

**LAPORAN PENGALAMAN BELAJAR RISET**

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN  
STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SLTPN 9  
PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

**Dijukan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat  
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran**



**Oleh**

***Raihanah Suzan***

**04013100038**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2006**



S  
613.707  
Suz  
P  
2006

**LAPORAN PENGALAMAN BELAJAR RISET**

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN  
STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SLTPN 9  
PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

R. 14057 / 14418. Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat  
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



**Oleh**

***Raihanah Suzan***

**04013100038**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2006**

LEMBARAN PENGESAHAN  
Laporan Penelitian Pengalaman Belajar Riset  
Berjudul

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN  
STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SLTP N 9  
PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

Oleh :

**RAIHANAH SUZAN**  
**04013100038**

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai bagian dari syarat-syarat guna  
memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran

**Fakultas Kedokteran**  
**Universitas Sriwijaya**  
Palembang, Januari 2006

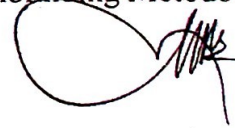
Pembimbing Substansi



dr. Irfannuddin, SpKO

NIP. 132 231 462

Pembimbing Metodologi



dr. Erial Bahar, MSc

NIP. 130 604 352

Pembantu Dekan I FK Unsri



dr. Erial Bahar, MSc

NIP. 130 604 352

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah , puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga laporan pengalaman belajar riset ( PBR ) ini dapat selesai tepat pada waktunya. Penelitian ini dilaksanakan guna memenuhi sebagian dari syarat – syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

Kegiatan penelitian bertajuk “Pengetahuan, Perilaku Berolahraga dan Status Kebugaran Jasmani Pelajar SLTPN 9 Palembang, Propinsi Sumatera Selatan” ini berlangsung dari bulan September 2005 – Januari 2006. Rangkaian kegiatan penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal, pengumpulan data, sampai pembuatan laporan akhir.

Kepada dr Irfannudin, SpKO, selaku dosen pembimbing substansi dan dr Erial Bahar, MSc sebagai dosen pembimbing metodologi, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, karena telah meluangkan waktu untuk membantu penyelesaian laporan penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Drs. Basyarudin selaku Kepala SLTP Negeri 9 Palembang yang telah memberikan izin untuk pengambilan data, ibu Hj. Meiwindah Wazar, S.Pd. untuk mendampingi saat-saat pertama kali perjalanan ke SLTP Negeri 9, untuk saudari Mimie Malisa dan Ruri Frasista yang telah membantu dan menemani selama proses pengambilan data dan kepada semua responden pelajar di SLTP Negeri 9 Palembang atas bantuan dan kerjasamanya.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari sempurna, karena itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat memberikan hasil yang lebih baik lagi dalam penelitian selanjutnya. Semoga laporan penelitian ini berguna bagi yang memerlukannya.

Palembang, Januari 2006

Penulis

*(Allah) Most Gracious! It is He Who has Taught the Qur'an. He has Created man: He has taught him speech (And Intelligence). The sun and the moon Follow courses (exactly) computed; And the herbs and the trees-Both (alike) bow in adoration. And the Firmament has He Raised high, and He has set up The Balance (of Justice), In order that ye may Not transgress (due) balance. So establish weight with justice And fall not short In the balance. It is He Who has spread out the earth For (His) creatures: Therein is fruit And date palms, producing Spathes (enclosing dates): Also corn, with (its) Leaves and stalk for fodder, And sweet-smelling plants. Then which of the favours Of your Lord will ye deny?*

*(QS. Ar Rahman : 1-13)*

### *Persembahan Cinta Cen untuk*

*Allah SWT.....*

*CintaMulah yang buat Cen jadi seperti yang sekarang*

*Muhammad SAW.....*

*Risalah yang engkau bawa, cahaya yang membimbing Cen jalani hidup*

*Mbah Uti.....*

*Orang pertama yang percaya suatu saat nanti Cen akan jadi Dokter, do'akan Cen selalu untuk jadi orang yang bermanfaat bagi orang lain*

*Baba dan Mama .....*

*Terimakasih telah mempercayai Cen, hanya Allah lah yang bisa membalas semua pengorbanan yang kalian berikan untuk Cen.*

*Aiman dan Imun .....*

*Karunia Allah buat Cen, dari kalian Cen banyak belajar.*

*Emu, Babay, Lili, Ira, Cici, Mb Atri, Dipa dan Sepupu2ku yang ngga' bisa cen sebut semua sangking banyaknya .....*

*Kalian yang buat hidup Cen jadi "Rame"*

*Meey2 .....*

*Bersamamu Cen menyadari arti CINTA*

*Ruri, Dedek, Muahir, Deni, K Debi dan Mb Rika .....*

*Motivasi dan bantuan langsung yang kalian berikan buat karya ini mungkin untuk diselesaikan*

*DI, Eni, Rina, Yu' Fe, Enty, Mei, Nyupi, Tri, DW.....*

*Persahabatan yang kalian tawarkan buat hidup cen terasa lebih mudah*

*Mb Alin, Mb Uus, Chicin, Mb Vera, Mb Ani, Nini, Mb Hani, Hendi, Toto, Seno dan saudara seimanku yang lain .....*

*Indahnya Islam benar-benar Cen rasakan dengan kehadiran kalian*

*Oza, Uci, Hesti, Wewed, Depi, DeEm, Aci, Ranma, Mike, Yes, Wier, Andi, Liditya, dan temen-temen GenLimo Lainnya .....*

*Kalian Mengenalkan Cen dengan Rindu*

*K Kasmir, K Dana, Nina, Diah dan anak-anak Titian teras .....*

*Thanks berat atas Do'a dan dukungannya, Ayo sama-sama kita bangun Jambi !*

*Vika dan Inggit ...*

*Makasih kalian mo ikut ribet demi terselesaikannya PBR ini*

*Belahan Jiwaku .....*

*I Knew I Loved Before I Meet You*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 OLAHRAGA	
2.1.1 Definisi Olahraga atau <i>Sport</i>	6
2.1.2 Takaran dan tahapan berolahraga	6
2.1.3 Manfaat Olahraga	8
2.1.4 Minuman Pada Saat Berolahraga	12
2.1.5 Pakaian Yang Dipakai Saat Berolahraga	15
2.2 KEBUGARAN	
2.2.1 Definisi Kebugaran	15
2.2.2 Komponen Kebugaran	16
2.2.3 Tes Naik Turun Bangku (Harvard Step Ups Test)	20

2.3	MACAM-MACAM LATIHAN, OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK	
2.3.1	Latihan Aerobik	23
2.3.2	Latihan Kalistenik	24
2.3.3	Latihan Relaksasi	25
2.3.4	Latihan Anaerobik Dengan Tahanan Yang Tinggi	25
2.4	RESEP FITT	26
2.5	PENGETAHUAN	28
2.6	TINGKAH LAKU	
2.6.1	Pengertian Tingkah Laku	29
2.6.2	Bentuk-bentuk Tingkah Laku	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	32
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4	Besar Sampel dan Metode Pengambilan Sampel	
3.4.1	Besar sampel	32
3.4.2	Metode pengambilan sampel	33
3.5	Variabel penelitian	33
3.6	Definisi Operasional	34
3.7	Metode Pengumpulan Data	35
3.8	Analisis Data	36
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil	
4.1.1	Karakteristik sosiodemografi	37
4.1.2	Pengetahuan siswa tentang kesehatan olahraga	39
4.1.3	Perilaku berolahraga siswa	42
4.1.4	Status kebugaran jasmani siswa	45
4.1.5	Analisis bivariat	46
4.2	Pembahasan	47



BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subyek .....	37
Tabel 2. Jarak Rumah ke Sekolah dan Alat Transportasi .....	38
Tabel 3. Pengetahuan Tentang Kesehatan Olahraga .....	39
Tabel 4. Perilaku Berolahraga .....	42
Tabel 5. Status Kebugaran Jasmani .....	45
Tabel 6. Distribusi rata-rata status kebugaran jasmani responden menurut perilaku berolahraga dalam 3 bulan terakhir .....	46
Tabel 7. Diagram Tebar Hubungan antara Status Kebugaran Jasmani dengan Indeks Berat Badan .....	47

## **ABSTRAK**

# **PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SLTPN 9 PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

**Raihanah Suzan, 56 halaman, 2006**

**Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya**

Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktivitas akan meningkat. Demikian pula remaja sebagai generasi muda penerus bangsa dengan kebugaran jasmani baik akan mampu beraktivitas dengan optimal, termasuk belajar. Olahraga dan aktivitas merupakan faktor yang dianggap cukup berperan dalam meningkatkan status kebugaran jasmani. Oleh karena itu para remaja harus mendapat pengetahuan yang memadai sehingga mereka dapat melakukan olahraga dengan baik dan benar.

Penelitian survei deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan olahraga, perilaku aktivitas fisik dan status kebugaran jasmani siswa SLTP Negeri 9 Palembang . Penelitian dilakukan terhadap 108 siswa di SLTP Negeri 9 Palembang. Data diambil dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan olahraga dan perilaku aktivitas fisik serta melakukan pengukuran terhadap status kebugaran jasmani dengan menggunakan tes naik turun bangku (harvard step ups test).

Sebanyak 66,9% dari responden termasuk dalam kategori status kebugaran jasmani yang baik dan sangat baik, dan tidak ada yang termasuk sangat rendah. Hampir seluruh responden (91,7%) melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir, dimana 57,5% dari responden melakukan jenis olahraga berat dan sangat berat. Aktivitas fisik sehari-hari mereka termasuk kategori ringan sedang. Pengetahuan umum responden tentang olahraga rendah terutama pengetahuan mengenai : Cara menilai olahraga cukup, yang dilakukan sebelum dan sesudah berolahraga (tahapan berolahraga) dan lamanya, pakaian yang sebaiknya dipakai saat berolahraga dan minuman saat berolahraga. Analisis data menunjukkan adanya korelasi bermakna antara variabel berolahraga dalam 3 bulan terakhir dan indeks berat badan dengan status kebugaran jasmani. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menindaklanjuti hal ini, antara lain dengan mengupayakan optimalisasi kegiatan intrakurikuler dan ekstra kurikuler dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik yang aktif bagi para pelajar dan juga perlu upaya menambah pengetahuan mereka mengenai olahraga terutama di sekolah.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu bentuk modal pembangunan adalah sumber daya manusia yang sehat, yaitu sehat fisik, mental dan sosial. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktivitas akan meningkat. Demikian pula remaja sebagai generasi muda penerus bangsa dengan kebugaran jasmani baik akan mampu beraktivitas dengan optimal, termasuk belajar.<sup>1</sup>

Tingkat kebugaran penduduk/ indeks kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2010 yang perlu diukur secara berkala. Salah satu Indikatornya adalah sekurang-kurangnya 2 dari tiga orang Indonesia (60%) aktif berolahraga, kapan saja bila ada waktu luang dan dimana saja (ditempat-tempat ruang terbuka atau ruang publik).<sup>6</sup> Informasi tentang indikator tersebut dalam skala luas sulit didapat melalui pengukuran langsung. Untuk itu telah dicoba melakukan pengukuran tidak langsung dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan mengenai frekuensi, intensitas dan durasi berolahraga seperti yang digunakan pada modul Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 1995.<sup>2</sup>

Pada Tahun 1998, telah dilakukan penelitian untuk mengukur pengetahuan, perilaku berolahraga dan status kebugaran jasmani dengan menggunakan

kuesioner modul Susenas 1995, pada warga Kelurahan Kebon Manggis umur 20-39 tahun, Jakarta Timur. Hasilnya dari 235 responden didapatkan 77% mempunyai status kebugaran jasmani yang rendah. Pengetahuan warga mengenai kebugaran jasmani juga rendah, terutama yang berkaitan dengan frekuensi dan lama berolahraga serta mengenai pakaian yang ideal di gunakan ketika sedang berolahraga. Pada penelitian tersebut juga diketahui bahwa variabel Indeks Massa Tubuh, lama merokok dan berolahraga selama 3 bulan terakhir mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dengan status kebugaran jasmani.<sup>3</sup>

Sementara itu penelitian yang sejenis belum pernah dilakukan pada kelompok usia lainnya, khususnya lagi pada siswa SLTP yang berusia sekitar 12-15 tahun, yang dikategorikan sebagai remaja awal.<sup>4</sup> Pada usia tersebut terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikis pada mereka. Salah satu cara untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul akibat perubahan tersebut adalah dengan berolahraga. Peran olahraga/aktivitas fisik bagi siswa SLTP antara lain merangsang pertumbuhan tulang, memberikan rasa bahagia, mengurangi stress, depresi dan rasa cemas, meningkatkan kekuatan otak dan memperlancar peredaran darah, meningkatkan system pertahanan tubuh melawan penyakit (natural killer cells), meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot sehingga dapat melaksanakan kegiatan lebih lama, menambah rasa percaya diri dan lain-lain.<sup>5</sup>

Namun aktivitas fisik/olahraga yang dilakukan secara keliru malah akan menimbulkan masalah seperti cedera dan dehidrasi, sehingga mereka harus memiliki pengetahuan yang cukup sebelum berolahraga.<sup>5</sup> Agar dapat berolahraga

secara baik mereka sebelumnya harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai olahraga itu sendiri, yang mereka dapatkan dari berbagai sumber seperti pelajaran olahraga di sekolah, majalah, televisi, internet. Untuk itu perlu diidentifikasi terlebih dahulu pengetahuan, perilaku berolahraga (termasuk kebiasaan merokok) dan status kebugaran jasmani pada siswa SLTP. Sehingga dapat diketahui apakah pendidikan olahraga yang selama ini mereka terima sudah cukup atau belum.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Gambaran keadaan masyarakat Indonesia dimasa depan yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan dirumuskan sebagai Indonesia Sehat 2010. Perilaku masyarakat Indonesia Sehat 2010 adalah perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Pada remaja terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikis dan salah satu cara untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul akibat perubahan tersebut adalah dengan berolahraga. Dalam hal ini aktivitas fisik berupa olahraga merupakan faktor kunci sehingga dapat tercapai perkembangan yang menyeluruh baik fisik maupun psikis. Untuk dapat mengevaluasi apakah program atau kurikulum Pendidikan Olahraga dan Kesegaran Jasmani (Penjas) yang selama ini mereka dapatkan sudah cukup atau belum, maka kita perlu mengidentifikasi

pengetahuan mereka tentang olahraga dan apakah mereka kemudian menerapkannya ? Bagaimana pula dengan status kebugaran mereka ?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan olahraga, perilaku aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa SLTP X Kotamadya Palembang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan siswa SLTP X Palembang tentang manfaat berolahraga, frekuensi olahraga, dosis berolahraga, nutrisi dan pakaian olahraga.
2. Mengidentifikasi siswa SLTP X Palembang yang melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir yang terdiri dari frekuensi, durasi dan jenis olahraga, lokasi berolahraga, faktor utama berolahraga serta keikutsertaan dalam klub olahraga.
3. Mengidentifikasi status kebugaran jasmani siswa SLTP X Palembang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini dapat diperoleh informasi pengetahuan olahraga, perilaku aktivitas fisik dan sttus kebugaran jasmani sehingga dapat digunakan sebagai masukan bagi perbaikan program atau kurikulum Pendidikan Olahraga dan

Kesegaran Jasmani (Penjas), menambah pengetahuan siswa mengenai olahraga, dan dapat digunakan sebagai acuan ataupun bahan bagi penelitian selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Pradono, Julianty dkk. 1999. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Kesegaran Jasmani Warga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun, 1998. Jakarta: Puslitbang Ekologi Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI.
2. Kristanti, Ch. M. dkk. 2001. Uji Validasi Kusioner Survei Kesegaran Jasmani Pada Pelajar SLTA Jakarta, 1990. Jakarta: Puslitbang Ekologi Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI.
3. Kristanti, Ch. M dan Pradono, Julianty. 1998. Pengetahuan, Perilaku berolahraga dan Status Kesegaran Jasmani Warga Kelurahan Kebon Manggis Umur 20-39 Tahun. Jakarta: Puslitbang Ekologi Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI.
4. Nelson, Waldo E. 1999. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
5. [http://www.ardinej.com/info/olahraga/id566\\_m.htm](http://www.ardinej.com/info/olahraga/id566_m.htm)
6. [http://www.idionline.org/info/idi-isi.php?news\\_id=235](http://www.idionline.org/info/idi-isi.php?news_id=235)
7. Kosasih, Engkos. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta. Akademika Pressindo.
8. Kravitz, Len. 2001. Panduan Lengkap Bugar dan Total. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
9. <http://www.mailarchive.com/sport@indoglobal/msg00285.html>. manfaat olahraga
10. Giam, C.K. & K.C. 1993. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta. Binarupa Aksara.
11. Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
12. <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0303/15/ilpeng/183236.htm>.
13. [www.tabloidnova.com/articles.asp?id=6537](http://www.tabloidnova.com/articles.asp?id=6537)
14. <http://www.myquran.org/forum/showthread.php?t=9701>

15. Bagus, Lorens. Kamus Filsafat. 2002. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. hal 803
16. Astuti, Rina. 2004. Pengalaman Belajar Riset, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu-ibu Usia 40-65 tahun Mengenai Menopause di Kelurahan Talang Aur Kecamatan Kemuning Kota Palembang. Palembang. Fakultas Kedokteran Sriwijaya.
17. Rosarina. 2004. Pengalaman Belajar Riset, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Terhadap Penyalahgunaan NAPZA di Kalangan Pelajar SMA Negeri 4 Palembang Propinsi Sumatera Selatan. Palembang. Fakultas Kedokteran Sriwijaya.
18. Notoatmodjo, Soekidjo. 1993. Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
19. Pratiknya, A.W. 1995. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
20. [www.obesitas.web.id/indonesia/definisi.html](http://www.obesitas.web.id/indonesia/definisi.html)
21. Irfannuddin. 2004. Berbagai Ukuran Antropometri dan Lingkup Gerak sendi yang Mempengaruhi Hasil V-sit And Reach Test, Modified Sit and Reach Test, dan Modified Back Saver Sit and Reach Test Pada Anak-anak PraPubertas. Unpublished Thesis. Palembang : Bagian Fisiologi dan Fisika Medik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
22. Hastono, Sutanto P. 2001. Analisis Data. Jakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.