

PERKEMBANGAN KEBUGARAN FISIK ORANG DEWASA MUDA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Oleh

Junalia Muhammad¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Email: junaliamuhammad@gmail.com

Abstract

This research attempts to find out the physical fit developing of man dan woman young adult. Adult age ia a period where nothing changes because the growing factors after growing faster of adoletention age. The physical ability increasing of adult age is no more growing process increasing because getting age, but rather is a results of training and experience. The preeminent difference on move and physical ability between adult man and woman is power. The power difference of both is composition and structure muscles difference because of physical size. The theories in this research are move developing, physical fit, and young adult. The method is cross-sectional method. The researcher collecting data of many various groups with variation age level on same age. The subject in this research are 100 students from FIK Uncen. The data analysis used interactive analysis. The result rate shows the physical fit developing of man young adult with some categories. The categories are excellent category with 10 persons (20%), good category as many 22 persons (44%), sufficient category as many 18 persons (36%), less and much less category is 0 person (0%). On woman young adult category results some categories, there are excellent category as many 6 persons (12%), good category as many 16 persons (32%), less category as many 10 persons (20%), and much less category with 0 person (0%). Thereby, the physical fit developing of man and woman young adult to FIK Uncen students had excellent development.

Key words : *Fit, young adult, gender*

A. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya. Proses perkembangan manusia sebagian ditentukan oleh kehendaknya sendiri, berbeda dengan makhluk lain yang sepenuhnya tergantung pada alam. Karena itu, manusia selalu membutuhkan energi untuk mempertahankan hidupnya, mengembangkan keturunan, tumbuh, dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif. perkembangan dapat didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren. Progresif menandai bahwa perubahannya terarah, membimbing meraka maju dan bukan mundur. Teratur dan koheren menunjukkan adanya hubungan nyata

antara perubahan yang terjadi dan yang telah mendahului atau yang akan mengikutinya (Schneirla, 1971).

Perubahan dalam perkembangan mempengaruhi orang dengan bertambahnya usia. Perubahan yang saling berkaitan dapat dilihat dalam perubahan ukuran dan proporsi. Misalnya, peningkatan ukuran tubuh disertai dengan perubahan komposisi tubuh. Pertambahan berat di masa bayi telah diketahui bukan berasal dari peningkatan jaringan lemak saja, tetapi juga dari peningkatan jaringan saraf, tulang, dan kelenjar. Di masa kanak-kanak pertambahan berat pada dasarnya berasal dari jaringan tulang dan otot. Di masa dewasa, pertambahan berat timbul dari penimbunan jaringan lemak (Paluszny dan Gibson, 1974).

Masa dewasa merupakan periode dimana tidak terjadi lagi perubahan karena faktor pertumbuhan setelah masa adolesensi yang mengalami pertumbuhan cepat. Peningkatan kemampuan fisik masa dewasa bukan lagi merupakan peningkatan yang dihasilkan proses oleh pertumbuhan yang menyertai bertambahnya usia, tetapi merupakan hasil dari pengalaman dan latihan. Umur puncak kecepatan terjadi pada umur 20 tahun, kekuatan ada umur 30 tahun, dan daya tahan berlangsung pada umur sekitar 40 tahunan. Penyimpangan dari konsep tersebut dapat terjadi karena faktor biologis atau latihan-latihan yang dilakukan (Sugiyanto, dkk, 1998: 210).

Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*) (daya tahan otot dan daya tahan umum), 3) daya ledak otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*fleksibility*), 6) keseimbangan (*balance*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) kelincahan (*agility*), 9) ketepatan (*accuracy*), dan 10) reaksi (*reaction*) (Sajoto, 1988: 58).

Dari hasil penelitian yang membandingkan kemampuan fisik pelajar dan mahasiswa diketahui bahwa wanita pada usia mahasiswa mengalami penurunan power pada otot-otot lengan, sedangkan pada laki-laki usia mahasiswa justru mengalami peningkatan. Perbandingan keadaan fisik antara pria dan wanita dewasa menunjukkan bahwa wanita memiliki tubuh yang relative lebih kecil. Proporsi jaringan lemak dengan otot berbanding 18:35 untuk wanita, sedangkan pria 18:42. Dengan perbandingan tersebut pria lebih untung ditinjau dari segi kemampuan gerak. Dibandingkan dengan pria, wanita kurang memiliki skeletal yang kokoh, sehingga kurang menunjang kekuatan. Sedangkan

kelemahan pada beberapa persendian terutama kurang kuatnya kapsul sendi dapat berakibat terbatasnya gerakan (Gallahue dan Ozmun, 1998).

Secara umum semua cabang olahraga, permainan dan aktivitas fisik sedikit banyak membantu meningkatkan kebugaran fisik, namun terdapat perbedaan dalam tingkat komponen-komponen kebugaran fisik yang ditingkatkan (Giam, 1992: 25).

Komponen-komponen kebugaran fisik/aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit degenerative, penyakit jantung coroner, obesitas, dan kelemahan dari sendi dan otot memerlukan suatu tingkat yang cukup dari kebugaran kesehatan maupun performance. Kebugaran kesehatan terdiri dari kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi, sedangkan kebugaran performance terdiri dari ketahanan otot, tenaga otot, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan (Giam, 1992:9).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian mengenai perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda ditinjau dari jenis kelamin yaitu perempuan dan laki-laki. Dengan demikian, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimanakah perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki dan perempuan?

B. METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, maka bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini akan mampu menangkap sebagai informasi kualitatif dengan deskripsi teliti, yang lebih berharga daripada sekedar pernyataan jumlah ataupun frekuensi dalam bentuk angka. Penelitian kualitatif menurut definisi adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan sebagai metode alamiah (Dantes, 2012: 49). Metode penelitian *cross-sectional* memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data pada berbagai kelompok orang dengan tingkat usia yang bervariasi pada kurun waktu yang sama. Tujuan utama dari penelitian *cross-sectional* adalah untuk mengukur perbedaan dalam perilaku (Gallahue dan Ozmun, 1998: 8).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif. Analisis interaktif yaitu suatu analisis data kualitatif yang terdiri dari: (1) reduksi data, (2)

kategorisasi, (3) sintesisasi dan (4) penarikan kesimpulan/ verifikasi. Analisis data yang dilakukan secara bersamaan (Moleong, 2013: 288).

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Setelah dilakukan proses pengolahan data hasil penelitian maka, secara lengkap di bawah ini akan disajikan perkembangan daya tahan otot perut, kekuatan otot ekstensor, kelentukan, daya tahan otot lengan, kelincahan, dan ketahanan kardiovaskuler serta kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen dalam bentuk tabel hasil persentase dan digambar dalam bentuk diagram sebagai berikut:

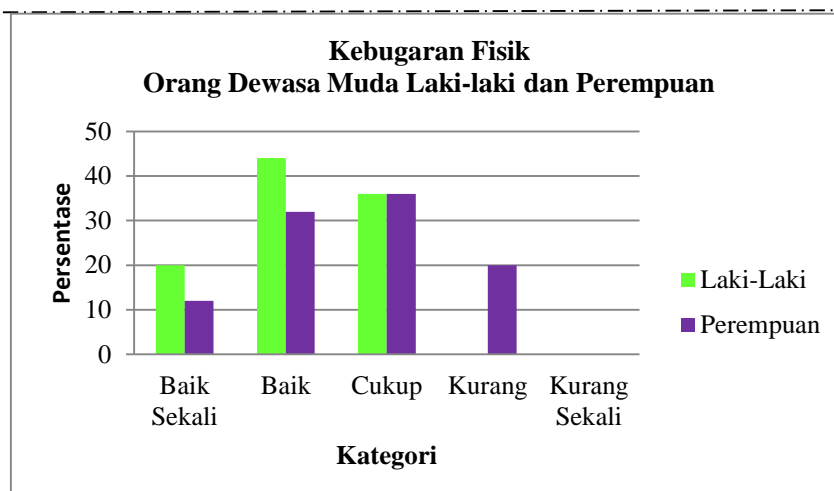
Tabel 1

Jumlah Persentase Perkembangan Daya Tahan Otot Perut, Kekuatan Otot Ekstensor, Kelentukan, Daya Tahan Otot Lengan, Kelincahan, dan Ketahanan Kardiovaskuler Orang Dewasa Muda Laki-Laki dan Perempuan.

ITEM KEBUGRAN FISIK	Kategori/ Jenis Kelamin											
	Laki-Laki (%)						Perempuan					
	BS	B	C	K	KS	Mean	BS	B	C	K	KS	Mean
Daya tahan otot perut	38	18	20	12	12	71,6	34	6	20	16	24	62
Kekuatan otot ekstensor	8	24	10	18	40	40	6	18	20	22	34	48
Kelentukan	60	16	14	8	2	84,8	66	20	8	6	0	89,2
Daya tahan otot lengan dan Bahu	58	26	10	2	4	86,4	6	16	26	20	32	48,8
Kelincahan	6	18	20	28	28	49,2	4	10	36	10	40	45,6
Ketahanan kardiovaskuler	6	18	20	22	34	48	14	2	22	20	42	45,2

Keterangan:

- BS : Baik Sekali
- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang
- KS : Kurang Sekali



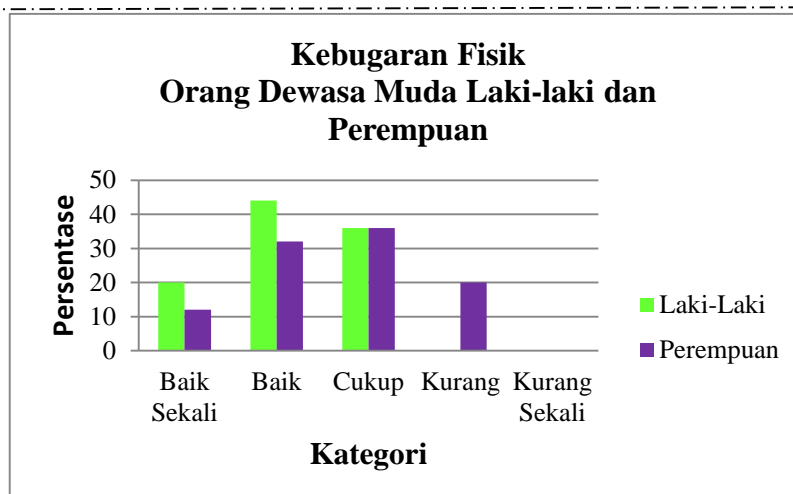
Gambar 1. Diagram perkembangan daya tahan otot perut, kekuatan otot ekstensor, kelentukan, daya tahan otot lengan, kelincahan, dan ketahanan kardiovaskuler orang dewasa muda laki-laki dan perempuan

Dari tabel dan gambar diagram satu di atas menunjukkan bahwa, orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen memiliki rata-rata perkembangan daya tahan otot perut cukup (71,6% dan 62%), perkembangan kekuatan otot ekstensor orang dewasa muda laki-laki dan perempuan rata-rata kurang (40% dan 48%), perkembangan kelentukan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan rata-rata baik (84,8% dan 89,2%), perkembangan daya tahan otot lengan dan bahu orang dewasa muda laki-laki rata-rata baik (86,4) dan perempuan rata-rata kurang (48,8%), perkembangan kelincahan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan rata-rata kurang (49,2% dan 45,6%), dan perkembangan ketahanan kardiovaskuler orang dewasa muda laki-laki dan perempuan rata-rata kurang (48% dan 45,2%).

Tabel 2

Jumlah Persentase Perkembangan Kebugaran Fisik Sesuai dengan Kategori pada Orang Dewasa Muda Laki-Laki dan Perempuan.

Kategori	Kebugaran Fisik			
	Laki-Laki		Perempuan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	10	20	6	12
Baik	22	44	16	32
Cukup	18	36	18	36
Kurang	0	0	10	20
Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah	50	100	50	100



Gambar 2. Diagram kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki dan perempuan

Dari tabel dan gambar diagram dua di atas menunjukkan bahwa, perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki memiliki kategori sangat baik sebanyak 10 orang (20%), kategori baik sebanyak 22 orang (44%), kategori cukup sebanyak 18 orang (36%), kategori kurang dan kategori kurang sekali masing-masing 0 (0%). Sedangkan pada orang dewasa muda perempuan yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 6 orang (12%), kategori baik sebanyak 16 orang (32%), kategori cukup sebanyak 18 orang (36%), kategori kurang sebanyak 10 orang (20%), dan kategori kurang sekali 0 (0%).

2. Pembahasan Penelitian

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, perkembangan daya tahan otot perut orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen masih memiliki perkembangan yang kongsisten. Perkembangan kekuatan otot ekstensor orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen mengalami penurunan. Perkembangan kelentukan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen memiliki perkembangan yang sangat baik. Perkembangan daya tahan otot lengan dan bahu orang dewasa muda laki-laki pada Mahasiswa FIK Uncen memiliki perkembangan yang sangat baik, sedangkan pada orang dewasa muda perempuan hampir mengalami penurunan. Perkembangan kelincahan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen hampir mengalami penurunan. Perkembangan ketahanan kardiovaskuler orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen hampir mengalami penurunan. Sedangkan pada orang dewasa muda perempuan mengalami penurunan. Menurut Paluszny dan Gibson (1974) Perubahan

dalam perkembangan mempengaruhi orang dengan bertambahnya usia. Perubahan yang saling berkaitan dapat dilihat dalam perubahan ukuran dan proporsi. Misalnya, peningkatan ukuran tubuh disertai dengan perubahan komposisi tubuh. Pertambahan berat di masa bayi telah diketahui bukan berasal dari peningkatan jaringan lemak saja, tetapi juga dari peningkatan jaringan saraf, tulang, dan kelenjar. Di masa kanak-kanak pertambahan berat pada dasarnya berasal dari jaringan tulang dan otot. Di masa dewasa, pertambahan berat timbul dari penimbunan jaringan lemak.

Manusia pada dasarnya pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan sesuatu yang berkaitan erat. Pertumbuhan merupakan proses perubahan fisik atau tubuh pada manusia yang bersifat evolusi dan hanya pada batas waktu tertentu. Pertumbuhan sebagai hasil proses pematangan fungsi-fungsi fisik. Contoh dari pertumbuhan misalnya perubahan tinggi badan, berubahnya berat badan, semakin sempurnanya syaraf, dan organ-organ pada manusia. Perubahan dimensi serta perubahan dalam sifat-sifat jasmaniah dari kekuatan dan kapasitas otot pada tubuh. Pertumbuhan merupakan proses yang berkesinambungan mulai dari keadaan sederhana sampai pada keadaan yang kompleks.

Disamping manusia mengalami pertumbuhan, manusia juga mengalami proses perkembangan. Perkembangan merupakan tahapan-tahapan perubahan yang mengacu baik fisik maupun psikis pada manusia menuju arah yang lebih maju dan sempurna. Perkembangan ini terjadi dalam kehidupan manusia karena hasil dari proses pematangan fungsi psikis dan fisik dan kemudian juga dapat di dukung pula oleh faktor lingkungan. Proses perkembangan biasanya dapat berupa bertambahnya berat badan, bertambahnya tinggi badan, dan proporsi organ-organ tubuh lainnya kemudian misalnya seperti dari bisa berbaring, lalu mampu tengkurap, duduk, merangkak, berdiri, berjalan, berbicara dan seterusnya. Perkembangan dapat bersifat evolusi maupun involusi artinya bahwa perkembangan yang terjadi pada manusia tidak hanya mengalami kemajuan akan tetapi juga dapat mengalami kemunduran seperti hasil penelitian pada mahasiswa FIK UNCEN. Perkembangan terjadi karena kematangan pola-pola dasar tingkah laku dan bukan merupakan hasil dari proses belajar.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki memiliki kategori sangat baik sebanyak 10 orang (20%), kategori baik sebanyak 22 orang (44%), kategori cukup sebanyak 18 orang (36%), kategori kurang

dan kategori kurang sekali masing-masing 0 (0%). Sedangkan pada orang dewasa muda perempuan yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 6 orang (12%), kategori baik sebanyak 16 orang (32%), kategori cukup sebanyak 18 orang (36%), kategori kurang sebanyak 10 orang (20%), dan kategori kurang sekali 0 (0%). Menurut Sugiyanto (1998: 212) masa dewasa ditandai oleh berhentinya pertumbuhan fisik. Perbedaan yang menonjol pada kemampuan fisik dan gerak antara pria dengan wanita dewasa adalah kekuatan. Perbedaan kekuatan antara kedua jenis kelamin tersebut bukan karena adanya perbedaan struktur dan komposisi otot, tetapi lebih disebabkan oleh ukuran fisik. Hasil lain tentang kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada usia 21 tahun cenderung terjadi penurunan kemampuan dalam beberapa butir tes. Dengan demikian perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen memiliki perkembangan yang konsisten.

D. KESIMPULAN

1. Perkembangan daya tahan otot perut orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya cukup (71,6% dan 62%).
2. Perkembangan kekuatan otot ekstensor orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya kurang (40% dan 48%).
3. Perkembangan kelentukan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya baik (84,8% dan 89,2%).
4. Perkembangan daya tahan otot lengan dan bahu orang dewasa muda laki-laki pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya baik (86,4), sedangkan pada perempuan rata-rata perkembangannya kurang (48,8%).
5. Perkembangan kelincahan orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya kurang (49,2% dan 45,6%).
6. Perkembangan ketahanan kardiovaskuler orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada mahasiswa FIK Uncen rata-rata perkembangannya kurang (48% dan 45,2%).
7. Perkembangan kebugaran fisik orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada Mahasiswa FIK Uncen memiliki perkembangan yang konsisten

Daftar Pustaka

- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gallahue, David L., dan John, Ozmun C. 1998. *Understanding Motor Development; Infants, Children, Adolescents, Adults 4th Edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Giam C. K., Teh K. C.. 1992. *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. Singapore: PG Publishing.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Paluszny, M., and Gibson R. 1974. Twin Interactions in a Normal Nursery School. *American Journal of Psychiatry*.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Houston.
- Schneirla, T. C. 1971. *The Concept of Development in Comparative Psychology*. In J. Eliot (ed.), *Human Development and Cognitive Process*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Sugiyanto, dkk 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

