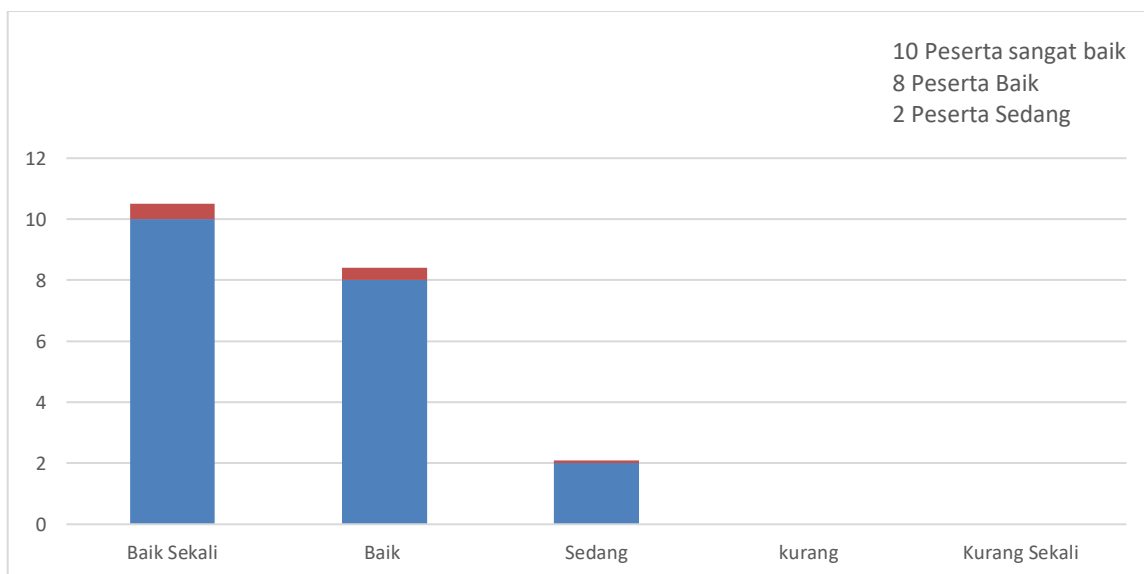
Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Waktu
5	Baik Sekali	10	50%	Sd-6,7
4	Baik	8	40%	6,8"-7,6 "
3	Sedang	2	10%	7,7"-8,7"
2	Kurang	0	0%	8,8"-10,3"
1	Kurang Sekali	0	0%	10,4"-dst
Total		20	100%	

Berdasarkan hasil Penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah dari kategori kebugaran jasmani yang mengikuti lari 50 meter yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, kurang, kurang sekali. dari perhitungan pada tabel 6. Tentang hasil kebugaran jasmani peserta pada lari 50 meter dan dapat disimpulkan bahwa peserta yang masuk pada kategori

- a. Kategori "Sangat kurang " Sebanyak 0 Peserta (0%)
- b. Kategori "Kurang " Sebanyak 0 Peserta (0%)
- c. Kategori "Sedang " Sebanyak 2 Peserta (10%)
- d. Kategori "Baik " Sebanyak 8 Peserta (40%)
- e. Kategori "Baik Sekali " Sebanyak 10 Peserta (50%)

Dapat dilihat pada gambar dibawah ini

**Tabel Diagram hasil tes lari 50 meter Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club      Dilikupang  
Kabupaten Minahasa Utara**



**Gantung Siku Tekuk**

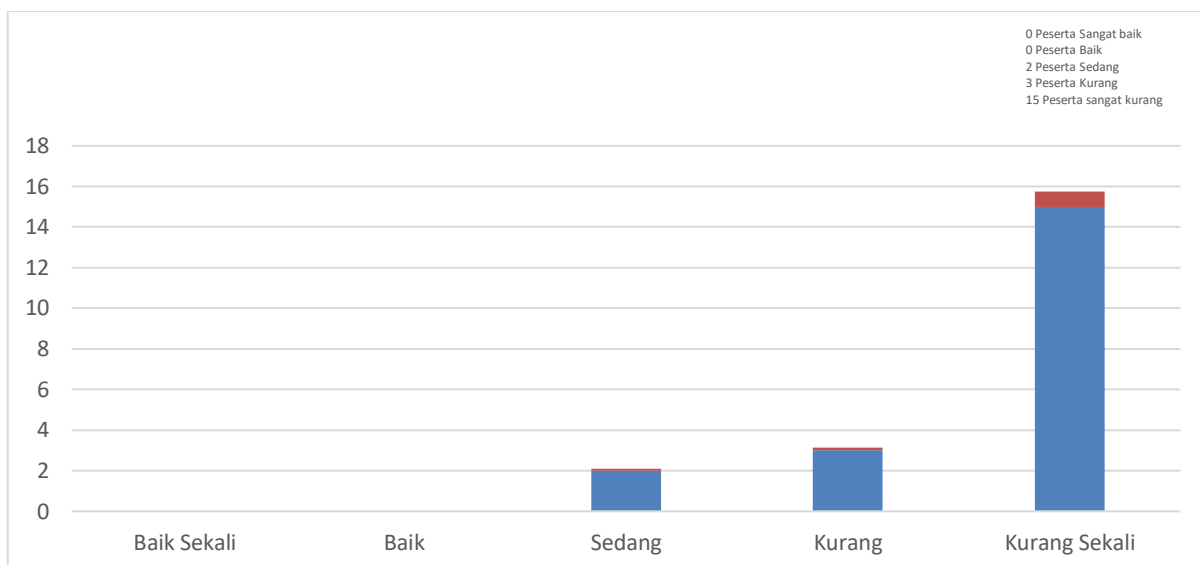
**Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan tes gantung siku tekuk**

Nilai	Kategori	Hasil/Banyaknya	Frekuensi	Presentase(%)
5	Baik Sekali	41"-Keatas	-	0%
4	Baik	22"-40"	-	0%
3	Sedang	10"-21	2	10%
2	Kurang	3"-9"	3	15%
1	Kurang Sekali	0"-2"	15	75%
Total			20	100%

Berdasarkan hasil Penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlh Presentase dari kategori kebugaran jasmani yang mengikuti tes gantung siku tekuk yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, kurang, kurang sekali.dari perhitungan pada tabel 8. Tentang hasil kebugaran jasmani peserta pada Tes gantung siku tekuk dan dapat disimpulkan bahwa peserta yang masuk pada kategori tes gantung siku tekuk

- a. Kategori "Sangat kurang " Sebanyak 15Peserta (75%)
- b. Kategori "Kurang " Sebanyak 3 Peserta (15%)
- c. Kategori "Sedang " Sebanyak 2 Peserta (10%)
- d. Kategori "Baik " Sebanyak 0 Peserta (0%)
- e. Kategori "Baik Sekali " Sebanyak 0 Peserta (0%)

**Tabel Diagram hasil tes gantung siku tekuk Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Dilikupang Kabupaten Minahasa Utara**



**Baring Duduk**

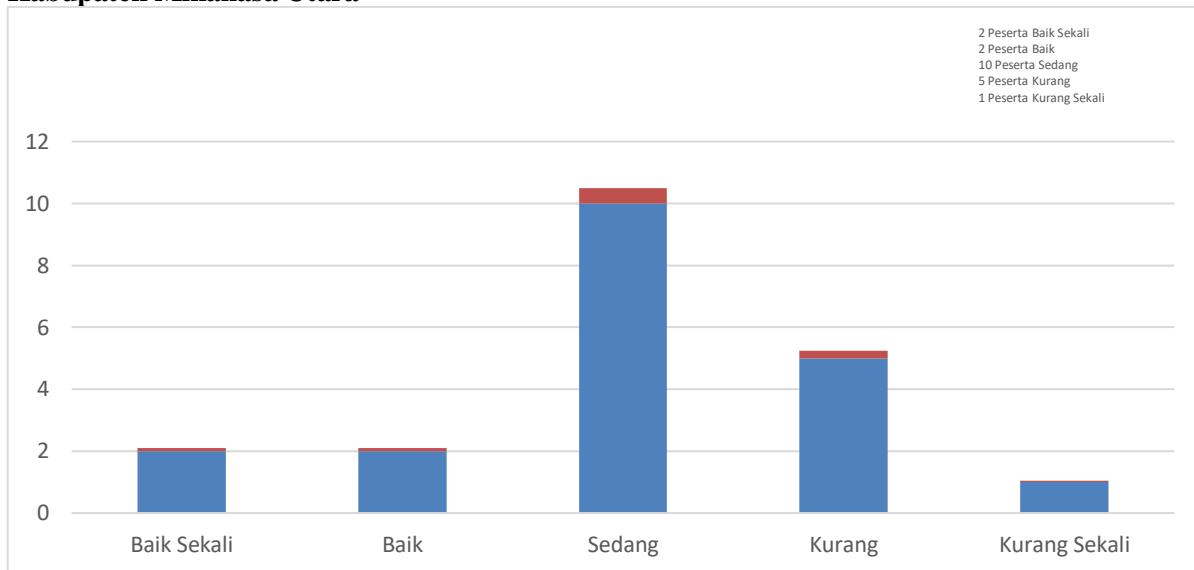
**Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan tes baring duduk**

Nilai	Kategori	Hasil/Banyaknya	Frekuensi	Presentase(%)
5	Baik Sekali	38-Keatas	2	10%
4	Baik	28-37	2	10%
3	Sedang	19-27	10	50%
2	Kurang	8-18	5	25%
1	Kurang Sekali	0-7	1	5%
Total			20	100%

Berdasarkan hasil Penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah Presentase dari kategori kebugaran jasmani yang mengikuti tes baring duduk yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, kurang, kurang sekali.dari perhitungan pada tabel 10. Tentang hasil kebugaran jasmani peserta pada Tes baring duduk dan dapat dsimpulkan bahwa peserta yang masuk pada kategori tes baring duduk.

- a. Kategori ”Sangat kurang “ Sebanyak 1 Peserta (5%)
- b. Kategori ”Kurang “ Sebanyak 5 Peserta (25%)
- c. Kategori ”Sedang “ Sebanyak 10 Peserta (50%)
- d. Kategori “Baik “ Sebanyak 2 Peserta (10%)
- e. Kategori “Baik Sekali “ Sebanyak 2 Peserta (10%)

**Kabupaten Minahasa Utara**



**Loncat Tegak**

**Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan tes Loncat Tegak**

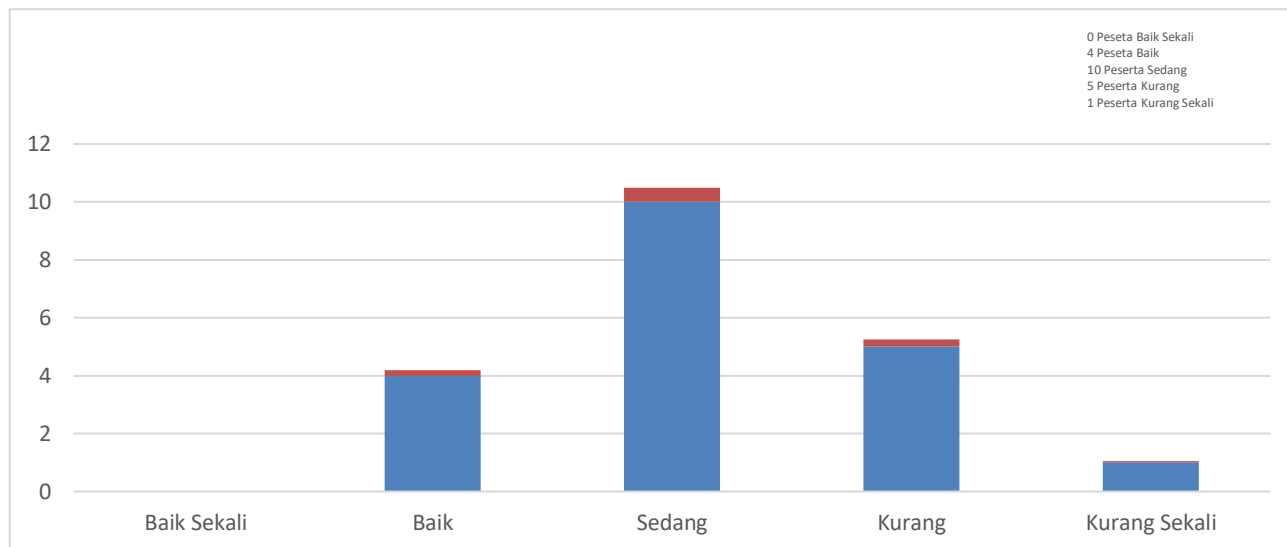
Nilai	Kategori	Hasil/Banyaknya	Frekuensi	Persentase %
5	Baik Sekali	50- keatas	0	0%
4	Baik	39-49	4	20%
3	Sedang	30-38	10	50%
2	Kurang	21-29	5	25%
1	Kurang Sekali	0-20	1	5%
Total			20	100%

Berdasarkan hasil Penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah Presentase dari kategori kebugaran jasmani yang mengikuti tes Loncat Tegak yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, kurang, kurang sekali.dari perhitungan pada tabel 11. Tentang hasil kebugaran jasmani peserta pada Tes Loncat Tegak dan dapat disimpulkan bahwa peserta yang masuk pada kategori tes Loncat Tegak.

- a. Kategori "Sangat kurang " Sebanyak 1 Peserta (5%)
- b. Kategori "Kurang " Sebanyak 5 Peserta (25%)
- c. Kategori "Sedang " Sebanyak 10 Peserta (50%)
- d. Kategori "Baik " Sebanyak 4 Peserta (20%)
- e. Kategori "Baik Sekali " Sebanyak 0 Peserta (0%)



**Tabel Diagram hasil tes Loncat Tegak Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Dilikupang Kabupaten Minahasa Utara**



**Lari 1000 Meter**

**Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan tes Lari 1000 Meter**

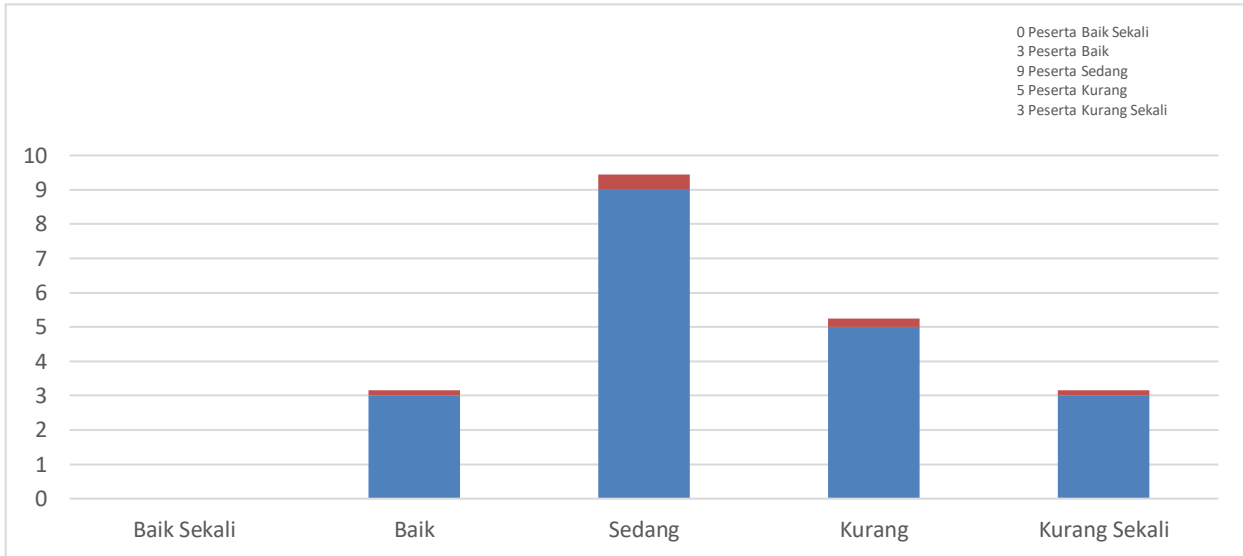
Nilai	Kategori	Waktu	Frekuensi	Persentase%
5	Baik Sekali	s.d-3'04"	0	0%
4	Baik	3'05"-3'53"	3	15%
3	Sedang	3'54"-4'46"	9	45%
2	Kurang	4'47"-6'04"	5	25%
1	Kurang Sekali	6'05"-dst	3	15%
Total			20	100%

Berdasarkan hasil Penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah Presentase dari kategori kebugaran jasmani yang mengikuti tes Lari 1000 meter yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, kurang, kurang sekali.dari perhitungan pada tabel 14. Tentang hasil kebugaran jasmani peserta pada Tes lari 1000 meter dan dapat dsimpulkan bahwa peserta yang masuk pada kategori tes lari 1000 meter.

- a. Kategori "Sangat kurang " Sebanyak 3 Peserta (15%)
- b. Kategori "Kurang " Sebanyak 5 Peserta (25%)
- c. Kategori "Sedang " Sebanyak 9 Peserta (45%)

- d. Kategori “Baik “ Sebanyak 3 Peserta (15%)
- e. Kategori “Baik Sekali “ Sebanyak 0 Peserta (0%)

**Tabel Diagram hasil tes Lari 1000 Meter Peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club Dilikupang Kabupaten Minahasa Utara**



Dari hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata peserta dojang taekwondo Sentosa club dalam kategori sedang beberapa factor yang mempengaruhi hasil tersebut diantaranya:

1. Faktor istirahat

Kelelahan diakibatkan oleh sering melakukan aktiviatas fisik. Kelelahan adalah tanda keterbatasan fungsional. Istirahat diperlukan tubuh untuk memulihkan energi saat lelah. Seringkali, istirahat identik dengan tidur. Saat tidur cukup, tubuh akan terasa segar kembali dan dapat melakukan aktivitas. Penggunaan waktu tidur dibutuhkan pada siang hari sekitar 7-10 jam pada malam hari. Remaja (dalam hal ini peserta Dojang Taekwondo Sentosa Club) Berkurang aktivitas motoriknya dan cenderung lebih suka berkumpul dalam suatu komunitas atau kelompok yang seharusnya digunakan untuk tidur tetap digunakan untuk aktivitas seperti begadang aktivitas tersebut akan berdampak pada penurunan tingkat fisik

2.Faktor Keadaan Kesehatan dan Asupan Gizi

. Orang yang sehat akan lebih mudah mencapai kebugaran dan makan dengan baik, makanan yang dikonsumsi sangat penting untuk mencapai kebugaran. Makanan sehat adalah mengkonsumsi makanan yang memiliki standar gizi yang dapat meningkatkan kesehatan, yaitu makanan yang mengandung unsur vitamin, karbohidrat, lemak, mineral, protein dan air.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil peneitian dan pembahasan yang telah dikemukakan penelitian ini dapat disimpulkan: bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta Dojang taekwondo Sentosa club dilikupang minahasa utara menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori Sedang. Sangat baik 0 peserta (0%), Baik 1 Peserta (5%), Sedang 12 Peserta (60 %), kurang 7 Peserta (35%) dan sangat kurang 0 peserta (0%)

**Daftar Pustaka**

- H.Y.S Saputra. Santoso Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadi, S. (1991). *Metoologi Research III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Joko, P. (2004). *"Bugar dan sehat dengan olahraga"*. GEN Yogyakarta : Andi Offset.
- P, N. K. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* . Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Soemawardoyo, S. (2012). *Pengertian Kebugaran Jasmani*. <http://ekosantosouny.blogspot.com>.
- Sumosadjuno, S. (1989). *"Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga"*. PT,Pustaka Karya Grafika Utama Jakarta.
- Suratman. (n.d.). *Kesegaran Jasmani*. . <http://www.Sarjanaku.com>.
- Suryadi, V. Y. (2002). *"Taekwondo Poomse Tae Geuk"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.