

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERPROGRAM UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN TUBUH DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB)

Oleh,

Wahyu Erfandy¹, Arrahman¹, Israh Pratiwi¹, Nurfadly Alamsyah¹

¹Universitas Muhammadiyah Cirebon

Email: wahyu.erfandy@umc.ac.id

Abstrak

Pemerintah Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu Provinsi yang menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) secara menyeluruh di seluruh kabupaten dan kota menyambut kebijakan tatanan normal baru yang dibuat oleh pemerintah sebagai peluang dalam upaya untuk mengembalikan kegiatan pemerintahan dan kemasyarakatan yang terdampak Covid-19, sehingga secara bertahap dapat mengembalikan kondisi menjadi pulih seperti kondisi sebelum adanya wabah Covid-19. Pemerintah Provinsi Jawa Barat mengeluarkan kebijakan melalui Keputusan Gubernur Nomor 47 Tahun 2020 yang pada dasarnya memberikan pedoman bagi pemerintah Kota dan Kabupaten yang berada di wilayah Provinsi Jawa Barat termasuk Kabupaten Cirebon untuk dapat melaksanakan kebijakan PSBB secara proporsional, kebijakan tersebut kemudian dikenal dengan istilah Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melaksanakan aktivitas fisik yang terprogram dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh di masa AKB. Pada penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dengan nilai statistik yang meningkat pada sebelum penerapan latihan fisik terprogram (*pre test*) dan setelah penerapan (*post test*) latihan fisik terprogram pada SSB Garuda Cirebon sebesar 1,260.

Kata kunci: Aktivitas fisik terprogram, Kebugaran tubuh, Adaptasi kebiasaan baru

A. PENDAHULUAN

Gerakan yang sistematis bahkan diciptakan aturan-aturan yang kemudian dikenal sebagai olahraga. Olahraga umumnya di artikan sebagai gerakan oleh tubuh yang dilakukan secara sadar dengan terstruktur dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisiologis pada tubuh seseorang (Griwijoyo dan Sidik, 2012). Pada masa Adaptasi kebiasaan baru masyarakat Indonesia membutuhkan aktivitas fisik terprogram untuk meningkatkan kebugaran tubuh, Dalam rangka penerapan kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) masyarakat harus tetap menjalankan protokol kesehatan. Kajian aktifitas fisik terprogram akan berkaitan dengan sistem energi. Memahami sistem penyediaan energi merupakan komponen utama dalam menentukan program latihan yang akan dilaksanakan, energi diperoleh melalui pemecahan ATP dalam tubuh. Penyediaan ATP dapat terlayani melalui proses 1) Sistem ATP-PC (*Phosphagen*

System), 2) Sistem Anaerobik/ Sistem Tingkat kebugaran jasmani (*Lactat Acid System*), 3) Sistem Aerobik (*Aerobic System*). Cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, sistem energi yang paling dominan adalah sistem ATP-PC (*Phosphagen System*). Peranan ATP sebagai sumber energi untuk aktivitas otot berlangsung secara siklus. Energi dibutuhkan pada proses aktivitas, maka ATP terhidrolisis menjadi ADP (*Adenosin Di phosphat*) dan Pi (*phosphat inorganik*) sekaligus melepaskan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas otot. Proses pemecahan ATP dalam otot yaitu dari *phosphat* dan energi melalui suatu proses yang dirangkaikan dengan proses oksidasi molekul penghasil energi. Aktivitas fisik berfungsi menjaga keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi tubuh serta untuk mencegah lemak berlebih agar tidak obesitas. Selain itu aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang dengan merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan aktivitas fisik bisa dilakukan dengan intensitas ringan, sedang maupun berat. Secara garis besar semua olahraga yang berhubungan dengan aktifitas fisik akan meningkatkan kebugaran dan juga imunitas tubuh, tergantung seberapa besar intensitas dan volume saat melakukan olahraga tersebut.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Aktivitas fisik secara teratur akan meningkatkan kebugaran tubuh dan memperbaiki sistem kardiorespirasi yang berdampak mengurangi risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular pada umumnya (Weinberg Robert & Daniel, 2015). Sedangkan menurut Menurut Salim & Nurrohmah (2013) agar suatu latihan olahraga memberikan dampak besar terhadap tubuh seseorang maka perlu dilakukan secara rutin dan teratur, serta dengan pembebanan tertentu dan latihan fisik yang akan mengubah faal tubuh seseorang dan memberi pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Dikatakan fit (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang dapat memenuhi kebutuhan, kesanggupan, kemampuan dan ketahanan yang baik untuk melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari definisi tersebut, disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya tanpa menimbulkan beban yang berarti yang dimaksud adalah

.....
setelah melakukan aktivitas seseorang masih mempunyai cukup energi dan semangat menjalani aktivitas selanjutnya setiap harinya (Pangkahila, 2013). Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi 2 yaitu : Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi (Putu, 2012).

Pemerintah Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu Provinsi yang menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) secara menyeluruh di seluruh kabupaten dan kota menyambut kebijakan tatanan normal baru yang dibuat oleh pemerintah sebagai peluang dalam upaya untuk mengembalikan kegiatan pemerintahan dan kemasyarakatan yang terdampak Covid-19, sehingga secara bertahap dapat mengembalikan kondisi menjadi pulih seperti kondisi sebelum adanya wabah Covid-19. Pemerintah Provinsi Jawa Barat mengeluarkan kebijakan melalui Keputusan Gubernur Nomor 47 Tahun 2020 yang pada dasarnya memberikan pedoman bagi pemerintah Kota dan Kabupaten yang berada di wilayah Provinsi Jawa Barat termasuk Kabupaten Cirebon untuk dapat melaksanakan kebijakan PSBB secara proporsional, kebijakan tersebut kemudian dikenal dengan istilah Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa 1) pemerintah Provinsi Jawa Barat mengeluarkan kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) sebagai respons penyelenggaraan tatanan normal baru yang berlaku di Kota dan Kabupaten yang ada di Provinsi Jawa Barat, 2) Di Jawa, kasus dan kematian yang dilaporkan meningkat sepanjang tahun 2020 meskipun ada tindakan pengendalian intensif, 3) penguatan *innate immunity* menjadi mekanisme pertahanan tubuh melawan Covid-19, 4) dibutuhkan analisis aktivitas fisik terprogram untuk meningkatkan kebugaran tubuh di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) (Herdiana, 2020).

B. METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2010). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.

1. Variabel dan Desain Penelitian

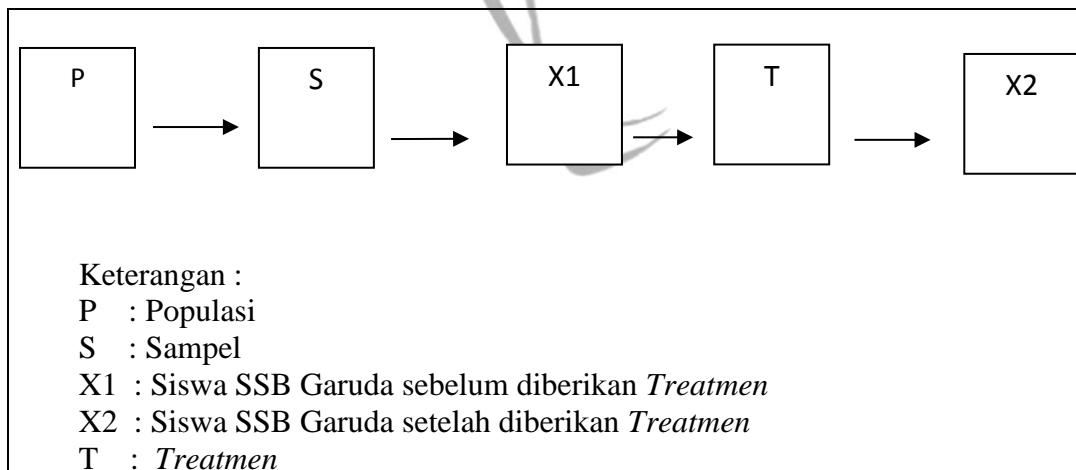
a. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006) mengatakan bahwa: “Variabel merupakan objek atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Sarwono (2006), bahwa: “variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, objek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif maupun kuantitatif”. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah:

- 1) Variabel Bebas yaitu :
 - Siswa SSB Garuda Cirebon
- 2) Variabel Terikat yaitu :
 - Tingkat Kebugaran Jasmani

b. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian, Penelitian ini adalah jenis penelitian komparatif yang bermaksud untuk mengungkapkan pengaruh penerapan aktivitas fisik terprogram dalam meningkatkan kebugaran tubuh siswa SSB Garuda Cirebon dimasa adaptasi kebiasaan baru. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain penelitian

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Cirebon sebelum dan setelah diberikan *treatment*

berupa aktivitas fisik terprogram berupa berolahraga ringan selama 30 menit dan dilakukan 2 kali sehari di pagi hari dan sore hari.

3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Garuda Cirebon sebanyak 10 orang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran tubuh sebelum dan setelah diberikan treatment penerapan aktivitas fisik terprogram berupa berolahraga ringan selama 30 menit dan dilakukan 2 kali sehari di pagi hari dan sore hari selama 45 hari. Data yang dihasilkan akan diolah menggunakan analisis data manual dan SPSS (*statistical product service solution*).

5. Tes Kebugaran Tubuh Dengan Menggunakan *Bleep Test*

a. Tujuan :

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani sebelum dan setelah penerapan aktivitas fisik terprogram siswa SSB Garuda Cirebon.

b. Fasilitas dan Alat :

- 1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter
- 2) Sound system
- 3) Pita kaset/Mp3
- 4) Meteran
- 5) Stopwatch
- 6) bolpoint dan formulir
- 7) kursi dan meja
- 8) Cones

c. Petugas :

- 1) Pemandu tes.
- 2) Tester

d. Cara Pelaksanaan :

- 1) Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin

cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

- 2) Waktu setiap level 1 menit.
- 3) Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- 4) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- 5) Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- 6) Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- 7) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- 8) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- 9) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- 10) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

e. Norma Test Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Diatas 18 Tahun

Tabel 1
Norma Tes Kebugaran Jasmani

SKOR	PUTRA	PUTRI	KATEGORI
5	≥ 11	≥ 10	Unggul
4	9 – 11	8 – 10	Sangat Baik
3	7 – 9	6 - 8	Baik
2	5 – 7	4 - 6	Cukup
1	≤ 5	≤ 4	Kurang

6. Tehnik Analisis Data

a. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan guna untuk memperoleh gambaran umum data penelitian agar dapat memperjelas hasil data dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Garuda Cirebon sebelum dan setelah treatment penerapan aktivitas fisik terprogram berupa berolahraga ringan selama 30 menit dan dilakukan 2 kali sehari di pagi hari dan sore hari selama 45 hari siswa SSB Garuda Cirebon.

b. Uji hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data baik dari percobaan yang terkontrol maupun dari observasi tidak terkontrol.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Tabel 1 merupakan Rangkuman hasil analisis deskriptif data perbandingan tingkat kebugaran jasmani sebelum dan setelah penerapan program latihan fisik. Hasil Analisis data Tingkat kebugaran jasmani sebelum dan sesudah penerapan program latihan fisik SSB Garuda Cirebon.

Tabel. 2
Tingkat Kebugaran Jasmani Sebelum Dan Setelah Bertanding

		Tingkat kebugaran jasmani sebelum Program Aktivitas Fisik	Tingkat kebugaran jasmani setelah Program Aktivitas Fisik
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		4.550	5.810
Median		4.600	5.700
Mode		3.6	4.8
Std. Deviation		,6948	,6951
Variance		,483	,483
Range		4.30	8.40
Minimum		3.6	4,8
Maximum		5,7	7,0
Sum		45,5	58,1

Berdasarkan data dari Tabel 2 diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Data tingkat kebugaran jasmani sebelum penerapan program latihan aktivitas fisik diperoleh total nilai rata-rata 4.550, data minimal 3.6, data maksimal 5.7 dengan range 3.6.
- 2) Data tingkat kebugaran jasmani setelah penerapan program latihan aktivitas fisik diperoleh total nilai rata-rata 5.810, data minimal 4,8, data maksimal 7,0, dengan range 8.40.

b. Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis pada penelitian ini di gunakan uji *t one group pretest posttest*. Menurut Arikunto (2006) *one group pretest posttest* merupakan pengujian yang dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Tabel berikut merupakan Hasil uji analisis perbandingan tingkat kebugaran jasmani sebelum dan setelah penerapan program latihan fisik.

Tabel 3.
Hasil SPSS Uji T One Group Pretest Posttest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	Sebelum	4.550	10	,6948	,2197				
	Setelah	5.810	10	,6951	,2198				
		<i>Paired Differences</i>				T	df	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Pair 1	sebelum – setelah	-1,260	,4624	,1462	-1,5908	-,9292	-8,618	9	.000

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa :

- 1) Mean sebelum penerapan program aktivitas fisik 4.550
- 2) Mean setelah penerapan program aktivitas fisik 5.810
- 3) Selisih antara sebelum dan setelah bertanding sebesar 1,2600
- 4) Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$

2. Pembahasan Penelitian

Hasil analisis data maupun pengujian hipotesis yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Namun hasil ini masih perlu pembahasan lebih lanjut untuk memberikan interpretasi yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang diperoleh dikaitkan dengan teori-teori maupun kerangka berpikir yang telah dikemukakan sebelumnya.

Meningkatnya kebugaran jasmani akan berdampak positif bagi atlet sehingga hal tersebut dapat menunjang performa atlet. Semakin bertambah beban latihan maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tingkat kebugaran jasmani dapat di tingkatkan melalui penerapan program latihan yang baik dan benar. Berdasarkan hasil dari beberapa tes yang telah dilakukan dapat dikemukakan bahwa Dari data tingkat kebugaran jasmani sebelum penerapan program latihan aktivitas fisik didapatkan nilai rata-rata 4.550 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$). Sedangkan dari data tingkat kebugaran jasmani setelah penerapan program latihan aktivitas fisik didapatkan nilai rata-rata 5.810 dan memperoleh nilai P value sebesar 0,000 ($P < 0.05$). Dapat dilihat pula ada peningkatan tingkat kebugaran jasmani antara sebelum dan setelah penerapan program latihan aktivitas fisik sebesar 1.2690 mg/dl.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada anggota SSB Garuda Cirebon, hal tersebut dikarenakan penerapan program latihan fisik yang terprogram dengan baik dan benar. Sehingga penelitian ini dapat di rekomendasikan sebagai salah satu penunjang untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada era adaptasi kebiasaan baru.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta Rineka Cipta.
- Dian Herdiana. 2020. Penanggulangan COVID-19 Tingkat Lokal Melalui Kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di Provinsi Jawa Barat. *Journal of Governance Innovation*. Vol. 2:2
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. 2010. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9.
- Griwijoyo, S.H.Y.S dan Sidik, D.K. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pangkahila, J. A. 2013. Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur

-
- Harapan Hidup. *ISSN : 2302-688X Sport and Fitness Journal*, 1(1), 1
- Putu, S. I. (2012). *Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*.
- Salim, A. Y., & Nurrohmah, A. 2013. Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di RSUD Dr. Moewardi. *Gaster*, 10(1), 48.
<https://doi.org/10.1098/rspb.2003.2356>
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Graha Ilmu
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg Robert, S., & Daniel, G. 2015. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
<https://doi.org/10.1123/jsep.20.3.336>

