



Survei Kebugaran Jasmani Masyarakat yang Memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak untuk Aktivitas Fisik

Alya Maulina¹, Donny Wira Yudha Kusuma²,

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : March 2023

Accepted : November 2023

Published : November 2023

Keywords

Physical Fitness; Blood Pressure; Physical Activity;

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat yang memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak sebagai wadah Aktivitas Fisik. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menggunakan teknik metode cross sectional study. Teknik pengambilan sampel. Sampling Insidental/Accidental. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, tes dan pengukuran. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase. Dengan dilakukan tes dan pengukuran yaitu kebugaran jasmani (tes naik turunbangku / harvard step test) dan pengukuran tensi (tekanan darah). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 150 respondendiperoleh data yaitu sebagian besar responden berada dalam kategori baik 65 responden 45%. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan ada 128 (85%) reponden memiliki tekanan darah normal. Dari perhitunganusia 17-18 th 41%, 19-21 th 23%, 21-23 th35%. Dari perhitungan jenis kelamin Laki-laki 56%, dan perempuan 44%. Dari uji statistik didapatkan nilai $s = 0,482$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa kondisi kebugaran jasmani baik dan tekanan darah normal akan menjadikan nilai positif bagi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik.

Abstract

The purpose of this study is to determine the condition of physical fitness and public health who use Simpang Enam Demak Square as a forum for Physical Activity. This research is quantitative research with a descriptive approach. Using the technique of cross sectional study method. Incidental/Accidental Sampling Techniques. Data collection techniques use observation, documentation, tests and measurements. The data analysis used is descriptive percentage. By conducting tests and measurements, namely physical fitness (test up and down the bench / harvard step test) and measuring tension (blood pressure). Based on the results of a study conducted with 150 respondents obtained data, most of the respondents were in the good category of 65 respondents 45%. The results of blood pressure measurement showed that 128 (85%) repondents had normal blood pressure. From the calculation of the age of 17-18 th 41%, 19-21 th 23%, 21-23 th 35%. From the calculation of gender Male 56%, and female 44%. From the statistical test, the value of $rs = 0.482$ was obtained. The conclusion of this study is that good physical fitness and normal blood pressure will make a positive value for a person in doing physical activity.

How To Cite :

Maulina, A., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Masyarakat yang Memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak untuk Aktivitas Fisik. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 411-421.

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara fisik dengan melibatkan anggota tubuh yang membutuhkan energi dan stamina didalam tubuhnya tergantung dengan porsi aktivitas fisik yang dilakukan (Pranata, 2020). Pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga sudah banyak disadari di khalayak umum maka dari itu penting untuk masyarakat menyadari bahwa menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik olahraga secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengetahui manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik dan tingkat kebugaran normal adalah poin kunci dalam menentukan manfaat dari gaya hidup (Di Bartolomeo & Papa, 2019), maka dari itu harus diimbangi dengan melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga memiliki dampak yang besar dalam kebugaran jasmani seseorang terlebih lagi aktivitas tersebut dapat memberikan kepentingan langsung pada komponen kebugaran jasmani.

Menurut (Sinuraya & Barus, 2020) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan keletihan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar. Seperti halnya memanfaatkan luang waktu untuk berolahraga. Olahraga sendiri merupakan aktivitas gerak raga teratur dan terencana yang dilakukan dengan sadar yang dapat memanfaatkan kemampuan fisik dan mental (Prativi, G. O., Soegiyanto, 2013) pada hakikatnya merupakan kebutuhan hidup setiap manusia yang dilakukan sebagai tempat untuk menjaga kondisi fisik yang baik dan stabil.

Kebugaran jasmani adalah kapasitas fisik dalam tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga tubuh masih mempunyai tenaga dalam mengatasi beban tugas tambahan

berikutnya, yang berarti setelah melakukan kegiatan atau aktivitas seseorang masih dapat mempunyai cukup energi serta menikmati waktu luang tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berarti Menurut Morrow et al., (2013:439) kebugaran sebagian ditentukan oleh usia, jenis kelamin, status kesehatan, dan genetika serta dipengaruhi oleh lingkungan.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengukur pada kebugaran jasmani seseorang, antara lain lari, jalan cepat, MFT, dan *step test*. Peneliti akan mengambil pengukuran dengan *step test* karena mudah untuk dipraktikkan dan dilakukan sehingga masyarakat dapat mencoba hal baru untuk dilakukan. *Step test* pada pengukuran ini akan dihitung dan disesuaikan dengan irama *metronome*. Terdapat empat hitungan langkah yaitu naik, naik, turun, turun. Peserta atau Subjek yang melakukan *step test* akan melangkah mengikuti irama yang sesuai dari *metronome*.

Tes bangku *Harvard Step* merupakan salah satu tes kebugaran jasmani dengan kesanggupan badan dinamis/fungsional. Tes ini adalah *step tes* paling familiar yang digunakan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani untuk menentukan kesanggupan badan dalam melakukan suatu aktivitas berdasarkan daya tahan kardiovaskular seseorang (Saputra et al., 2019, p. 194).

Kebugaran fisik juga dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik dengan melibatkan komponen tubuh termasuk fungsi jantung dan paru-paru (daya tahan jantung paru). Olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan sistematis dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Agus Darmawan, Tommy Soenyoto, Dwi Tiga Putri, 2021, p. 61).

Pada waktu melakukan olahraga, tekanan darah naik dikarenakan otot membutuhkan lebih banyak aliran darah dan oksigen. Pada dalam tubuh memiliki mekanisme yang dapat mengatur tekanan darah sehingga dapat memasok sel-sel dengan cukup untuk darah dan oksigen, juga untuk memastikan bahwa tekanan darah tidak terlalu tinggi dan tidak merusak jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Tekanan darah dapat menurun saat mengalami perdarahan atau serangan jantung. Penurunan tajam dalam

tekanan darah mungkin menjadi penyebabnya penurunan kesadaran. Tekanan darah akan kembali normal selama istirahat. Tekanan darah juga merupakan elemen yang sangat penting dalam sistem peredaran darah, atau penurunan tekanan darah mempengaruhi homeostasis atau keseimbangan dalam tubuh (Haendra et al., 2013).

Tekanan darah dicatat sebagai tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan penuh di dinding arteri setiap kali jantung berdetak atau mendorong darah keluar dari jantung. Lain halnya dengan tekanan darah diastolik merupakan jumlah tekanan di arteri saat jantung istirahat dan diantara ketukan jantung. Perbedaan tekanan sistolik dan diastolic akan meningkat, hal tersebut akan terikat erat dengan volume denyut darah dari jantung (Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Marina Hardiyanti, 2015, p. 225). Satuan standard untuk mengukur tekanan darah adalah millimetre air raksa (mmHg). Tekanan darah mengalami kenaikan saat menjalankan aktivitas dan akan mengalami penurunan saat istirahat di malam hari (Puspitasari, 2015). Pemanfaatan pada ruang publik juga dapat mempengaruhi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Berjalan sesuai perkembangan zaman, ruang terbuka publik telah berfungsi sebagai tempat bagi masyarakat untuk bertemu, berkumpul dan berinteraksi, baik untuk kepentingan perdagangan, rekreasi, olahraga, maupun membangun pemerintahan (Bajuri et al., 2018) seperti di Alun-alun Simpang Enam Demak yang menyediakan fasilitas lapangan yang luas sehingga masyarakat dapat melakukan aktivitas fisik maupun rekreasi, dengan hal tersebut masyarakat dapat mengetahui bahwa olahraga juga dapat berguna untuk memulihkan energi dan membuat hati menjadi bahagia yang bisa dilakukan di tempat terbuka maupun alam terbuka yang didukung oleh fasilitas yang memadai.

Berdasarkan observasi awal di Alun-alun Simpang Enam Demak dengan memantau beberapa masyarakat yang melakukan aktivitas fisik maupun rekreasi dikarenakan terdapat masyarakat yang melakukan aktivitas fisik dialun-

alun simpang enam demak tidak teralalu memikirkan dan mengetahui mengenai kebugaran jasmani yang dilakukannya. Dengan itu peneliti mengadakan kegiatan cek kesehatan dengan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan tes kebugaran jasmani dengan tes naik turun bangku atau *Harvard Step Test*. Pada umumnya tes kebugaran jasmani dilakukan untuk memperoleh dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes naik turun bangku atau *harvard step test*. Secara deskriptif *harvard step test* atau dikenal juga dengan tes naik turun bangku, tes ini merupakan tes ketahanan (*endurance*) atau jenis tes jantung untuk menentukan kesanggupan badan dalam melakukan aktivitas berdasarkan daya tahan seseorang (Parmar & Modh, 2013). Sedangkan untuk pengukuran tekanan ini dilakukan untuk mengetahui tekanan darah seseorang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* atau tensimeter digital secara manual.

Tekanan darah juga merupakan elemen yang sangat penting dalam sistem peredaran darah, atau penurunan tekanan darah mempengaruhi homeostasis atau keseimbangan dalam tubuh (Haendra et al., 2013).

Menurut (Jumiati et al., 2018, p. 2) Partisipasi olahraga merupakan bergabungnya seseorang dalam kelompok sosial yang menggunakan waktu luangnya dan mengambil bagian dari kegiatan masyarakat, agar meningkatkan taraf kehidupan masyarakat yang lebih baik

Dengan adanya partisipasi masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan kegiatan atau program olahraga itu tercapai. Karena partisipasi masyarakat menentukan tercapainya kegiatan tersebut dan peran masyarakat juga sangat berpengaruh dalam hal tersebut. Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat, sehingga menjadi bagian dari kebiasaan. Dengan demikian, tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani, (2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan

negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial (Prasetyo, 2015).

Pemanfaatan diruang publik juga mempengaruhi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik (Bajuri et al., 2018). Seperti di Alun-alun Simpang Enam Demak yang menyediakan fasilitas lapangan yang luas sehingga masyarakat dapat melakukan aktivitas fisik maupun rekreasi. Aktivitas olahraga rekreasi di era sekarang ini juga sebagai salah satu gaya hidup yang kerap dilakukan oleh masyarakat umum dapat dilihat dari masyarakat yang memanfaatkan aktivitas diruang terbuka yang dilakukan pada waktu senggang.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Alun-alun Simpang Enam Demak, Kabupaten Demak sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung dengan waktu pengambilan yaitu pada pagi pukul 07.00 – 09.00 WIB dan sore hari pukul 15.00- 17.00 WIB di Alun-alun Simpang Enam Demak.

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut: 1) Masyarakat pada umumnya masih belum mengetahui mengenai pentingnya melakukan olahraga untuk kebugaran dan kesehatan tubuh yang didasarkan oleh intensitas dalam berolahraga. 2) Pemanfaatan ruang dan fasilitas di Alun-alun Simpang Enam Demak masih terdapat kekurangan dalam berpartisipasi terhadap kegiatan olahraga untuk kesehatan pada tubuhnya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani dengan tes naik turun bangku (*Harvard Step Test*) dan kesehatan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Alun-alun Simpang Enam Demak dan menggerakkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang bermanfaat.

Dalam penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap masyarakat yaitu dengan mengadakan kegiatan massage sebagai ketertarikan masyarakat terhadap kegiatan penelitian yang di adakan dan juga memberikan layanan kepada masyarakat. Hal ini dirasa

penting karena di era globalisasi seperti sekarang, masyarakat lebih memilih hidup yang praktis, sehingga kurangnya kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga kondisi tubuh.

Dengan demikian peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Masyarakat Yang Memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak Untuk Aktivitas Fisik”. Dengan harapan semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat yang baik terhadap perkembangan dan kemajuan Alun-alun Simpang Enam Demak sebagai salah satu tempat alternatif ruang publik untuk melakukan aktivitas olahraga dan rekreasi bagi masyarakat kabupaten demak dan juga dapat digunakan untuk acuan evaluasi bagi petugas dan penanggung jawab pelaksanaan yang diharapkan untuk dapat meningkatkan pelayanan dan fasilitas.

Bahwasannya dengan dilakukan penelitian ini masyarakat yang sebelumnya hanya melakukan aktivitas dan kegiatan sesuai keadaannya dan tidak terlalu memperdulikan bagaimana kondisi kebugaran dan kesehatannya sesuai dengan aktivitas yang dilakukan, dengan dilakukan penelitian ini, peneliti ingin menyalurkan kegiatan dan berkontribusi terhadap layanan kepada masyarakat dengan dilakukan tes dan pengukuran juga kegiatan massage, agar senantiasa masyarakat dapat memanfaatkan ruang publik dan kegiatan ini juga dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2012:3) menjelaskan mengenai penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional study* yaitu engumpulan data untuk variabel sebab (varaiabel

independent) ataupun variabel akibat (variabel dependen) yang dilaksanakan secara bersama atau sekaligus dengan waktu yang telah ditentukan (Ariani, 2014).

Populasi merupakan tempat generalisasi yang terhimpun dari obyek atau subyek yang memiliki kapasitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013, p. 80). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh masyarakat yang melakukan aktivitas fisik maupun rekreasi di Alun-alun Simpang Enam Demak. Sampel yang diambil dari jumlah populasi harus representatif atau mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2015). Maka Sampel dalam penelitian ini diambil 150 orang yang terdapat di Alun-alun Simpang Enam Demak. Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan diatas maka akan dihitung dalam kategori kelompok sesuai dengan usia remaja, dewasa, dan lansia. Setiap kategori memiliki populasinya masing-masing.

Teknik pengambilan sampel merupakan cara yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentukan sebuah sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *sampling Insidental/Accidental*. *Sampling Insidental* merupakan teknik pengambilan sampel, dengan mengambil responden atau orang berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja atau yang tersedia secara kebetulan bertepatan dengan peneliti bisa digunakan sebagai sampel, yang dirasa orang yang kebetulan cocok sebagai sumber data.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen baku. Selain membuat instrumen sendiri untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian, dapat digunakan instrumen yang telah tersedia (instrumen baku). Instrumen baku dapat langsung digunakan untuk mengumpulkan data variabel suatu penelitian, karena instrumen tersebut telah melalui serangkaian uji kualitas sehingga layak digunakan untuk mengumpulkan data variabel-variabel tertentu (Sukendra & Atmaja, 2020, p. 11).

Berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap permasalahan yang ada dalam suatu penelitian maka disusunlah satu instrumen penelitian, instrumen penelitian yang dipilih

dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran merupakan bagian integral dalam proses memperoleh data yang objektif dari suatu objek yang akan diukur (Endang Sepdanius, S.Si., 2019).

Metode pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang dipakai peneliti dalam memperoleh data (Prastowo, 2016). Untuk mendapatkan data yang sesuai maka peneliti menggunakan metode observasi, dokumentasi serta tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrumen yang diperlukan yaitu sebagai berikut:

1) **Kebugaran Jasmani (Tes Naik Turun Bangku/Harvard Step Test**

Tes bangku Harvard adalah suatu tes kesanggupan badan dinamis/fungsional. Tes ini merupakan step test yang paling familiar digunakan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan kardiovaskular seseorang (Yusuf, 2018). Instrumen uji yg dicoba yakni naik turun bangku sepanjang 5 menit dengan memakai kontribusi bangku setinggi 33 cm, *Stopwatch*, dan alat *Metronome* dengan irama 120 bpm.

Peneliti menentukan umur responden menggunakan rentang umur 27-23 tahun melalui biodata mahasiswa yang diperoleh dari informed consent atau lembar persetujuan sebelumnya. Sebelum melakukan tes peneliti mengarahkan dan mencontohkan terlebih dahulu cara naik turun bangku kepada responden. Responden dicek *pulse rate* (denyut nadi) nya pada menit pertama setelah melakukan naik turun bangku menggunakan *stopwatch*. Responden duduk bersandar dan istirahat sambil diukur denyut nadinya. *Recovery pulse rate* (denyut nadi pulih asal) yang diambil pada menit 1, menit ke 2, dan menit ke 3 dengan menggunakan palpasi (mengukur denyut nadi menggunakan 3 jari yang ditempelkan dipembuluh darah arteri bagian ulna radialis). Menit ke 2 dan ke 3 sebagai pembandingan seberapa besar penurunan *pulse rate* kembali ke normal (Parmar & Modh, 2013). Indeks kebugaran mahasiswa dapat menggunakan rumus; Durasi lama naik turun bangku (detik) x 100/2

(DN1+DN2+DN3). Berikut Kategori Indeks Kebugaran.:

Tabel 1. Kategori Tes Naik Turun Bangku/ *Harvard Step Test*.

Tabel Kategori	Rentang Skor	Nilai
Baik sekali	>90	5
Baik	80 – 90	4
Cukup	65 – 79	3
Sedang	50 – 64	2
Kurang	<50	1

(Parmar & Modh, 2013, p. 1216).

2). Tekanan Darah (Pengukuran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik).

Dalam pengukuran tekanan darah ini dilakukan untuk mengetahui tekanan darah seseorang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* atau tensimeter digital secara manual. Perlengkapan yang digunakan yaitu tensimeter digital. Masyarakat yang bersedia untuk menjadi responden maka menandatangani formulir lembar persetujuan informed consent

Tabel 2. Kategori Tekanan Darah.

Kategori	Tekanan Darah Sistolik		Tekanan Darah Diastolik
Rendah	<110	dan	<70
Normal	120	dan	80
Tinggi	≥140	dan	≥90

(Brunner & Suddarth, 2013).

Observasi dalam penelitian dilakukan untuk memperoleh informasi tentang aktivitas olahraga rekreasi secara langsung dengan masyarakat yang ada di alun-alun simpang enam demak.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik statistik deskriptif dan uji rank spearman dan yang dibantu dengan aplikasi *Excel* dan *IBM SPSS 25*. Dalam menganalisis data dengan statistik deskriptif, data yang akan dianalisis berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk

angka atau data yang diangkakan/ scoring (Sugiyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis yang digunakan merupakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif kuantitatif atau statistik deskriptif yang bertujuan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan data yang sudah terkumpul dan ada tidaknya hubungan diantara kebugaran jasmani dengan tekanan darah dalam melakukan aktivitas fisik di Alun-alun Simpang Enam Demak. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7-30 September 2022 yang dilakukan pengambilan data pada pagi hari maupun sore hari. Data yang diperoleh merupakan hasil pengukuran kebugaran jasmani yaitu tes naik turun bangku atau *Harvard step test* dan pengecekan tekanan darah. Setelah diperoleh data dari hasil tes dan pengukuran, langkah berikutnya data tersebut akan dijadikan data tabulasi yang diproses melalui stastistika deskriptif dengan menggunakan *Microsoft Excel*.

Data responden mempunyai peranan yang penting karena data tersebut memiliki karakteristik tertentu dalam responden. Karakteristik populasi dan sampel seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan aktivitas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia

No	Usia	Frekuensi	%
1	17 - 18	62	41%
2	19 - 20	35	23%
3	21 - 23	53	35%
	Total	150	150

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi data responden yang didapatkan menurut usia yaitu jumlah responden berusia 17-18 tahun adalah sejumlah 62 responden (41%), usia 19-20 tahun sejumlah 35responden (23%), usia 21-23 tahun sejumlah 53 responden (35%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

No	JenisKelamin	Frekuensi	%
1	Laki-Laki	84	56%
2	Perempuan	66	44%
	TOTAL	150	100%

Dari hasil distribusi frekuensi jenis kelamin responden di atas, di peroleh jenis kelamin untuk responden laki-aki sejumlah 84 responden (56%), sedangkan untuk responden berjenis kelamin perempuan di peroleh sejumlah 66 responden (66%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	%
1	Pelajar	76	51%
2	Mahasiswa	29	19%
3	Bekerja	45	30%
TOTAL		150	100%

Tabel di atas memperoleh distribusi dari jumlah data pekerjaan responden yaitu untuk Pelajar memperoleh data sejumlah 76 responden (51%), Mahasiswa memperoleh data sejumlah 29 responden (19%), Bekerja memperoleh data sejumlah 45 responden (30%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktivitas

No	Aktivitas	Frekuensi	%
1	Aktivitas Fisik	70	47%
2	Aktivitas Rekreasi	80	53%
TOTAL		150	100%

Dari tabel diatas diperoleh sejumlah data aktivitas responden yaitu untuk aktivitas fisik memperoleh 70 responden (47%), dan aktivitas rekreasi 80 responden (53%).

Tabel 7. Hasil Tabulasi Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Interval Skor	Frekuensi	%	Nilai
1	Baik Sekali	>90	28	19%	5
2	Baik	80 - 90	65	43%	4
3	Cukup	65 - 79	39	26%	3
4	Sedang	50 - 64	13	9%	2
5	Kurang	<50	5	3%	1
TOTAL			150	100%	

Tabel 9. Tabulasi Silang Antara Kebugaran Jasmani Dengan Tekanan Darah

Kebugaran Jasmani	TOTAL		Tekanan Darah					
			Rendah		Normal		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik Sekali	28	19%	0	0	29	23%	0	0
Baik	65	43%	0	0	56	44%	3	25%

Berdasarkan pengukuran kebugaran jasmani maka diketahui hasil bahwa kebugaran jasmani masyarakat Alun-Alun Simpang Enam Demak sebagian besar memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali adalah sejumlah 28 responden (19%), untuk kebugaran jasmani dalam kategori baik sejumlah 65 responden (33%), untuk kebugaran jasmani dalam kategori cukup sejumlah 39 responden (26%), untuk kebugaran jasmani dalam kategori sedang sejumlah 13 responden (9%), dan paling sedikit memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dengan jumlah 5 responden (3%).

Hal ini dipicu oleh pola hidup yang tidak sehat sebagai contoh kebiasaan dalam merokok, begadang atau tidur melebihi 8 jam, kurangnya aktivitas, dan juga salah satunya adalah keturunan dalam teori Y.Abba et al (2017).

Tabel 8. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah	Frekuensi	%
1	Rendah	<110/70	10	7%
2	Normal	120/80	128	85%
3	Tinggi	≥140/≥90	12	8%
TOTAL			150	100%

Berdasarkan pengukuran tabel diatas dapat diketahui bahwa tekanan darah masyarakat Alun-alun Simpang Enam Demak dengan jumlah sampel 150 orang, mayoritas memiliki tekanan darah dalam kategori normal sejumlah 128 responden (85%), untuk kategori tinggi sejumlah 12 responden (8%), dan yang paling sedikit berada pada kategori rendah dengan jumlah 10 responden (7%).

Kebugaran Jasmani	TOTAL		Tekanan Darah					
			Rendah		Normal		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cukup	39	26%	2	20%	32	25%	4	33%
Sedang	13	9%	5	50%	8	6%	4	33%
Kurang	5	3%	3	30%	3	2%	1	8%
TOTAL	150	100%	10	100%	128	100%	12	100%

Berdasarkan tabulasi silang antara kebugaran jasmani dengan tekanan darah dapat diperoleh bahwa sampel yang memiliki paling banyak tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik terdapat 65 sampel (43%) dan tekanan darah normal terdapat 56 sampel (37,%), kategori kebugaran jasmani baik dan tekanan darah rendah sejumlah 0 sampel (0%), dan kategori kebugaran jasmani baik dengan tekanan darah tinggi sejumlah 3 (25%).

Tabel 10. Hasil Uji Rank Spearman

			Kebugaran Jasmani	Tensi
Spearman's rho	Kebugaran Jasmani	Correlation Coefficient	1,000	,482
		Sig. (2-tailed)	.	,004
		N	150	100
	Tensi	Correlation Coefficient	,482	1,000
		Sig. (2-tailed)	,004	.
		N	150	100

Berdasarkan hasil uji *rank spearman* menggunakan aplikasi software SPSS 25.0 pada penelitian yaitu diketahui signifikansi atau sig. (2-tailed) mendapatkan sebesar 0,004. Sehingga nilai sig. (2-tailed) $0,004 < \text{lebih kecil dari } 0,005$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikansi (berarti) diantara variabel bebas kebugaran jasmani dengan variabel terikat tensi (tekanan darah). Lalu angka koefisien korelasi mendapatkan sebesar 0,482 yang artinya tingkatan korelasi cukup antara variabel kebugaran jasmani dengan tensi serta arah korelasi bersifat positif, maka semakin baik

kebugaran jasmani diperkirakan memperoleh tekanan darah yang normal.

Berdasarkan penelitian ini, aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat umum, pemanfaatan ruang juga sangat mempengaruhi masyarakat untuk melakukan aktivitas tersebut, di area kawasan alun-alun mempunyai lahan yang sangat luas sebesar ± 2 Ha atau 20.000 m². Selain itu fasilitas yang memadai seperti Lapangan hijau, Jogging Track, Lintasan Bebatuan yang menonjol untuk terapi kaki, Taman Kebugaran.

Alun-alun Simpang Enam sendiri banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar Alun-alun Simpang Enam Demak. Selain itu masyarakat yang melakukan aktivitas fisik maupun aktivitas rekreasi di Alun-alun Simpang Enam Demak juga tidak terlalu mementingkan dan mengetahui mengenai kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilakukannya, maka dari itu peneliti melakukan dan mengadakan kegiatan cek kesehatan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensi *digital* dan tes kebugaran jasmani naik turun bangku atau disebut *Harvard Step Test* menggunakan alat *metronome*, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan terhadap para responden, tentunya untuk lebih mengatur mengenai pola hidup sehat agar lebih bisa dijaga dan diimbangi (Refranisa, 2021).

Hal ini dirasa penting karena pada masa globalisasi sekarang ini, banyak masyarakat untuk memilih hidup yang praktis, sehingga masih rendahnya kesadaran terhadap masyarakat untuk tetap menjaga kondisi fisiknya (Khomarun et al., 2014). Dengan kegiatan ini berharap dapat menjadi manfaat dan media masyarakat untuk dapat meningkatkan

kesadaran masyarakat pentingnya melakukan olahraga untuk kesehatan tubuh dan kebugaran fisik dan untuk memeriksa kesehatan (Pane, 2015).

Grawijiyo dan Sidik (2012, p. 21) menyatakan bahwa kebugaran jasmani sebagai wadah kemampuan jasmani yang dapat menempatkan fungsi alat-alat tubuhnya dengan tugas jasmani tertentu atau dengan keadaan lingkup lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang tinggi dan pulih dalam keadaan sempurna dan melaksanakan tugas yang sama pada hari berikutnya.

Menurut Hoeger dalam (Endang Rini Sukanti, Muhammad Ikhwan Zein, 2016, p. 32) mengatakan bahwa kebugaran dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu berhubungan dengan kesehatan atau (*Health Related Fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak (*Skill Related Fitness*).

Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi merupakan peningkatan pada saat sebagian besar massa otot dari tubuh terlibat dalam suatu gerakan atau aktivitas yang berkesinambungan dan berirama paling sedikit dalam tiga sampai lima sesi latihan dalam seminggu, 20-60 menit per sesi pada intensitas daya (Dial, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Degele Shomoro & Soumitra Mondal, 2014) yaitu Usia, Jenis kelamin, Aktivitas fisik, dan Status kesehatan

Tes bangku *Harvard Step* merupakan salah satu tes kebugaran jasmani dengan kesanggupan badan dinamis/fungsional. Tes ini adalah *step tes* paling familiar yang digunakan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani untuk menentukan kesanggupan badan dalam melakukan suatu aktivitas berdasarkan daya tahan kardiovaskular seseorang (Saputra et al., 2019, p. 194).

Tekanan darah dicatat sebagai tekanan darah sistolik dan diastolik. Perbedaan tekanan sistolik dan diastolik akan meningkat, hal tersebut akan terikat erat dengan volume denyut darah dari jantung (Mirza Hapsari 2015, p. 225).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah diambil terlebih dahulu sebelum melakukan tes pengukuran karena responden sudah memiliki cukup waktu istirahat dari aktivitas atau kegiatan sebelumnya sehingga tekanan darah kembali stabil. Hal ini sama dengan teori (Manansang et al., 2018) bahwa tekanan darah akan meningkat dalam waktu yang singkat dan akan kembali normal saat beristirahat.

Dengan ini banyak responden mendapatkan tekanan darah normal karena belum banyak melakukan aktivitas yang meningkat, adapun yang mendapatkan tekanan darah rendah dengan jumlah 10 responden (7%) karena dehidrasi dan kurangnya air minum, terlalu lelah untuk melakukan aktivitas. Sedangkan untuk tekanan darah tinggi mendapatkan sejumlah 12 responden (8%). Hal ini dipicu oleh pola hidup yang tidak sehat sebagai contoh kebiasaan dalam merokok, begadang atau tidur melebihi 8 jam, kurangnya aktivitas, dan juga salah satunya adalah keturunan dalam teori (Abaa et al., 2017).

Berdasarkan teori Pratiwidkk, (2013) mengatakan jika seseorang tersebut mempunyai tingkat kebugaran yang baik dan tekanan darah normal maka akan menghasilkan kerja yang baik dan persiapan untuk melakukan aktivitas yang bertambah. Sedangkan yang mempunyai aktivitas yang kurang atau kurang melakukan aktivitas olahraga akan sulit untuk jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga terjadi tekanan perifer atau disebut juga gangguan arteri yang menyempit atau tersumbat dan curah jantung akan meningkat dan menimbulkan tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani baik memiliki dampak yang positif terhadap tekanan darah dan tingkat kebugaran jasmani akan membantu meningkatkan kesehatan jantung atau kardiovaskuler juga dapat mengendalikan berbagai faktor resiko penyakit lainnya (Sudiana, 2014).

Hasil dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa yang perlu diperhatikan adalah dimensi partisipasi masyarakat dalam berolahraga, karena faktor internal di diri masyarakat

Kabupaten demak yang masih belum sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, dan juga masyarakat hanya melakukan aktivitas maupun kegiatan sesuai dengan keadaannya. Tingkat partisipasi olahraga yang baik akan berpengaruh baik pula terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat. I

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani dan tekanan darah masyarakat yang memanfaatkan Alun-alun Simpang Enam Demak dalam melakukan Aktivitas Fisik, memperoleh hasil terbanyak yaitu kategori baik kebugaran jasmani memperoleh presentase 43%. Dan untuk tekanan darah normal memperoleh presentase 85%. Dan mendapatkan hubungan signifikan dengan angka korelasi 0,482 yang artinya antara kebugaran jasmani dan tekanan darah bersifat positif, maka semakin baik kebugaran jasmaninya diperkirakan akan memperoleh tekanan darah yang normal.

Dengan kategori kebugaran jasmani baik dan tekanan darah normal menunjukkan bahwa masyarakat yang melakukan aktivitas di Alun-Alun Simpang Enam Demak memiliki indeks kesanggupan badan yang baik dan juga semakin tinggi angka kebugaran jasmani masyarakat semakin baik juga kondisi kesehatan masyarakat

REFERENSI

- Abaa, Y. P., Polii, H., & Wowor, P. M. (2017). Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 5(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.2.2017.18509>
- Agus Darmawan, Tommy Soenyoto, Dwi Tiga Putri, S. (2021). Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Masyarakat Peduli Olahraga. *Jurnal Implementasi*, 1(1), 61-64. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/ji/index>
- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* (Cet.1). Yogyakarta : Nuha Medika, 2014. Ariani, Ayu Putri. %22Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi.%22 (2014).
- Bajuri, F. A., Hidayatullah, M. F., Kristiyanto, A., Keolahraagaan, I., & Maret, U. S. (2018). Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka / Publik Sebagai Prasarana Olahraga. *Jurnal Nasional IPTEK Olahraga*, 1-3.
- Brunner, & Suddarth. (2013). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Ed.8 Vol.2). Jakarta EGC, 2013.
- Degele Shomoro, & Soumitra Mondal. (2014). Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14. <https://doi.org/10.26524/1412>
- Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, 20(1), 50-71. <https://doi.org/10.1177/1527002517717299>
- Dial, M. (2018). *Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal Ikor 2017*. 2017(5), 13. eprints.unm.ac.id/13163/1/artikel.
- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. 12(4), 31-40.
- Endang Sepdanius, S.Si., D. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *PT RajaGrafindo Persada* (Vol. 13, Issue 1).
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*.
- Haendra, F., Anggara, D., & Prayitno, N. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni* ., 5(1), 20-25.
- Jumiati, Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). *Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak*. 1-9.
- Khomarun, Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji Khomarun, Maharso Adhi Nugroho, Endang Sri Wahyuni. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, 106-214. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>
- Manansang, G. R., Rumampuk, J. F., & Moningka, M. E. W. (2018). Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Olahraga Berat. *Jurnal E-Biomedik*, 6(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21585>
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Marina Hardiyanti, F. I. S. (2015). *Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda* *Mirza*. 3(September), 218-227.
- Morrow, J. R., Tucker, J. S., Jackson, A. W., Martin, S. B., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2013). Meeting physical activity guidelines and health-related fitness in youth. *American Journal*

- of Preventive Medicine*, 44(5), 439–444.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.01.008>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Parmar, D., & Modh, N. (2013). Study of Physical Fitness Index Using Modified Harvard Step Test in Relation with Gender in Physiotherapy Students. *International Journal of Science and Research*, 4(January 2015), 2319–7064.
www.ijsr.net
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas Olahraga Yang Dilakukan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Banda Berdasarkan Usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38.
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Prastowo, A. (2016). *Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Puspitasari, A. J. (2015). *Menggunakan Metode Osilometri Dengan Sensor Tekanan MPX5050GP*.
- Refranisa, R. (2021). Pola Pemanfaatan Alun-Alun Sebagai Ruang Terbuka Publik Di Kota Magelang. *Langkau Betang: Jurnal Arsitektur*, 8(2), 75.
<https://doi.org/10.26418/lantang.v8i2.42458>
- Saputra, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik*, 3(2), 193–197.
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). *Instrumen penelitian*. Mahameru Press.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa wipjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>