

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN ANAK USIA 10-12 TAHUN DI KAMPUNG HIJAU PADA WILAYAH LAHAN BASAH KOTA BANJARMASIN

Rizki Safarina, Athar, Ma'riful Kahri
Universitas Lambung Mangkurat
rizkisafarina15@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis dan mengidentifikasi kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan usia 10-12 tahun di kampung hijau yang ditinjau dari komponen kekuatan (Strenght). Kelentukan (Flexibility). Komposisi tubuh (Body mass index). Daya tahan (Endurance) berada di wilayah pinggir sungai. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode survey. Hasil penelitian ini adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan pada anak-anak usia 10-12 tahun di pinggir sungai kampung hijau dilihat dari empat aspek yaitu kekuatan (strenght) Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 33.3%, Sedang (S) 41.7%, Kurang (K) 12.5%, Kurang Sekali (KS) 12.5%., kelentukan (flexibility) Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 29.6%, Sedang (S) 80.95% , Kurang (K) 0%, Kurang Sekali (KS) 0%, daya tahan (endurance) Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 0%, Sedang (S) 12.5%, Kurang (K) 41.7%, Kurang Sekali (KS) 45.8%, komposisi tubuh (body mass index) kurus tingkat berat 70.83%, kurus tingkat ringan 16.6%, normal 12.5 %, gemuk tingkat berat dan gemuk tingkat ringan tidak ada.

Kata Kunci : *Analisis, kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan, wilayah lahan basah.*

Abstract

The purpose of this study is to analyze physical fitness related to the health of children aged ten to twelve years in the green village of the river bilu in terms of strength components (Strength). Flexibility. Body composition (Body mass index). Endurance. Identify the level of physical fitness related to the health of children aged ten to twelve years in the bilu river green village located in the river bank. physical fitness related to health in children aged 10-12 years on the edge of the river green village seen from four aspects namely strength (Strength) Very Good (BS), Good (B) thirty three point three percent, Moderate (S) forty one point seven percent, Less (K) twelve point five percent, Very Less (KS) twelve point five percent, Flexibility Very Good (BS), Good (B) twenty nine point six percent, Medium (S) forty point nine five percent, Less (K), Very Less (KS), Endurance (endurance) Very Good (BS), Good (B), Medium (S) twelve point five, Less (K) forty one point seven percent, Very Less (KS) forty five point eight percent, body composition mass index) seventy point eighty-three percent, underweight, underweight sixteen point six percent, twelve point five ideal, underweight and non-obese fat.

Keywords: *Analysis, physical fitness related to health, in the wetland area*

Pendahuluan

Lahan-basah mencakup wilayah payau, rawa, gambut, atau perairan, baik alami maupun buatan, permanen atau sementara, dengan air yang mengalir atau diam (menggenang), tawar, payau, atau asin; termasuk wilayah dengan air laut yang kedalamannya pada saat pasang rendah (surut) tidak melebihi enam meter. Kota Banjarmasin dipengaruhi oleh pasang surut air laut Jawa, sehingga berpengaruh kepada drainase kota dan memberikan ciri khas tersendiri terhadap kehidupan masyarakat, terutama pemanfaatan sungai sebagai salah satu prasarana transportasi air, pariwisata, perikanan dan perdagangan. Sungai menjadi sebagian kehidupan yang tak terpisahkan dari Kota Banjarmasin sehingga Banjarmasin mendapat julukan "kota seribu sungai" meskipun sungai yang mengalir di Banjarmasin tidak sampai seribu. Sungai menjadi wadah aktivitas utama masyarakat zaman dahulu hingga sekarang, utamanya dalam bidang perdagangan dan transportasi.

Sungai-sungai yang membelah kota ini, diupayakan sebagai magnet ekonomi, khususnya pariwisata. Salah satu kawasan yang terletak di bantaran sungai yaitu kawasan "kampung hijau" yang berada tepatnya di bantaran Sungai Martapura. Permukiman ini dahulunya termasuk kawasan kumuh yang kemudian dibenahi oleh Pemko Banjarmasin melalui Dinas Perumahan dan Permukiman Kumuh Kota Banjarmasin. Dilihat dari namanya, Kampung Hijau Sungai Bilu ini memiliki khas warna hijau pada setiap rumah, bahkan hingga pagar dan atap bangunan bernuansa hijau. Banyak puluhan rumah yang warnanya disamakan pada kawasan tersebut. Adapun buah tangan yang dihasilkan oleh masyarakat kampung hijau seperti krupuk udang, kain sasirangan, empek-empek dan lainnya. Mayoritas pekerjaan masyarakat kampung hijau tersebut sebagai buruh/tukang bangunan, ada yang PNS, ada juga pedagang, dan sebagainya.

Letak wilayah tentunya sangat berpengaruh terhadap kebiasaan dan budaya pada Kota Banjarmasin, hal tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani anak-anak yang berada di bantaran sungai yang memiliki kurangnya lahan untuk bergerak seperti berlari, bermain dan beraktivitas lainnya yang bisa membuat anak-anak berkeringat untuk menjadi dalam kondisi bugar, banyak anak-anak berusia 10-12 tahun yang berada di bantaran sungai kampung hijau sulit untuk bergerak yang tidak memiliki lapangan untuk melakukan aktivitas diluar sekolah. Dan tidak semua anak di sana yang bersekolah pagi atau sekolah pada umumnya, ada sedikit anak yang sekolah paket (sekolah yang nonformal). Dari pendapat beberapa ahli yang diuraikan dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas atau menyelesaikan tugasnya dalam kehidupan sehari – hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga yang cukup untuk digunakan menikmati waktu luang yang datang secara mendadak, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang baik maka tidak akan mampu untuk melakukannya. Tetapi perlu diketahui masing – masing dari individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga dari setiap manusia akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda – beda. Menurut Widiastuti (2011:14) "kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness), dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan meliputi : (a) daya tahan jantung paru (kardiorespiras), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, (e) komposisi tubuh. Dan yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

(a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2011: 19) sebagai berikut:

a) Genetik

Faktor keturunan adalah sifat – sifat bawaan yang di bawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua.

b) Usia

Usia mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, ditemukan sejak usia anak – anak sampai sekitar usia 20 tahun. Daya tahan akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia.

c) Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui VO2Max laki – laki, lebih besar dibandingkan dari nilai VO2Max perempuan sekitaran 15 – 30 %, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun.

d) Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Kegiatan fisik yang di maksud adalah berbagai bentuk aktivitas yang dapat membuat orang kelelahan atau berkurang energinya.

e) Kebiasaan Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, apabila memenuhi syarat – syarat sebagai berikut : (1) intensitas latihan, (2) frekuensi latihan, (3) lama latihan.

f) Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran ke adaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat, dengan memperhitungkan kecukupan zat – zat gizi yang diperoleh dari makanan.

g) Kadar Haemoglobin

Haemoglobin merupakan molekul utama, yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah.

h) Status Kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum tentu tingkat kebugaran jasmani nya baik. Tetapi karena adanya suatu penyakit akan dapat menurunkan status kebugaran jasmani seseorang.

i) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.

j) Ketercukupan Istirahat

Secara ilmiah dibuktikan, bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar, utamanya pada mental dan penampilan fisik pada segala usia.

Adapun dari para ahli menyatakan Rusli Lutan 2001: 10 (dalam Ulfa 2016) bahwa kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat sebagai berikut:

(a) Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung perfoma terbaik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga

(b) Meningkatkan daya tahan aerobik

(c) Meningkatkan fleksibilitas (membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan

(d) Mengurangi stres

(e) Meningkatkan rasa bahagia dan berguna”.

(a) Hidup lebih sehat dan segar

(b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik

(c) Menurunkan bahaya penyakit jantung

(d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi

(e) Mengurangi stress

(f) Otot lebih sehat dan kuat

Hal ini menyatakan tentang pentingnya dari sebuah kebugaran jasmani bagi setiap anak-anak dalam menjalankan kegiatannya di sekolah maupun diluar sekolah secara diulang terus menerus setiap harinya. Semua ini perlu disertai dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang berkualitas, maka aktivitas anak tersebut akan bisa dijalankan dengan maksimal. Saya melakukan obsevasi ke kawasan Kampung Hijau Sungai Bilu serta melakukan wawancara dengan Sri Wahyuni selaku masyarakat disana dan didapati hasil wawancara bahwa anak-anak pada didaerah itu saat ini aktivitas setelah sekolah kebanyakan berdiam diri dirumah dan memainkan handphoneya masing-masing. Setelah sore pun beberapa anak-anak saja yang bermain-main disungai. Selain itu ada juga bapak Hamdalah selaku ketua RT 04 di kawasan kampung hijau menyatakan bahwa anak-anak disana ada sebagian yang putus sekolah, dan mayoritas pekerjaan orang tua anak-anak tersebut wiraswasta atau bisa disebut buruh harian lepas. Ada segerombolan anak laki-laki bermain bola dijalan yang sangat mengganggu orang lewat, dan anak perempuan yang asik memainkan handphoneya.

Sesuai dengan wawancara tersebut bahwa daerah Kampung Hijau Sungai Bilu kurangnya tempat bermain untuk anak-anak tersebut, dan tidak memiliki fasilitas umum untuk berolahraga. Setiap manusia saat melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Kebugaran jasmani setiap orang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis mereka agar sanggup menerima beban kegiatan yang dihadapi setiap harinya. Berdasarkan uraian dan kajian nyata dilapangan, maka penulis meneliti tentang “analisis kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di kampung hijau pada wilayah lahan basah kota banjarmasin”.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian Kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Selanjutnya metode yang digunakan adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya melalui tes dan pengukuran. Penelitian ini untuk mengetahui kondisi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan anak-anak di wilayah pinggiran sungai kampung hijau yang di laksanakan selama 7 hari dari tanggal 23 Januari 2020 sampai tanggal 29 Januari 2020. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dilaksanakan selama 1 hari pada hari minggu tanggal 2 febuari 2020 bertepatan di lapangan SKB Mulawarman Banjarmasin. Adapun penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dan izin dari Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani serta instansi – instansi yang terkait. Teknik yang di pakai dalam penelitian ini yaitu Sampling purposive berarti teknik penentuann sampel dengan pertimbangan”.

Dari hasil pendataan anak usia 10-12 tahun di kampung hijau pada RT 4 ada 20 anak terdiri 12 laki-laki dan 8 perempuan, selanjutnya RT 5 ada 11 anak terdiri 6 laki-laki dan 5 perempuan maka keseluruhan berjumlah 31 anak yang teridiri dari 23 anak laki-laki dan 13 anak perempuan. Dan yang bersedia mengikuti tes sebanyak 24 anak, 10 perempuan dan 14 laki-laki.

Hasil Penelitian/Kajian

Penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia yang berhubungan dengan kesehatan usia 10-12 tahun putra dan putri, tes ini terdiri dari 4 jenis tes, yaitu (1) komposisi tubuh (body mass index) dengan tinggi dan berat badan, (2) kekuatan (strenght) dengan baring duduk 30 detik, (3) kelentukan (flexibility) dengan duduk dan raih (sit and reach), (4) daya tahan (endurance) dengan lari 600 meter.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.1 hasil tes kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan pada anak 10-12 putra dan putri di kampung hijau Kota Banjarmasin. Dari komposisi tubuh dengan berat

dan tinggi badan mendapatkan hasilnya dari rumus diatas, kekuatan dengan baring duduk mendapatkan hasilnya dari jumlah baring duduk dalam waktu 30 detik, kelentukan dengan sit and reach mendapatkan hasilnya dari alat ukur bench/meja sit and reach yang dilengkapi penggaris/skala, dan daya tahan dengan lari 600 meter mendapatkan hasilnya dari waktu.

Berdasarkan tabel 4.2 hasil dari tes kebugaran jasmani indonesia yang berhubungan dengan kesehatan pada aspek kekuatan anak-anak usia 10 – 12 tahun kampung hijau Kota Banjarmasin. Berkategori Baik Sekali (BS) tidak ada, Baik (B) sebanyak 8 orang, Sedang (S) 10 orang, Kurang (K) sebanyak 3 orang, Kurang Sekali (KS) sebanyak 3 orang.

Berdasarkan tabel 4.3 hasil dari tes kebugaran jasmani indonesia yang berhubungan dengan kesehatan pada aspek kelentukan anak-anak usia 10 – 12 tahun kampung hijau Kota Banjarmasin. Berkategori Baik Sekali (BS) tidak ada, Baik (B) sebanyak 7 orang, Sedang (S) 17 orang, Kurang (K) tidak ada, Kurang Sekali (KS) tidak ada.

Berdasarkan tabel 4.4 hasil dari tes kebugaran jasmani indonesia yang berhubungan dengan kesehatan pada aspek daya tahan anak-anak usia 10 – 12 tahun kampung hijau Kota Banjarmasin. Berkategori Baik Sekali (BS) tidak ada, Baik (B) tidak ada, Sedang (S) sebanyak 3 orang, Kurang (K) sebanyak 10 orang, Kurang Sekali (KS) sebanyak 11 orang.

Berdasarkan tabel 4.5 hasil dari tes kebugaran jasmani indonesia yang berhubungan dengan kesehatan pada aspek komposisi tubuh anak-anak usia 10 – 12 tahun kampung hijau Kota Banjarmasin. Berkategori kurus tingkat berat sebanyak 17 orang, kurus tingkat ringan 4 orang, ideal sebanyak 3 orang, gemuk tingkat berat dan gemuk tingkat ringan tidak ada.

Dari data hasil penelitian dilapangan tes kebugaran jasmani dengan 4 aspek yaitu kekuatan

(stenght), kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance) dan komposisi tubuh (body mass index). Dengan ini sebanding hasil observasi kondisi geografis pemukiman di wilayah kampung hijau Kota Banjarmasin. Kondisi geografis tempat tinggal di Kampung Hijau merupakan lingkungan lahan basah, yakni rawa-rawa dan bantaran sungai.

Simpulan

Dari presentasi klasifikasi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di kampung hijau. Dapat diketahui pada anak usia 10-12 tahun di kampung hijau bahwa hasil Tingkat Kebugaran Jasmani dari 4 tes yaitu

1. Tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di Kampung dari aspek kekuatan berkategori Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 33.3% atau sebanyak 8 orang, Sedang (S) 41.7% atau 10 orang, Kurang (K) 12.5% atau sebanyak 3 orang, Kurang Sekali (KS) 12.5% atau sebanyak 3 orang. Yang menjadi dominan dalam aspek kekuatan adalah sedang, karena anak usia 10-12 tahun di kampung hijau aktivitas setelah pulang sekolah nya banyak menghabiskan di sungai seperti bereng, maupun bermain.

2. Tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di Kampung dari aspek kelentukan berkategori Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 29.6% atau sebanyak 7 orang, Sedang (S) 80.95% atau 17 orang, Kurang (K) 0%, Kurang Sekali (KS) 0%. Yang menjadi dominan dalam aspek kelentukan adalah sedang, karena anak usia 10-12 tahun di kampung hijau aktivitas setelah pulang sekolah nya banyak menghabiskan bermain dan berenang di sungai seperti salto, loncat indah, dan lain nya.

3. Tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di Kampung dari aspek daya tahan berkategori Baik Sekali (BS) 0%, Baik (B) 0%, Sedang (S) 12.5% atau 3 orang, Kurang (K) 41.7% atau sebanyak 10 orang, Kurang Sekali (KS) 45.8% atau sebanyak 11 orang. Yang menjadi dominan dalam aspek daya tahan adalah kurang sekali,

karena anak usia 10-12 tahun di kampung hijau kurang nya aktifitas gerak aerobik.

4. Tingkat kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak usia 10-12 tahun di Kampung dari aspek komposisi tubuh berkategori kurus tingkat berat 70.83% atau sebanyak 17 orang, kurus tingkat ringan 16.6% atau sebanyak 4 orang, ideal 12.5 % atau 3 orang, gemuk tingkat berat 0%, gemuk tingkat ringan 0%. Yang menjadi dominan dalam aspek komposisi tubuh (BMI) adalah kurus tingkat berat, karena anak usia 10-12 tahun di kampung hijau kurang nya gizi seimbang.

Daftar Pustaka

- Soendjoto, M. A. (2015). Potensi, Peluang, dan Tantangan Pengelolaan Lingkungan Lahan Basah Secara Berkelanjutan. Prosiding Seminar Universitas Lambung Mangkurat 2015, 1.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian & Pengembangan Research and Depelopment. Bandung: Alfabeta
- H. Dachlan, Asjikin Iman. 2013 Buku Pedoman Pembinaan Bina Kesehatan Kerja Dan Olahraga. Jakarta. Bandung: Alfabeta.