

# INDEKS MASSA TUBUH (IMT), POSTUR TUBUH, DAN KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PMI KOTA DAN KABUPATEN SUKABUMI

Dikdik Maulana Suparman<sup>1</sup>, Bachtiar<sup>2</sup>, M Saleh<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Sukabumi  
E-mail: dikdikmaulana099@gmail.com

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), Postur Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota Dan Kabupaten Sukabumi yang menggunakan metode kuantitatif dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survei terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT), Postur Tubuh, Dan Kebugaran Jasmani. Metode survei digunakan untuk mendapatkan dari tempat tertentu yang alamiah (bukan dibuat) akan tetapi penelitian ini melakukan pengumpulan data, melakukan test. Hasil analisa menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi dan anggota KSR PMI Kota Sukabumi sebagian besar berkategori normal. Hasil penelitian Postur Tubuh pada anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan PMI Kota Sukabumi sebagian besar berkategori bagus. Analisis data penelitian tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan anggota KSR PMI Kota Sukabumi sebagian besar dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Indeks Massa Tubuh ; Postur Tubuh ; Kebugaran Jasmani

---

## ABSTRACT

*The aim of this study was to determine the Body Mass Index (BMI), Posture, and Physical Fitness of PMI City and Sukabumi Members using quantitative methods and data collection techniques were carried out by survey methods on Body Mass Index (BMI), Posture, and Fitness. Physical. The survey method is used to get from certain natural places (not made up) but this study collects data, for example distributing questionnaires, conducting tests and interviewing in a structured way (the treatment is not the same as the experiment). The results of the analysis show that the Body Mass Index of members of the Indonesian Red Cross Volunteer Corps in Sukabumi Regency and members of the KSR PMI of Sukabumi City are mostly in the normal category. The results of the Posture research on members of KSR PMI Sukabumi Regency and PMI Sukabumi City were mostly in good category. Analysis of research data on the level of physical fitness of members of KSR PMI Sukabumi Regency and members of KSR PMI Sukabumi City were mostly in the moderate category.*

**Keywords:** Body Mass Index; Body Posture; Physical Fitness

## PENDAHULUAN

Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah sedunia merupakan gerakan yang memiliki tugas sangat luas dan bervariasi khususnya di bidang kemanusiaan. Dalam melakukan tugas kemanusiaan gerakan ini memiliki keunikan yaitu semua kegiatan utamanya dilakukan oleh relawan. Relawan menjadi tulang punggung kegiatan Palang Merah Indonesia (PMI), mulai dari masih muda dan belum memiliki pengetahuan sampai mereka yang sudah memiliki keahlian khusus dan sangat berpengalaman (Pedoman Manajemen Relawan 2008). Syarat menjadi relawan Palang Merah Indonesia yaitu :

1. Berusia minimal 18 tahun
2. Atas kesadaran dan kemauan sendiri
3. Berpendidikan minimal SLTP/Sederajat
4. Bersedia mengikuti Pendidikan dan pelatihan
5. Bersedia menjalankan tugas kepalang merah secara terorganisir dan mentaati pertaturan yang berlaku
6. Memiliki kesanggupan secara fisik dan mental
7. Bersedia mengabdikan diri di PMI

Relawan yang berada di PMI di dalam setiap kegiatan kepalang merah baik bencana ataupun non bencana dan maupun pada saat pandemi covid seperti ini. Sehingga secara tidak langsung, kondisi ini menyebabkan mereka melakukan gerakan-gerakan seperti mengangkut logistik, membersihkan puing puing material bencana, pendistribusian bantuan, mencari orang hilang, membuat makanan cepat saji untuk para relawan maupun untuk para warga masyarakat yang terdampak, serta terus menerus sepanjang hari setiap harinya. Dengan demikian berdasarkan dari tingkatan aktifitas gerak mereka telah memenuhi akan kebutuhan gerak untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani.

Olahraga merupakan salah satu isi penting kehidupan manusia. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Melalui olahraga teratur, saat melakukan olahraga setiap hari badan akan merasa rileks. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tidak ada habisnya, bahkan dapat dikatakan olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan kehidupan manusia. Dalam prakteknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional : “keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dapat disimpulkan dari peraturan perundang-undangan di atas bahwa tujuan utama berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan. Tentunya olahraga merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia dan rasa persatuan bangsa dapat dipupuk dari olahraga, sangat penting untuk memperhatikan kondisi fisik tumbuh kembang seseorang saat melakukan berbagai aktivitas.

Badan yang sehat antara lain ditandai dengan kemampuan tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal. Berat badan ideal adalah berat badan yang serasi dengan tinggi badan menurut rumustertentu kemudian hasilnya disesuaikan dengan standar yang telah ditentukan.<sup>1</sup> Bila berat badan dalam kisaran normal, sirkulasi darah dalam tubuh lebih efektif, level cairan akan lebih mudah di kelola dan penyakit seperti Diabetes Mellitus, jantung, penyakit kanker tertentu tidak akan mudah berkembang.<sup>2</sup> Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menentukan BB ideal yaiumenggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh, jumlah berat badan ideal yang dihitung dari berat badan dan tinggi badan seseorang, indeks massa tubuh wajib diketahui oleh seseorang untuk mengetahui kondisi tubuhnya demi mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan. Ini dikarenakan apabila tubuh yang kita miliki memiliki kelebihan berat badan yang

IMT dan aktivitas fisik merupakan dua variabel yang saling berkaitan karena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka IMT yang dimiliki semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka kemungkinan indeks massa tubuh semakin buruk. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan 4 peningkatan IMT. Tetapi, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan haruslah sesuai dengan porsinya, teratur dan tidak berlebihan agar dapat memberikan hasil yang baik

Tipe tubuh yang dimiliki setiap orang biasanya sulit untuk dikategorikan menjadi salah satu dari ketiga tipe, dan biasanya hanya cenderung pada tipe tertentu atau gabungan dari ketiga tipe tersebut. Postur tubuh

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

melibatkan pertimbangan mekanis, seperti keselarasan sgmenn tubuh, kekuatan, tekanan otot dan sendi, serta pengaruh berat badan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan individu ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh ibu sejak masih dalam kandungan, kondisi ibu yang berpengaruh seperti gizi makanan, aktivitas fisik dan kondisi emosional. Faktor eksternal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh lingkungan (keturunan, gizi makanan, sistem kelenjar hormon, musim dan iklim, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler

Kesehatan fisik anggota Palang Merah Indonesia merupakan aspek penting yang harus di jaga, untuk menjaga kesehatan anggota PMI harus rutin berolahraga serta memperoleh makanan yang berkualitas dan kuantitas yang memadai. Dengan cara ini, anggota PMI akan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk mendorong partisipasinya dalam kegiatan PMI. Anggota PMI membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kesehatan merupakan suatu yang sangat berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Sehat bisa diartikan dimana tubuh manusia tidak mengalami suatu gangguan apapun seperti sakit, cedera dan lain lain yang bisa membuat seseorang melakukan kegiatannya sehari hari dengan rasa nyaman dan maksimal. Pentingnya kesehatan juga mengharuskan manusia untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik

Menurut Sukarman tentang olahraga pada anak bahwa didalam mengajarkan olahraga pada anak hendaknya memperhatikan hal-hal yaitu pertumbuhan fisik atau badan, pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku, pertumbuhan keterampilan (Nugraha 2015). Dijelaskan lebih lanjut bahwa pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku pada masa anak-anak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau tidak maka perkembangan selanjutnya kurang mendapatkan fondasi yang kokoh. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Arifin 2018).

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara efektif tanpa menyebabkan kelelahan yang berat. Sudah menjadi salah satu tugas anggota PMI di Kabupaten dan Kota Sukabumi untuk menanamkan pentingnya kesehatan yang baik bagi kebugaran jasmaninya. Kesehatan jasmani menjadi dasar dalam menjalankan aktivitas kehidupan, terutama saat membantu sesama, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin mudah seseorang melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang kurang baik maka semangat dan kondisi kehidupannya akan menurun, kebugaran jasmani dapat dicapai melalui olahraga maka olahraga dapat dianggap sebagai bagian dari kehidupan, oleh karena itu jika tubuh tidak aktif berolahraga jangan harap kondisi jasmani akan tetap optimal dan segar. Adapun komponen dari kebugaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan; 2) Daya tahan; 3) Daya ledak; 4) Kelentukan; 5) Kecepatan; 6) Kelincahan; 7) Koordinasi; 8) Keseimbangan; 9) Ketepatan dan; 10) Reaksi. Pentingnya kebugaran jasmani bagi relawan PMI antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah menengah pertama berperan penting untuk memacu perkembangan dan pertumbuhan serta memberi pengaruh terhadap peningkatan semangat dalam tugas.

Palang Merah Indonesia adalah sebuah organisasi perhimpunan nasional di Indonesia yang bergerak dalam bidang sosial kemanusiaan, PMI sering sekali terjun ke tempat bencana untuk menolong sesama maupun non bencana seperti orang hilang di gunung dan orang hanyut terbawa arus sungai ataupun tenggelam di laut dan menangani pandemic covid 19 seperti yang terjadi sekarang ini, pengembangan kebugaran jasmani anggota PMI sesuai dengan kebutuhan, potensi dan minat mereka melalui kegiatan kepalang merah.

Kegiatan Palang Merah Indonesia mempunyai berbagai kegiatan misalkan search and rescue, donor darah, tanggap darurat bencana, pendistribusian bantuan, dll. Upaya yang dilakukan untuk keberhasilan kegiatan kepalang merah penting menjaga kesehatan jasmani, antara lain indeks massa tubuh (IMT), postur tubuh, dan kebugaran jasmani, memerlukan olahraga yang rutin agar anggota PMI dapat tetap sehat dan mampu mendukung setiap kegiatan kepalang merah.

Berdasarkan hasil observasi pada anggota PMI kabupaten ataupun kota Sukabumi menemukan indikasi masalah mengenai indeks massa tubuh (IMT), kebugaran jasmani, postur tubuh. Selama melakukan observasi peneliti melihat bahwa banyak anggota yang mengikuti kegiatan KePalang Merahan terutama penanganan pandemi covid ini pada saat melakukan penyemprotan disinfektan di berbagai tempat terlihat mudah lelah dan kurang antusias. Maka peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini didukung berdasarkan aturan syarat menjadi anggota PMI sehat secara fisik dan mental, maka peneliti ingin mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), Postur Tubuh dan Kebugaran Jasmani dikarenakan ini menjadi urgensi yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Pernyataan diatas menjelaskan bahwa disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang tidak bisa di pisahkan karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan setiap individu masing-masing berbeda. Seperti halnya kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survei Indeks Massa Tubuh (IMT), Postur Tubuh Dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota dan kabupaten Sukabumi”.

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakuakn dengan menggunakan metode kuantitatif, dan teknologi pengumpulan datanya dilakukan dengan metode survey dengan menggunakan data, berupa penelitian dan analisis menggunakan statistik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT), Postur Tubuh dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota dan Kabupaten Sukabumi.

Menurut Sugiyono (2018:14) “Penelitian Kuantitatif, adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. Sugiyono (2018:13) juga menjelaskan bahwa jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, ter

Bencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian.”

Kemudian diperkuat kembali oleh sugiyono (2018:13) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivism digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu,random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisi data bersifat kuantitatif atau statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”

Metdoe pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey. Prataiwi (2012) “ Metode survey meupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan pertanyaan lisan dan tertulis. Teknik yang digunakan dalam metode survey ini dengan menggunakan tes sebagai alat untuk mengumpulkan data.

Menurut Nasir (2014:84) “dsain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan penelitian.” Dsain penelitian sangatlah penting karena akan mempermudah tahapan-tahapan yang akan dilakukan selama penelitian. Sehingga penelitian menjadi terfokus dan terarah.

Metode survey yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai Indeks Massa Tubuh, Postur Tubuh dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota dan Kabupaten Sukabumi.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi 2013). Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian.

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Menurut Arikunto menjelaskan bila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitian populasi (Suharsimi Arikunto 2010)

Populasi yang peneliti gunakan adalah 100 anggota PMI kota dan 100 anggota PMI Kabupaten Sukabumi, 200 populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dalah tes dan pengukuran,metode survey yang di gunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan kemudian hasil dari tes indeks massa tubuh, postur tubuh dan kebugaran jasmani di hitung rata rata dengan analisis deskriptif data menggunakan bantuan Software SPSS.22 *For windows*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian di PMI Kabupaten Sukabumi dan PMI Kota Sukabumi berupa data Indeks Massa Tubuh, Postur Tubuh dan Kebugaran Jasmani.

##### **Indeks Massa Tubuh**

Data Indeks Massa Tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi terdiri dari 11 orang dan PMI kota Sukabumi 7 orang. Dari hasil penelitian yang dilakukan di PMI Kab.Sukabumi terdapat 9 orang anggota KSR yang berkategori normal ( 81.8%), 1 orang berkategori kurus ( 9.1%), dan 1 orang berkategori gemuk (9.1%). Sedangkan anggota KSR PMI Kota Sukabumi 6 orang berkategori normal ( 85.7%), 1 orang berkategori gemuk (14.29%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya ada permasalahan Indeks Massa Tubuh di anggota KSR PMI Kab.Sukabumi kurus 1 orang dan 1 orang gemuk, sedangkan untuk anggota KSR PMI Kota Sukabumi 1 orang gemuk. Saat kematangan fisik biasanya terjadi penumpukan lemak.

**Tabel 1 Kategori Indeks Massa Tubuh PMI Kab.Sukabumi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	9	81.8	81.8	81.8

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Kurus	1	9.1	9.1	90.9
Gemuk	1	9.1	9.1	100.0
Total	11	100.0	100.0	

(Sumber: Peneliti, 2021)

**Tabel 2 Kategori Indeks Massa Tubuh PMI Kota Sukabumi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	6	85.7	85.7	85.7
	Gemuk	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

(Sumber: Peneliti, 2021)

Fathan Nurcahyo (2011:88) ” remaja yang memiliki berat tubuh berlebih atau mengalami kegemukan (obesitas) biasanya memiliki kebiasaan ngemil yang tinggi (makan-makanan ringan), banyak menyendiri, banyak berdaim diri di kamar/dirumah, mudah dan lebih banyak tidur, sehingga kurang atau bahkan tidak suka beraktivitas jasmani dan berolahraga (fisik), remaja yang mengalami gemuk selain gerakannya akan cenderung kaku, tidak lincah hal tersebut disebabkan oleh jumlah kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang sehingga terjadinya gemuk pada remaja.”

Remaja yang mempunyai indeks massa tubuh normal akan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang baik pula. Sebaliknya apabila indeks massa tubuh dimiliki remaja tidak normal maka aktivitas fisik tidak akan terlalu aktif hal ini pun menjadi kunci bagi relawan PMI pada saat berkegiatan kepalang merahan di bencana maupun di non bencana. Pada penelitian indeks massa tubuh yang diukur tinggi badan dan berat badan anggota KSR PMI.

#### **Postur Tubuh**

Dari hasil penelitian postur tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi 100% memiliki postur tubuh bagus dan anggota KSR PMI Kota Sukabumi memiliki 100% postur tubuh yang bagus. Anggota KSR yang memiliki postur tubuh bagus aktivitas fisik dengan intensitas yang bagus. Postur tubuh anggota Korps Sukarela yang bagus akan menunjukkan kemampuan gerak yang baik, gerak anggota ksr dapat di pengaruhi oleh bentuk tubuh, baik dilihat besar kecilnya tubuh, maupun tinggi rendahnya badan, sehingga anggota KSR yang memiliki postur tubuh ideal/baik akan mendapatkan gerak yang baik dibandingkan orang yang memiliki postur tubuh yang tidak ideal/kurang.

**Tabel 3 Kategori Postur Tubuh Kab.Sukabumi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bagus	11	100.0	100.0	100.0

(Sumber: Peneliti, 2021)

**Tabel 4 Kategori Postur Tubuh Kota Sukabumi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bagus	7	100.0	100.0	100.0

(Sumber: Peneliti, 2021)

Hasil penelitian ini dapat mengetahui postur tubuh dapat berpengaruh kepada kegiatan yang di lakukan anggota KSR di kegiatan kepalang merahan.

#### **Kebugaran Jasmani**

Dari data yang telah di peroleh pada saat penelitian tingkat kebugaran jasmani anggota Korps Palang Merah Indonesia Sukarela Kabupaten Sukabumi dan Kota Sukabumi berkategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI memberikan dampak pada hasil kegiatan kepalang merahan baik dalam bencana

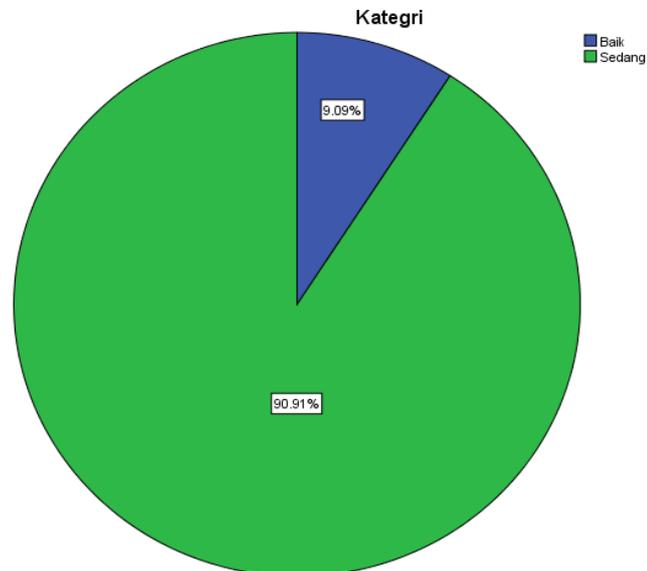
*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

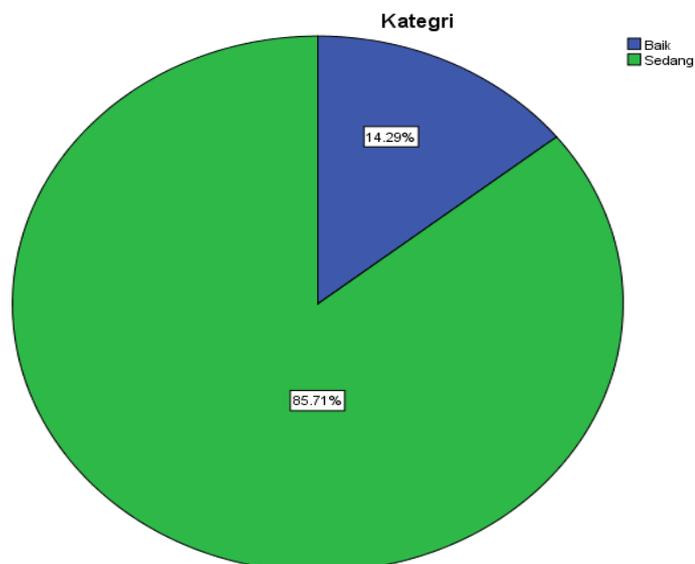
*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

ataupun non bencana, tingkat kebugaran jasmani yang baik maka kegiatan yang dicapai akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Hasil penelitian di PMI Kabupaten Sukabumi yang mengikuti tes kebugaran jasmnai ada 11 orang, kategori baik 1 orang (9.09%), sedang 10 orang (90.91%) dan PMI Kota Sukabumi 7 orang, kategori baik 1 orang (14.29%), sedang 6 orang (85.71%).



**Gambar 1 Kategori Kebugaran Jasmani Kab.Sukabumi**  
(Sumber: Peneliti, 2021)



**Gambar 2 Kategori Kebugaran Jasmani Kota Sukabumi**  
(Sumber: Peneliti, 2021)

Dilihat dari data yang diperoleh pada saat penelitian kebugaran jasmani anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan PMI Kota Sukabumi dikategori kan cukup dengan rata rata nilai akhir 7 dengan dominan kategori sedang. Pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 30 m,bleep tes untuk meningkatkan kecepatan anggota KSR, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut. Maka dapat disimpulkan, anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan Kota Sukabumi harus melatih kebugaran jasmani agar selalu siap dalam segala situasi di lapang.

Hasil penelitian di PMI Kabupaten Sukabumi dan PMI Kota Sukabumi berupa data Indeks Massa Tubuh, Postur Tubuh dan Kebugaran Jasmani.

#### 1. Indeks Massa Tubuh

Data Indeks Massa Tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi terdiri dari 11 orang dan PMI kota Sukabumi 7 orang. Dari hasil penelitian yang dilakukan di PMI Kab.Sukabumi terdapat 9 orang anggota KSR yang berkategori normal ( 81.8%), 1 orang berkategori kurus ( 9.1%), dan 1 orang berkategori gemuk (9.1%). Sedangkan anggota KSR PMI Kota Sukabumi 6 orang berkategori normal ( 85.7%), 1 orang berkategori gemuk (14.29%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya ada permasalahan Indeks Massa Tubuh di anggota KSR PMI Kab.Sukabumi kurus 1 orang dan 1 orang gemuk, sedangkan untuk anggota KSR PMI Kota Sukabumi 1 orang gemuk. Saat kematangan fisik biasanya terjadi penumpukan lemak.

Fathan Nurcahyo (2011:88) ” remaja yang memiliki berat tubuh berlebih atau mengalami kegemukan (obesitas) biasanya memiliki kebiasaan ngemil yang tinggi (makan-makanan ringan), banyak menyendiri, banyak berdaim diri di kamar/dirumah, mudah dan lebih banyak tidur, sehingga kurang atau bahkan tidak suka beraktivitas jasmani dan berolahraga (fisik), remaja yang mengalami gemuk selain gerakanya akan cenderung kaku, tidak lincah hal tersebut disebabkan oleh jumlah kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang sehingga terjadinya gemuk pada remaja.”

Remaja yang mempunyai indeks massa tubuh norma lakan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang baik pula. Sebaliknya apabila indeks massa tubuh dimiliki remaja tidak normal maka aktivitas fisik tidak akan terlalu aktif. Pada penelitian indeks massa tubuh yang diukur tinggi badan dan berat badan anggota KSR PMI.

#### 2. Postur Tubuh

Dari hasil penelitian postur tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi 100% memiliki postur tubuh bagus dan anggota KSR PMI Kota Sukabumi memiliki 100% postur tubuh yang bagus. Anggota KSR yang memiliki postur tubuh bagus aktivitas fisik dengan intensitas yang bagus.

Postur tubuh anggota Korps Sukarela yang bagus akan menunjukkan kemampuan gerak yang baik, gerak anggota ksr dapat di pengaruhi oleh bentuk tubuh, baik dilihat besar kecilnya tubuh, maupun tinggi rendahnya badan, sehingga anggota KSR yang memiliki postur tubuh ideal/baik akan mendapatkan gerak yang baik dibandingkan orang yang memiliki postur tubuh yang tidak ideal/kurang.

Hasil penelitian ini dapat mengetahui postur tubuh dapat berpengaruh kepada kegiatan yang di lakukan anggota KSR di kegiatan kepalang merahan.

#### 3. Kebugaran Jasmani

Dari data yang telah di peroleh pada saat penelitian tingkat kebugaran jasmani anggota Korps Palang Merah Indonesia Sukarela Kabupaten Sukabumi dan Kota Sukabumi berkategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI memberikan dampak pada hasil kegiatan kepalang merahan, tingkat kebugaran jasmani yang baik maka kegiatan yang dicapai akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Hasil penelitian di PMI Kabupaten Sukabumi yang mengikuti tes kebugaran jasmnai ada 11 orsng, kategori baik 1 orang (9.09%), sedang 10 orang (90.91%) dan PMI Kota Sukabumi 7 orang, kategori baik 1 orang (14.29%), sedang 6 orang (85.71%).

Dilihat dari data yang diperoleh pada saat penelitian kebugaran jasmani anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan PMI Kota Sukabumi dikategori kan cukup dengan rata rata nilai akhir 7 dengan dominan kategori sedang.

Pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 30 m,bleep tes untuk meningkatkan kecepatan anggota KSR, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut.

Hal ini terlihat berdasar kan hasil bias menyimpulkan, anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dan Kota Sukabumi harus melatih kebugaran jasmani.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## PENUTUP

Berdasarkan penelitian Indeks Massa Tubuh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Sukabumi dari 11 orang sebagian besar berkategori normal (81,82%), berkategori kurus (9,09%) dan berkategori gemuk (9,09%) dengan rata-rata indeks massa tubuh (20,94). Sedangkan untuk anggota KSR PMI Kota Sukabumi sebagian besar berkategori normal (85,71%) dan berkategori gemuk (14,29%) dari 7 anggota yang dites. Hasil penelitian Postur Tubuh yang dilakukan dengan jumlah populasi keseluruhan 18 orang dengan sampel dari anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi yaitu 11 orang berkategori bagus (100,00%) dengan rata-rata 25,64. Untuk PMI Kota Sukabumi dengan sampel 7 orang berkategori bagus (100,00%) dengan rata-rata 26,71. Bahwa dapat diketahui dari keseluruhan populasi 18 orang (100,00%) termasuk ke dalam kategori dengan postur bagus. Analisis data penelitian tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Kabupaten Sukabumi dari 11 orang sampel masuk dalam kategori sedang 10 orang (90,91%) dan 1 orang masuk dalam kategori baik (9,09%) dengan rata-rata 7,36. Untuk anggota KSR PMI Kota Sukabumi dari 7 orang sampel masuk dalam kategori sedang 6 orang (85,71%) dan 1 orang masuk ke dalam kategori baik (14,29%) dengan rata-rata 7,29. Maka dapat disimpulkan penelitian kebugaran jasmani anggota KSR PMI Kabupaten dan Kota Sukabumi sebagian besar berkategori sedang dengan rata-rata 7.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten dan Kota Sukabumi hendaknya selalu memperhatikan tingkat indeks massa tubuh, postur tubuh dan kebugaran jasmaninya.
2. Pengurus dan Staf PMI Kabupaten dan Kota Sukabumi untuk membuat kegiatan yang dapat menjaga kesetabilan indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani anggota KSR PMI dan meningkatkan kinerja pada saat kegiatan kepalang merah baik non bencana maupun bencana.

## REFERENSI

- Anra Wiono, A. A. N. dan F. M. (2020). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*.
- Arsil, & Despita, A. (2018). *Evaluasi Pendidik Jasmani Dan Olahraga, Cetakan ke-6, Edisi Revisi*. Wineka Media.
- Erniyanti, Hudain, M. A., & Basith, I. (2017). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016*. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/2539/1487>
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Fathan Nurcahyo. (2011). Kaitan antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. *Medikora*.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. w. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80–86. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/issue/view/388>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Irsanty, N. P. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Khaerul, M. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepak Bola Siswa Putra Sman 7 Kabupaten Luwu Timur*. Universitas Negeri Makassar.
- Palang Merah Indonesia. (2008). *Pedoman Manajemen Relawan (KSR-TSR)*. Palang Merah Indonesia.
- Ramadona, E. T. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di Sd Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Fachrudin. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(4), 71–81.
- Sahli, M. (2006). *Hubungan Antara Postur Tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 tahun) Di Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2005/2006*. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahid, W. M., & Arimbi, M. B. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 63–70.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin