

PROFIL KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA KLUB PETANQUE FIO UNJ

Kuswahyudi¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia

kuswahyudiarcher@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pada anggota klub petanque FIO UNJ. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei yaitu menggambarkan keadaan yang ada dalam penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub petanque FIO UNJ berjumlah 25 orang dan sampel sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu. Hasil penelitian didapat pada pengukuran sit up yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 orang, baik 3 orang, sedang 8 orang, buruk 2 orang dan buruk sekali 6 orang. Sedangkan untuk pengukuran push up yang masuk dalam kategori prima 16 orang, baik sekali 2 orang, baik 1 orang, cukup 1 orang dan tidak terdapat yang masuk dalam kategori buruk. Untuk hasil pengukuran daya tahan jantung paru (VO₂Max) yang masuk dalam kategori prima sebanyak 11 orang, sangat baik 5 orang, baik 2 orang, cukup tidak ada, buruk 1 orang dan sangat buruk 1 orang.

Kata Kunci : Profil, Kebugaran Jasmani, Anggota Klub Petanque

PENDAHULUAN

Olahraga Petanque di Indonesia mulai dikenal dengan berdirinya Federasi Olahraga Petanque Indonesia atau FOPI pada 18 Maret 2011. Beberapa saat setelah didirikan, olahraga ini kemudian dipersiapkan untuk mengikuti SEA GAMES XXVI 2011 di Jakabaring, Sumatera Selatan, Indonesia pada November 2011. Sukses mengikuti SEA Games, Komite Olahraga Nasional Indonesia mengembangkan olahraga Petanque ke arah yang lebih luas, tidak hanya dipersiapkan untuk training para atlet, tetapi dikembangkan menjadi salah satu cabang olahraga nasional.

Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, Petanque sebenarnya termasuk olah raga yang sudah punya nama. Di dunia, negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan

petanque adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Prancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut.

Sebagai cabang olahraga yang sedang berkembang pesat di Indonesia maka perlu adanya pendataan tentang kondisi fisik atau kebugaran jasmani dari atlet atau siapapun yang tergabung dalam cabang olahraga tersebut. Sebagai manusia tentunya kita sangat perlu memperhatikan kesehatan tubuh, terutama jika kita melakukan banyak aktivitas setiap harinya. Karena dengan jasmani yang bugar akan menjadikan hidup lebih semangat.

Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka kegiatan apapun yang akan dilakukan pun menjadi lebih baik. Terutama kegiatan olahraga yang dilakukan

setelah melakukan aktifitas rutin seperti kuliah dan yang lainnya.

Dengan langkah ini diharapkan cabang olahraga petanque dapat makin berkembang pesat dengan pendataan yang lengkap dan akurat serta dilakukan secara berkala untuk mendapatkan data yang lebih baik. Serta perlu adanya evaluasi agar dapat dijadikan bahan untuk membuat program latihan berikutnya.

Profil. Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil menurut Sri Mulyani (1983: 1) adalah pandangan sisi, garis besar atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia sama. Menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susiani, 2009: 41) profil merupakan grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Sedangkan menurut Hasan Alwi (2005: 40) profil adalah pandangan mengenai seseorang. Dari berbagai pengertian dan pendapat diatas tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya.

Kebugaran Jasmani. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan sebagai:

- Sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit.
- Bugar, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih

mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih

Anggota Klub Petanque. Klub petanque UNJ adalah salah satu klub olahraga baru yang keberadaannya telah diakui dan diresmikan oleh Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Klub ini telah memiliki lapangan sendiri di bagian belakang area Kampus Timur UNJ yang memiliki lapangan sejumlah 8 line lengkap dengan kesekretariatan dan segala perlengkapan olahraga petanque. Lapangan petanque UNJ ini telah mengalami beberapa kali renovasi. Renovasi terakhir dilakukan bulan Februari 2017 dengan bantuan dari CTC Jasa Marga dan beberapa stakeholder yang terkait serta telah diresmikan kembali oleh Dekan FIO UNJ sekaligus diawali dengan mini turnamen dengan CTC Jasa Marga dan dilanjutkan dengan turnamen open yang dimenangkan oleh tim dari UNJ meraih juara 1, 3 dan 4.

Seiring dengan perkembangannya, UPC (*UNJ Petanque Club*) tidak berpuas diri hanya dengan prestasi yang telah diraih baik di event local, nasional maupun internasional. Mereka terus berbenah diri untuk mengikuti pertandingan-pertandingan berikutnya. Event yang terdekat yaitu kejuaraan nasional mahasiswa di Medan Sumatera Utara yang akan dilaksanakan pada bulan April mendatang. Semoga UPC dapat bertanding dengan baik dan membawa piala kemenangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei yaitu menggambarkan keadaan yang ada dalam penelitian tersebut.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya:

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Atlet Petanque FIO UNJ

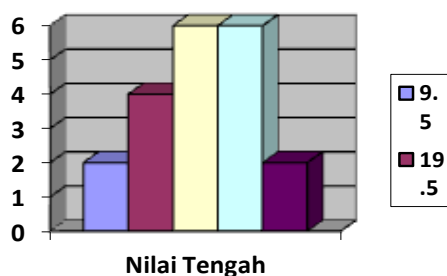
Ukuran	Sit Up	Push Up	VO ₂ Max
Nilai Tertinggi	50	78	48
Nilai Terendah	5	21	24,7
Rata-rata	30,9	54,85	35,32
Standar Deviasi	12,81	19,90	7,46
Standar Error	2,94	4,56	1,71

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Sit Up*

No	Kelas Interval	NT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5 - 14	9,5	2	10 %
2	15 - 24	19,5	4	20 %
3	25 - 34	29,5	6	30 %
4	35 - 44	39,5	6	30 %
5	45 - 54	49,5	2	10 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data

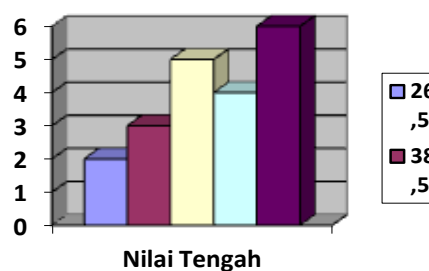


Gambar 1. Histogram Tes *Sit Up*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Push Up*

No	Kelas Interval	NT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	21 - 32	26,5	2	10 %
2	33 - 44	38,5	3	15 %
3	45 - 56	50,5	5	25 %
4	57 - 68	62,5	4	20 %
5	69 - 80	74,5	6	30 %
Jumlah			20	

Sumber: Hasil Pengolahan Data

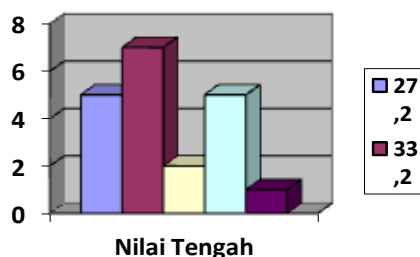


Gambar 2. Histogram Tes *Push Up*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes VO₂Max

No	Kelas Interval	NT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	24,7 - 29,7	27,2	5	25 %
2	30,7 - 35,7	33,2	7	35 %
3	36,7 - 41,7	39,2	2	10%
4	42,7 - 47,7	45,2	5	25 %
5	48,7 - 53,7	51,2	1	5 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data



Gambar 3. Histogram Tes VO₂Max

Bahwa berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa didapatkan rata-rata hasil dari tes dan pengukuran sit up pada anggota klub petanque FIO UNJ nilai terendah 5 kali dan nilai tertingginya 50 kali dengan rata-rata 30,9 kali. Sedangkan untuk tes push up mendapatkan nilai terendah 21 kali dan nilai tertinggi 78 kali dengan nilai rata-rata 54,85. Dan untuk tes VO₂Max mendapatkan nilai terendah 24,7 dan nilai tertinggi sebesar 48 dengan rata-rata 35,32.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dan data yang diperoleh bahwa dari sampel sebanyak 20 orang untuk tes sit up didapat 8 orang masuk dalam kategori sedang, untuk tes push up masuk sebagian besar dalam kategori prima sebanyak 16 orang dan untuk tes VO₂Max sebanyak 11 orang masuk dalam kategori prima. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani atlet petanque FIO UNJ dalam keadaan prima.

DAFTAR PUSTAKA

- Widiastuti, 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, Mulyono Biyakto Atmojo, Tes dan

Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga. Solo: LPP UNS.

<https://sehatafiat.com/kebugaran-jasmani/>, Diakses pada hari senin, 15 Mei 2017, Pkl. 12.30 Wib.

Marco Foyot, Alain Dupuy, Louis Dalmas, 1984. *Pétanque - Technique, Tactique, Entraînement*, Robert Laffont.

Okamba, Louis; Imray, Gerald. "All Africa Games return to roots in Republic of Congo". *Times Union*. Associated Press. Retrieved 6 September 2015.

<https://en.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque>, Diakses pada hari Minggu, 7 Mei 2017, Pkl. 11.25 Wib.