

**LAPORAN PENGALAMAN BELAJAR RISET**

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN  
STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SMAN 7  
PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

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



**Oleh**

***Ruri Frasista***

**04013102134**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2006**



S  
013.7107  
Fia  
P  
2006

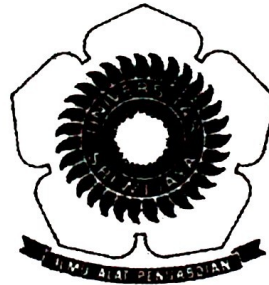
R:15604  
15966



LAPORAN PENGALAMAN BELAJAR RISET

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN  
STATUS KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SMAN 7  
PALEMBANG, PROPINSI SUMATERA SELATAN**

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



Oleh

*Ruri Frasista*

04013102134

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2006**

LEMBARAN PENGESAHAN

Laporan Penelitian Pengalaman Belajar Riset

Berjudul

**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN STATUS  
KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SMAN 7 PALEMBANG,  
PROPINSI SUMATERA SELATAN**

oleh :

**RURI FRASISTA**

**04013102134**

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

**Fakultas Kedokteran**

**Universitas Sriwijaya**

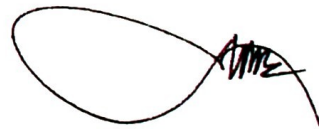
Palembang, Agustus 2006

Pembimbing Substansi



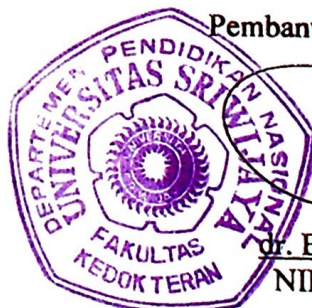
dr. Irfannuddin, SpKO  
NIP. 132 231 462

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

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan ridhonya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul "*Pengetahuan, Perilaku Berolahraga dan Status Kebugaran Jasmani Pelajar SMAN 7 Palembang, Propinsi Sumatera Selatan*". Rangkaian kegiatan penelitian ini berlangsung dari bulan April 2006 - Agustus 2006. Adapun pembuatan laporan penelitian ini disusun sebagai persyaratan untuk memenuhi syarat sebutan Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

Mengingat terbatasnya pengetahuan, dan pengalaman, penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis berusaha semaksimal mungkin dalam pembuatan laporannya dan mengharapkan kritik ataupun saran yang membangun.

Segegap rasa terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian, maupun dalam penyusunan laporannya. Ucapan terima kasih yang tulus, terutama ditujukan kepada :

1. dr. Irfannuddin, SpKO., selaku Dosen Pembimbing Substansi, Fakultas Kedokteran UNSRI Palembang, terima kasih atas segala bimbingan, kesabaran, perhatian dan arahnya selama penulis menyusun laporan.
2. dr. Erial Bahar, MSc., selaku Dosen Pembimbing Metodologi, Fakultas Kedokteran UNSRI Palembang, terima kasih atas segala bimbingan, kesabaran, perhatian dan arahnya selama penulis menyusun laporan.
3. Bpk Drs. Rialdy selaku Kepala SMAN 7 Palembang yang telah memberikan izin penelitian dan pengambilan data.
4. Bpk. Raswanto Spd selaku Guru Olahraga SMAN 7 Palembang, terima kasih untuk arahan dan bimbingannya.

Palembang, 15 Agustus 2006

Penulis



*"Semua yang ada dilangit dan dibumi selalu meminta kepada-Nya.*

*Setiap waktu Dia dalam kesibukan."*

*(ar-Rahman[55]:29)*

*"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi juga kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu.*

*Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."*

*(al-Baqarah [2]: 216)*

### *Sebuah Persembahan*

*Allah SWT karunia-Mu selalu kuharapkan, jadi janganlah Engkau tinggalkan aku sendiri walaupun sekejap mata. Dengan rahmat-Mu aku bisa menjadi seperti ini*

*Papa dan mama tersayang*

*Senyum kalian adalah kebahagiaanku*

*Terima kasih atas cinta dan kasih sayang kalian*

*Dalam mendidikku hingga menjadi kan ku seseorang yang berguna*

*Semua itu takkan pernah bisa kubalas dengan apapun jua*

*Untuk seluruh keluarga besarku yang tercinta*

*Kakek dan nenek*

*Terima kasih atas kasih sayangmu yang selalu tercurah untukku*

*Om daus, mama ani, tante emi, mama zul, mama tam dan tante wati*

*Dukungan kalian sangat berarti bagi diriku, terima kasih banyak*

*Saudaraku tersayang kak ina, meli dan soni*

*Makasih atas warna-warni yang kalian berikan dalam hidupku sehingga membuatku tersenyum, sedih dan tertawa bahagia*

*Buat sepupuku yang centil dan macho*

*Aku sayang kalian semua, raihlah cita-cita kalian setinggi mungkin*

## Sahabatku

*Tri Suciati makasih atas hari-hari yang kita lalui bersama dan akan datang*

*Denganmu aku mengerti apa arti persahabatan sebenarnya*

*Memberi dan selalu memberi tanpa meminta balasannya*

*Keceriaanmu selalu bisa membuatku tersenyum bahagia*

*Tini, himura, DI, DW, nyupi, dodo, soma, dini*

*Makasih atas canda tawa yang kita bagi*

*Mb rian, mb debby, mb rika, mb wina*

*Bersama kita menjalani hari-hari yang panjang*

*Dengan adanya kalian hari-hari itu berjalan cepat dan membahagiakan*

*Dedek, cucen, mimie, ria, dea*

*Makasih atas waktunya membantuku selalu dalam pbr ini*

*Beta, desfreidna, dian, eman, cecep, yayan, eeng, redho, ardi*

*Saat-saat indah bersama kalian memberiku kenangan yang berharga*

*Aku senang memiliki sahabat seperti kalian*

*Echi, ratna, yeri, endah, ani', nina, monika*

*Aku merindukan kedekatan kita dahulu*

*Saling cerita dan saling berbagi*

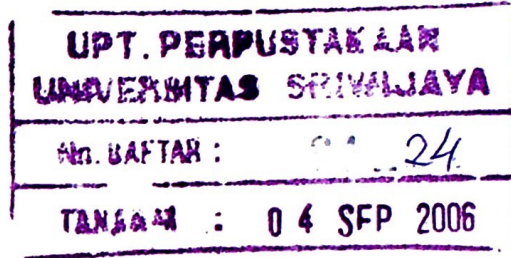
*Terima kasih wahai sahabatku*

*Persahabatan kalian membuatku merasa berarti*



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 OLAHRAGA	
2.1.1 Definisi Olahraga atau <i>Sport</i>	5
2.1.2 Takaran dan tahapan berolahraga	5
2.1.3 Manfaat Olahraga	7
2.1.4 Minuman Pada Saat Berolahraga	10
2.1.5 Pakaian Yang Dipakai Saat Berolahraga	11
2.2 KEBUGARAN	
2.2.1 Definisi Kebugaran	12
2.2.2 Komponen Kebugaran	12
2.2.3 Tes Naik Turun Bangku (Harvard Step Ups Test)	15



2.3	MACAM-MACAM LATIHAN, OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK	
2.3.1	Latihan Aerobik	17
2.3.2	Latihan Kalistenik	18
2.3.3	Latihan Relaksasi	19
2.3.4	Latihan Anaerobik Dengan Tahanan Yang Tinggi	19
2.4	RESEP FITT	20
2.5	PENGETAHUAN	21
2.6	TINGKAH LAKU	
2.6.1	Pengertian Tingkah Laku	21
2.6.2	Bentuk-bentuk Tingkah Laku	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	24
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4	Besar Sampel dan Metode Pengambilan Sampel	
3.4.1	Besar sampel	24
3.4.2	Metode pengambilan sampel	25
3.5	Variabel penelitian	25
3.6	Definisi Operasional	26
3.7	Metode Pengumpulan Data	27
3.8	Analisis Data	27
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil	
4.1.1	Karakteristik sosiodemografi	28
4.1.2	Pengetahuan siswa tentang kesehatan olahraga	29
4.1.3	Perilaku berolahraga siswa	31
4.1.4	Status kebugaran jasmani siswa	33
4.1.5	Analisis bivariat	34
4.2	Pembahasan	35



**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

**37**

**5.2 Saran**

**38**

**DAFTAR PUSTAKA**

**39**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subyek .....	28
Tabel 2. Hasil perhitungan berat badan ideal responden.....	28
Tabel 3. Jarak Rumah ke Sekolah dan Alat Transportasi .....	29
Tabel 4. Pengetahuan Tentang Kesehatan Olahraga .....	29
Tabel 4.1 Manfaat Berolahraga.....	30
Tabel 4.2 Frekuensi Berolahraga.....	30
Tabel 4.3 Menilai olahraga sudah cukup.....	30
Tabel 5. Frekuensi olahraga.....	31
Tabel 6. Durasi Berolahraga.....	32
Tabel 7. Jenis Olahraga.....	32
Tabel 8. Aktivitas yang biasa dilakukan saat senggang.....	33
Tabel 9. Status Kebugaran Jasmani .....	33
Tabel 10. Diagram status kebugaran jasmani.....	35



**PENGETAHUAN, PERILAKU BEROLAHRAGA DAN STATUS  
KEBUGARAN JASMANI PELAJAR SMAN 7 PALEMBANG,  
PROPINSI SUMATERA SELATAN**

**Ruri Frasista, 40 halaman, 2006**

**Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya**

---

---

**ABSTRAK**

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 SMA Negeri 7 Palembang . Penelitian dilakukan terhadap 108 siswa di SMA Negeri 7 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 50% dari responden termasuk dalam kategori status kebugaran jasmani yang baik dan sangat baik, dan sebanyak 0,9% dari responden yang termasuk sangat kurang. Hampir seluruh responden (88,9%) melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir, dimana 13% dari responden melakukan jenis olahraga sangat berat (basket). 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 tidak adanya korelasi bermakna antara variabel berolahraga dalam 3 bulan terakhir 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). 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 SMA yang berusia sekitar 15-18 tahun, yang dikategorikan sebagai remaja akhir.<sup>4</sup> Pada usia tersebut telah ada 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 SMA antara lain merangsang pertumbuhan tulang khususnya siswa laki-laki, 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 SMA. 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 Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan olahraga, perilaku aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kotamadya Palembang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan siswa SMA N 7 Palembang tentang manfaat, frekuensi, dosis, nutrisi olahraga dan pakaian olahraga.
2. Mengidentifikasi siswa SMA N 7 Palembang yang melakukan olahraga dalam 3 bulan terakhir terdiri dari frekuensi, durasi, jenis dan lokasi berolahraga, faktor utama berolahraga serta keikutsertaan dalam klub olahraga.
3. Mengidentifikasi status kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Palembang.



#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini dapat diperoleh informasi pengetahuan olahraga, perilaku aktivitas fisik dan ststus 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, Aprilanty 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, Aprilanty. 1998. Pengetahuan, Perilaku berolahraga dan Status Kesegarn 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.mailarchieve.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. 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.
-