

ARTIKEL

PENTINGNYA KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP BEROLAHRAGA SECARA TERATUR PADA USIA PRODUKTIF 20-40 TAHUN DI DESA PARON KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK

*THE IMPORTANCE CONSCIOUS THOUGHT PEOPLE TO SPORT
IN A DISCIPLINARY AT PRODUCTIVE AGE 20TH UNTIL 40TH YEARS
IN PARON VILLAGE BAGOR SUBDISTRICT NGANJUK REGENCY*



Oleh:

PENDI SAMBO ARIFIN

NPM: 13.1.01.09.0177

Dibimbing oleh:

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or**
- 2. Reo Presetiyo Herpandika, M.Pd**

**JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2018

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

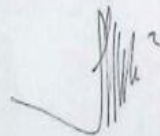

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : PENDI SAMBO ARIFIN
NPM : 13.1.01.09.0177
Telepon/HP : 085735726923
Alamat Surel (Email) : pendisamboarifin@gmail.com
Judul Artikel : Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga
Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa
Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk
Fakultas – Program Studi : FKIP- S1 PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K. H. Ahmad Dahlan No.76 Telp: (0354) 771576,
771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I  Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN: 0701079001	Pembimbing II  Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd NIDN : 0727078804	Penulis,  Pendi Sambo Arifin NPM: 13.1.01.09.0177

PENTINGNYA KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP BEROLAHRAGA SECARA TERATUR PADA USIA PRODUKTIF 20-40 TAHUN DI DESA PARON KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK

Pendi Sambo Arifin

NPM: 13.1.01.09.0177

FKIP – S1 PENJASKESREK

pendisamboarifin@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Reo Prasetyo Herpandika M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi kurang sadarnya masyarakat untuk berolahraga secara teratur. Masyarakat kurang begitu memahami arti berolahraga secara luas dan manfaatnya. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, *osteoporosis*, bentuk kanker, obesitas dan cidera. Partisipasi dalam berolahraga juga di kenal untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi partisipasi seseorang untuk berolahraga, yaitu faktor sumber daya manusia (SDM), faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya.

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kesadaran masyarakat usia produktif 20-40 tentang berolahraga secara teratur?” Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan populasi penelitian masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk, dengan sampel penelitian adalah warga RW. 02 RT. 06/07/08. Penelitian dilakukan selama tiga hari dengan menyebar angket kesadaran berolahraga ke masyarakat Desa Paron RW. 02 RT. 06/07/08 dan melakukan wawancara. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah menunjukkan tingkat kesadaran tinggi sebesar 15% dengan jenis olahraga digemari adalah sepak bola, bola voli dan senam, tingkat kesadaran sedang sebesar 72,5% dengan jenis olahraga digemari adalah bulutangkis, senam, bola voli dan tingkat kesadaran rendah 12,5% dengan jenis olahraga adalah bulutangkis pada masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk, khususnya RW. 02 RT.06/07/08 .

KATA KUNCI : kesadaran, masyarakat, olahraga, usia produktif

I. LATAR BELAKANG

Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kesehatannya agar tidak mudah sakit.

Manfaat dari berolahraga dapat dirasakan oleh masing-masing individu. Manfaat tersebut antara lain dapat membantu melindungi dari tekanan darah tinggi, obesitas, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stress dan menjaga stamina tubuh agar selalu sehat.

Manfaat berolahraga sendiri dapat dicapai secara maksimal dengan mengikuti rekomendasi dari para ahli untuk melakukan 20 menit sampai 30 menit aktivitas aerobik tiga kali atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali seminggu. Namun dikarenakan banyak hal, jika tidak bisa melakukan kegiatan berolahraga setiap hari bisa menggantinya dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengumpulkan 30 menit atau lebih dengan melakukan kegiatan mengepel. Meskipun

begitu dikarenakan beberapa faktor yang dialami oleh masing-masing individu kegiatan berolahraga menjadi hal yang sangat minim untuk dilakukan.

Kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga secara teratur saat ini masih di anggap kurang, apalagi pada usia produktif antara 20tahun-40tahun karena kesibukan yang telah dilakukan. Kesibukan inilah yang juga terjadi pada masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. Menurut Depdikbud (dalam Wirnantika, I, Pratama A.B , Hanief Y.P (2017:241) Kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Apabila olahraga teratur yang dilakukan akan membuat tubuh menjadi bugar.

Berdasarkan informasi yang diperoleh bahwa masyarakat di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk ini memiliki variasi profesi dan kesibukan lain yang berbeda-beda. Selain karena

pekerjaan, banyak faktor lain yang dialami masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk antara lain seperti kurangnya waktu untuk berolahraga, malas berolahraga, malu berolahraga karena telah berusia produktif.

Selain itu banyak dari masyarakat yang menganggap bahwa ketika mereka bekerja dan telah mengeluarkan keringat mereka menganggap bahwa telah berolahraga sedangkan dalam bekerja meski telah mengeluarkan keringat hal itu tidak dapat dikatakan sebagai olahraga.

Sejalan dengan yang terjadi pada masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk menurut survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) dalam Badan Pusat Statistik (2002) menyatakan bahwa angka tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga dari sebesar 35,3% pada tahun 1994 menurun tajam menjadi sebesar 22,6% pada tahun 2000”.

Sejalan dengan hasil survey diatas menurut Elin Waty, President Direktur Pt. *Sun Life Financial* dalam Arga Muhammad (2013) Indonesia mengatakan “sayangnya kesadaran itu tak di ikuti dengan perilaku hidup sehat”. Sepertiga dari total jumlah penduduk Indonesia menunjukan kebiasaan tidak sehat seperti kurang tidur, merokok hingga tidak

berolahraga secara teratur bahkan ada yang tidak berolahraga sama sekali.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengangkat judul “Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk”.

II. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong (2014:6)).

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan. Menurut Moleong (2014:15) mengemukakan bahwa penelitian lapangan (*field research*) dapat juga dianggap sebagai pendekatan luas dalam penelitian kualitatif atau sebagai metode untuk mengumpulkan data kualitatif.

Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus

sebagai pengumpul data. Menurut Moleong (2014:9) mengemukakan bahwa dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama.

Tahapan penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap pra-lapangan

- a. Menyusun rancangan penelitian.
- b. Memilih lapangan penelitian, lapangan penelitian yang akan digunakan adalah masyarakat desa Paron dengan pertimbangan kurangnya kesadaran masyarakat desa paron dalam berolahraga.
- c. Mengurus perizinan lapangan penelitian yang akan digunakan, dengan meminta izin kepada pihak desa.
- d. Memilih dan memanfaatkan informan, melalui keterangan orang yang berwenang dan wawancara pendahuluan.
- e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

2. Tahap pekerjaan lapangan

- a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri
- b. Memasuki lapangan, Pemberian angket kesadaran berolahraga guna

untuk mengambil beberapa responden (masyarakat Desa Paron).

- c. Berperan-serta sambil mengumpulkan data.

1) Pengambilan data dengan melakukan wawancara kepada responden (masyarakat Desa Paron)

2) Pengambilan data juga dilakukan dengan pengambilan dokumen berupa angket dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

3. Tahap analisis data

- a. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan.
- b. Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasikan, mensintesis, membuat ikhtisar, dan membuat indeks.
- c. Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungan, dan membuat temuan-temuan umum.

Penelitian ini dilaksanakan di desa Paron. Peneliti melakukan penelitian di tempat tersebut dikarenakan telah melakukan pengamatan mengenai

kesadaran masyarakat tentang pentingnya berolahraga secara teratur di desa tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah warga Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk yaitu sebanyak 40 orang. Sedangkan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono (2010: 115)).

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono (2010: 116)). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *sampling purposive*, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti. Pertimbangan yang dimaksud adalah mempertimbangkan usia warga Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk 20 tahun – 40 tahun.

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan kata-kata dan tindakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lofland (dalam Moleong, 2014:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah

data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan angket. Menurut Moleong (2014:186) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Pada penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur.

Sedangkan angket dalam penelitian ini menurut Lestari dan Yudhanegara (2015: 196) angket adalah instrumen non tes yang berupa daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh orang yang menjadi subjek dalam penelitian. Angket disini digunakan untuk kelengkapan data. Angket ini guna untuk mengetahui pentingnya kesadaran berolahraga secara teratur pada usia produktif. Sebelum penelitian berlangsung, angket divalidasi oleh para ahli terlebih dahulu.

Teknik analisis data yang digunakan adalah skala likert, digunakan untuk mengukur kesadaran masyarakat dalam berolahraga.

INDEKS KATEGORI	INTERVAL TOTAL
RENDAH	20 – 46
SEDANG	47 – 73
TINGGI	74 – 100

Sumber: modifikasi Widoyoko, 2012 :110)

Sedangkan analisis deskriptif adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data (Moleong, 2014:280). Secara umum proses analisis datanya mencakup reduksi data, kategorisasi data, sintesisasi, dan diakhiri dengan menyusun hipotesis kerja.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan data Adminitrasi Pemerintah tahun 2015-2019, jumlah penduduk Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk terdiri dari 576 KK, dengan jumlah total penduduk 2.042 jiwa, dengan rincian 1.005 laki-laki dan 1.037 perempuan. Penduduk usia produktif pada usia 20-40 tahun Desa Paron sekitar 677 orang atau 35 %.

Sedangkan jumlah penduduk usia produktif masyarakat Desa Paron

Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk pada RW 02 RT 06/07/08 adalah sebanyak 40 orang (Sumber Data : Struktur Organisasi dan Tata Kerja Pemerintahan Desa 2012).

Angket kesadaran yang telah divalidasi oleh validator ahli UN PGRI Kediri selanjutnya dibagikan kepada masyarakat Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaen Nganjuk. Kemudian sampel wawancara diambil dari dua orang dari setiap kategori. Berikut hasil angket kesadaran berolahraga tersebut.

Kriteria	Total point	Prosentase
angket		
Tinggi	6	15%
Sedang	29	72,5%
Rendah	5	12,5%
Total	40	100%

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Bahwa pentingnya kesadaran masyarakat terhadap berolahraga secara teratur pada usia produktif 20-40 tahun di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk dikatakan kategori tinggi didapatkan hasil sebesar 15%, tingkat kesadaran sedang penelitian sebesar 72,5% dan kategori rendah di dapatkan hasil sebesar 12,5%. menunjukkan tingkat kesadaran yang

sedang baik pada jenis kelamin laki-laki ataupun pada perempuan.

<http://ojs.unpkediri.ac.id> diunduh pada tanggal 19 Januari 2018.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arga, Muhammad. 2013. *Olahraga Yang Baik Dan Benar*. (Online) tersedia di <https://id.linkedin.com> diunduh pada tanggal 24 Juni 2017.
- Dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa Paron tahun 2014 – 2019*.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, Karunia Eka & Yudhanegara, Mokhammad Ridwan. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. BANDUNG. PT Refika Aditama.
- Widoyoko, Eko Putra. 2016 *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wirnantika, I., Pratama A. B., Hanief Y. N., 2017. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sdn Puhribuh 1 Dan Mi Mahbaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurnal Pembelajaran Olahraga. 3 (2). (Online) tersedia di