

SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI TRC (TIM REAKSI CEPAT) ANGGOTA BPBD KABUPATEN KOLAKA UTARA SULAWESI TENGGARA

Nurasmi Rahim¹, Ika sartika,² Resky ana abadi³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
Email: nuarasmis858@gmail.com

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
Email: reskyanaabadi841@gmail.com

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
Email: ikasartika@gmail.com

ABSTRACT

The level of physical fitness is very influential on a person's creativity and ability to carry out daily activities in the surrounding environment. Components of physical fitness, biomotor components or components of physical condition, are the basic abilities of physical movement or activities of the human body. This physical condition is an indispensable requirement in an effort to improve the movement ability of school-age children and the efficiency of the ability to carry out daily activities. Physical fitness is influenced by many factors, including age, gender, nutrition, exercise and lifestyle of children. This study aims to determine the level of physical fitness of members of the BPBD TRC (Quick Response Team) in North Kolaka Regency, Southeast Sulawesi.

This research is included in quantitative descriptive research using survey method with test and measurement techniques. The population used in this study were 15 members of the TRC (Quick Response Team) Kab. Kolaka, Southeast Sulawesi.

The results showed that the qualifications for the level of physical fitness of sepaktakraw athletes in Kab. North Kolaka are, as follows: there are 0% (0 TRC Members) in the "very good" category, 13.33% (2 TRC members), in the "good" category, 66.67% (10 TRC members), in the "good" category "medium", 20% (3 TRC members), in the "less" category, and in the "very poor" category, 0% (0 TRC members). North Southeast Sulawesi in the "Medium" category.

Keywords: Physical fitness; survey; BPBD Kolaka Utara

ABSTRAK

Tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kreatifitas dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari dilingkungan sekitar. Komponen kebugaran jasmani, komponen biomotorik atau komponen kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktifitas dari tubuh manusia. Kondisi fisik ini merupakan satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kemampuan gerak anak usia sekolah dan efisiensi kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak factor, termasuk usia, jenis kelamin, gizi, latihan dan pola hidup anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian

ini adalah anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) Kab. Kolaka Utara Sulawesi Tenggara yang berjumlah 15 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kebugaran jasmani atlet sepektakraw Kab. Kolaka Utara adalah, sebagai berikut : terdapat 0% (0 Anggota TRC) dalam kategori “**baik sekali**”, 13,33% (2 Anggota TRC), dalam kategori “**baik**”, 66,67% (10 Anggota TRC), dalam kategori “**sedang**”, 20 % (3 Anggota TRC), dalam kategori “**kurang**”, dan kategori “**kurang sekali**”, 0% (0 Anggota TRC). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara dalam kategori “**SEDANG**”.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani; Survey; BPBD Kolaka Utara

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani factor penunjang aktifitas manusia sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Kebugaran jasmani yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing orang (Halim, 2011).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, serta tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam-macam, salah satunya manfaat kebugaran jasmani bagi karyawan adalah meningkatkan produktivitas pekerjaan yang lebih baik guna meningkatkan prestasi dalam bidang masing-masing.

Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) merupakan bagian Badan Nasional Pencarian dan Pertolongan atau dikenal dengan BASARNAS, adalah Lemabaga Pemerintah Nonkementerian yang bertugas melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pencarian dan pertolongan (*Search and Rescuel/SAR*). Tugas pokok dari BASARNAS itu sendiri memiliki peranan utama dalam melaksanakan pembinaan sehingga dapat pengkoordinasian serta dalam pengendalian pada potensi SAR dengan segala kegiatan dalam pencarian pada penyelamatan. Dalam menghadapi sebuah peristiwa dapat melakukan pelayaran dan /atau penerbangan serta dapat memberikan upaya bantuan dalam segala bencana maupun musibah yang sedang terjadi (Rajasa, 2006). TRC BPBD mempunyai tugas pengkajian secara cepat dan tepat di lokasi bencana dalam waktu tertentu, dalam rangka mengidentifikasi cakupan lokasi bencana, jumlah korban, kerusakan prasarana dan sarana, gangguan terhadap fungsi pelayanan umum dan pemerintahan, serta kemampuan sumber daya alam maupun buatan dan saran yang tepat dalam upaya penanganan benacana, dengan tugas tambahan membantu SATKORLAK PB/BPBD Provinsi/SATLAK PB/BPBD Kabupaten/Kota untuk mengkoordinasikan sektor yang terkait dalam penanganan darurat bencana.

Melihat tugas dan tanggung jawab anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) yang bekerja menggunakan komponen fisik di Lokasi bencana baik ringan maupun bencana berat yang dihadapi masyarakat, tentunya pada anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) diharapkan memiliki kondisi fisik yang baik pula untuk menjaga sewaktu-waktu terjadi bencana. Pada umumnya di

Indonesia merupakan negara dengan 2 (Dua) musim yaitu musim kemarau dan musim hujan, ketika musim kemarau terjadi kekeringan berkepanjangan yang mengakibatkan banyak musibah yang menimpah masyarakat seperti gagal panen, kebakaran hutan dan sebagainya, ketika musim hujan berpotensi menimbulkan bencana banjir, tanah longsor, dan bahkan banjir bandang yang menimbulkan korban jiwa. Potensi tsunami di Indonesia juga selalu terjadi, belum musibah kecelakaan kendaran baik darat, laut, maupun udara, tentunya musibah yang menerpah ini dibutuhkan banyak tenaga untuk memberikan pertolongan termasuk anggota TRC (Tim Reaksi Cepat).

Di Kabupaten Kolaka Utara boleh dikatakan menjadi langganan banjir, saat ini BPBD Kabupaten Kolaka Utara telah memiliki TRC (Tim Reaksi Cepat) yang merupakan hasil seleksi pemerintah setempat yang diharapkan menjadi ujung tombak pertolongan pertama dan cepat terhadap bencana yang melanda masyarakat Kabupaten Kolaka Utara. Menyimak uraian tersebut diatas, maka dapat dikatakan bahwa untuk menjadi anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) yang mampu memberikan pertolongan dengan cepat dan cermat terhadap korban bencana sangat diperlukan kredibilitas yang tinggi, kerja keras, dan tentunya memiliki daya tahan yang baik untuk dapat bekerja dengan durasi waktu yang lama.

Dalam proposal ini penulis ingin mencoba untuk meneliti tentang Tingkat Kebugara Jasmani Anggota TRC (Tim Reaski Cepat) dan sebelumnya juga belum pernah dilakukan Tes, Pengukuran, Evaluasi tingkat kebugaran jasmani kepada para anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) oleh pihak BPBD Kabupaten Kolaka Utara Provinsi Sulawesi Tenggara. Bertitik tolak pada permasalahan di atas, Penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul, “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan mei 2021 Lokasi Penilitan ini di Perkantoran BPBD dan GOR (Gedung Olahraga) Aspirasi, Kabupaten Kolaka Utara.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara yang berjumlah 15 orang.pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan merujuk pada, Sunarno 2011 Sampel adalah sebagian atau wakil dari kelompok lingkungan populasi yang diteliti”. Alasan dan penggunaan sempel adalah keterbatas waktu, tenaga dan banyaknya populasi. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relative sedikit/kecil, maka dalam penelitian ini penarikan sampel dipilih dengan cara sampel populasi/sampling jenuh, yakni seluruh Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara yang berjumlah 15 orang dengan rincian 13 laki-laki dan 2 perempuan.

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran pada anggota TRC BPBD Kabupaten kolaka utara ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk (1) Tes Lari 2,4 km, (2) Tes *Pus-up* 60 detik, (3) Tes *Sprint*/Lari Cepat 6 detik, (4) Tes *Burpee Test (Squat Thrust Test)* 10 detik, (5) Tes Daya Ledak Tungkai.

Tabel 1. Nilai Kasar Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kategori Pria.

No	Lari 2,4 km	Pus-up 60 detik,	<i>Burpee test (Squat</i>	Lari cepat 6 detik	Daya Ledak Tungkai	Point
----	-------------	------------------	---------------------------	--------------------	--------------------	-------

			<i>Thrust Test</i>			
1	09'45-10'45	55 >	34	54 >	63,5 >	5
2	10'46-12'00	45 – 54	29 – 33	51 – 53	53'3 – 63'4	4
3	12'01-14'00	35 – 44	17 – 28	42 – 50	40'6 – 53'2	3
4	14'01-16'00	20 – 34	12 – 16	37 – 41	22'8 – 40'5	2
5	>16'01	0 – 19	0 – 11	0 – 36	<22,7	1

(Sumber : TKJI Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010))

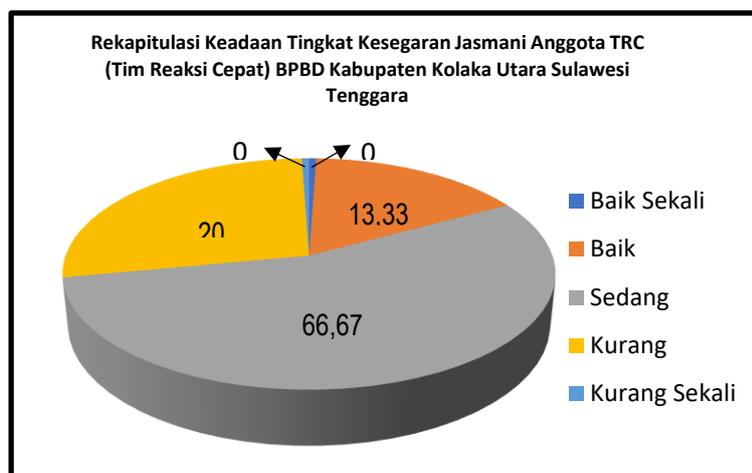
Tabel 1. Nilai Kasar Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kategori wanita

No	Lari 2,4 km	Pus-up 60 detik,	<i>Burpee test (Squat Thrust Test)</i>	Lari cepat 6 detik	Daya Ledak Tungkai	Point
1	12'30-13'30	49 >	30 >	45 >	63,5 >	5
2	13'31-15'54	34 – 48	26 – 29	42 – 44	53'3 – 63'4	4
3	15'55-18'30	17- 33	14 – 25	35 – 41	40'6 – 53'2	3
4	18'31-19'00	6 – 16	10 – 13	29 – 34	22'8 – 40'5	2
5	>19'01	0 – 5	0 – 9	0 – 28	<22,7	1

(Sumber : TKJI Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010))

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: Untuk butir tes Lari 2,4 km, dengan menggunakan satuan ukuran menit dan detik, Untuk butir Test *sit-up* 60 detik, test Test kelincahan (*Agility*), dan Burpee test (*Squat Thrust Test*) 10 detik, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali), Untuk butir Test daya ledak tungkai, dan tes pengukuran tinggi badan dalam satuan cm dengan ketelitian 0,1 cm. Skor tes daya ledak tungkai yaitu hasil lompatan dikurangi tinggi raihan.

HASIL PENELITIAN



Gambar 1 Rekapitulasi Keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara.

histogram rekapitulasi keadaan kesegaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara adalah sebagai berikut :

1. Pria

Terdapat 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik sekali”, 15,38% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik”, 69,23% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “sedang”, 15,38% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang” dan 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang sekali”.

2. Wanita

Terdapat 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik sekali”, 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik”, 50% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “sedang”, 50% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang” dan 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang sekali”.

Secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara yang berjumlah 15 orang, terdapat 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik sekali”, 13,33% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “baik”, 66,67% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “sedang”, 20% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang” dan 0% Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang sekali”.

PEMBAHASAN

Dari penelitian di atas ternyata tingkat kesegaran jasmani anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi Tenggara sebagian besar dalam klasifikasi “**sedang**”. Dimana hasil klasifikasi “baik sekali”, mencapai 0% atau tidak ada, Klasifikasi “baik”, mencapai 13,33% atau sebanyak 2 Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat), Klasifikasi “sedang”, mencapai 66,67% atau sebanyak 10 Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat), Klasifikasi “kurang” mencapai 20% atau sebanyak 3 Anggota TRC (Tim, dan 0% atau tidak ada Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) dalam klasifikasi “kurang sekali”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota TRC (tim reaksi cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara

Sulawesi Tenggara sebagian besar tingkat kesegaran jasmaninya termasuk dalam kelompok kategori “sedang”.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada TRC (Tim Reaksi Cepat) yang termasuk memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang maka Anggota TRC (Tim Reaksi Cepat) BPBD Kabupaten Kolaka Utara harus lebih meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmaninya

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, Santoso, dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, Nur Ichsan, dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.
- Halim, Nur Ichsan, dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM Makassar.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ihsan, Andi, dan Muh Ruli Santoso. 2016. *Kamus Istilah Olahraga*. Jawa Timur: CV Rizki Aulia
- Mubarok, Husni. 2015. *Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC Tahun 2014. Skripsi*. Semarang: FIK UNNES
- Narbuko, Cholid, dan Abu Ahmadi. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Rahyubi, Heri. 2011. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik (Deskripsi dan Tinjauan Kritis)*. Majalengka: Nusamedia
- Rajasa, Hatta. 2006. *Markas Komando dan Pelatihan Tim SAR Pantai Parangtitis*. Jakarta: www.basarnas.go.id (2006).diakses pada tanggal 7 April 2021 pukul 22.00 WITA.
- Rumidi, Sukandar. 2002. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Roehendi, Aep, dan Etor Suwandar. 2017. *Belajar Gerak Berbasis Otot Inti*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sabrina. 2008. *Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Takalar*. Skripsi. Makassar. FIK UNM Makassar
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suhartoyo, Epang Nofi. 2016. *Komposisi Tubuh dan Tipe Somatotipe Atlet UKM Atletik Putra Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sunarno, Agung, dan Syaifullah Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Olahraga*. Medan: YUMA Pustaka