

MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KOMPONEN BIOMOTORIK PADA REMAJA DI WILAYAH PERKOTAAN

Improving Motivation and Biomotoric Components in Adolescence City

Topo Suhartoyo^{1*}
Moh. Nanang Himawan
Kusuma¹
Neva Widanita¹
Dewi Anggraeni¹

¹Universitas Jenderal
Soedirman, Purwokerto, Jawa
Tengah

*email:
topo.suhartoyo@unsoed.ac.id

Abstrak

Kondisi psikologis individu yang didalamnya terkandung unsur mental, motivasi, emosi, stres dan ketertarikan. Komponen biomotorik mencakup kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan daya tahan. Unsur-unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling membangun kualitas dan kuantitas fisik. Daya tahan menjadi salah satu komponen yang perlu diperhatikan dalam mempertahankan kondisi fisik seseorang guna menjaga dan membangun kemampuan cardiovascular. Fase remaja memiliki indikator fisik yang mengalami perubahan yang cepat, fluktuatif dan perlu mendapatkan perhatian serta bimbingan. Wilayah perkotaan sangat erat dengan kemajuan teknologi yang cepat, mudah, menarik dan murah. Penggunaan gawai untuk operasional games online dan sosial media yang berlebihan akan menimbulkan efek negative. Misalnya meningkatnya obesitas, hypokinetic dan homestatis yang secara perlahan menghambat pertumbuhan fisik. Tujuan kegiatan mengukur komponen biomotorik pada remaja di wilayah perkotaan. Metode yang digunakan dalam kegiatan mencakup pelatihan fisik terprogram, kuisioner dan pengukuran komponen biomotorik. Hasil kuisioner dan tes pengukuran menunjukkan terjadi peningkatan motivasi atau ketertarikan untuk beraktivitas fisik secara teratur. Tingkat motivasi aktivitas fisik pada fase remaja di wilayah perkotaan mengalami peningkatan secara signifikan dan Latihan fisik dilakukan 3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60 menit. Kesimpulan latihan fisik terprogram dengan durasi 60 menit mampu meningkatkan indeks daya tahan pada remaja di wilayah perkotaan.

Kata Kunci:

komponen biomotorik
remaja
motivasi
perkotaan
daya tahan

Keywords:

biomotoric componen
adolescence
motivation
city
endurance

Abstract

The psychological condition of an individual containing elements of mentality, motivation, emotion, stress and interest. Biomotor components include speed, flexibility, agility, strength, coordination and endurance. These elements form a unified and mutually-building unity of physical quality and quantity. Endurance is one of the components that needs to be considered in a person's physical condition in order to maintain and build cardiovascular abilities. The adolescent phase has physical indicators that are rapidly changing, fluctuating and need attention and guidance. The urban area is very tight with technological advances that are fast, easy, attractive and inexpensive. Excessive use of exercise for operational online games and social media will have negative effects. For example, increasing obesity, hypokinetic and homestatic which sharply inhibits physical growth. The objective of the activity is to measure the biomotor component in adolescents in urban areas. The methods used in the activities include programmed physical training, questionnaires and measurements of biomotor components. Questionnaire results and measuring tests show increased motivation or interest in regular physical activity. The level of physical activity motivation in the adolescent phase in urban areas has increased significantly and physical exercise is performed three times a week with a duration of 60 minutes.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 20-01-2024

Accepted: 24-01-2024

Published: 01-02-2024

PENDAHULUAN

Kualitas motivasi individu dalam melakukan aktivitas khususnya berolahraga dipengaruhi oleh bakat, jenis olahraga, ketersediaan peralatan dan capaian prestasi. Motivasi muncul karena adanya sumber yang

mendorong manusia untuk berusaha (Handayani et al., 2021). Selain itu, motivasi juga sangat erat dengan faktor instrinsik dan ekstrinsik psikologisnya. Hal tersebut dapat dikordinasikan dengan baik apabila mendapatkan

wadah atau wujud implementasi dan mentor yang memahami dengan tepat.

Olahraga mencakup faktor psikomotorik (gerak tubuh), kognitif (intelektual) dan afektif (sikap) untuk mencapai tingkat implementasi yang bertujuan membangun insan yang sehat jasmani, rohani dan sosial. Olahraga juga dapat menyehatkan dan menjadi salah satu kegiatan yang dapat menjauhkan para remaja dari kegiatan-kegiatan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Sari & Yanta, 2019). Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Kemeneqpora RI, 2007).

Kebugaran jasmani individu sangat dipengaruhi oleh level cardiorespiratory dalam menghadapi beban dan intensitas fisik yang dilakukan. Kebugaran jasmani merupakan unsur komponen biomotorik yang penting untuk menjadi tolak ukur kualitas dan kuantitas fisik setiap individu. Semakin baik aktivitas fisik individu maka semakin baik pula kondisi cardiorespiratorinya. Hal ini didukung dengan jenis olahraga, durasi dan intensitas yang diprogramkan sehingga level kebugaran jasmani dapat dibangun dan dipertahankan secara baik.

Remaja merupakan fase usia yang berlangsung pada rentang 11-21 tahun dan didalamnya terbagi menjadi remaja awal, pertengahan dan akhir. Karakteristik remaja apabila dilihat secara fisik, lebih dominan mengalami perubahan kuantitas secara menyeluruh. Misalnya penambahan tinggi badan, berat badan dan organ seksualitasnya. Masa remaja adalah masa yang paling banyak mengalami perubahan secara psikologis, biologis dan fisiologis (Hartini, 2017). Perubahan yang dialami pada fase ini tentunya dipengaruhi oleh faktor gizi, aktivitas fisik dan lingkungan (tempat tinggal atau sekolah).

Wilayah perkotaan memiliki ciri utama adalah ketersediaan fasilitas modern yang baik, misalnya jaringan internet yang cenderung merata, cepat dan

mudah. hal ini memiliki dampak positif dan negative khususnya untuk remaja yang dikaitkan dengan olahraga. Meningkatnya pengguna internet khususnya untuk bermain games online dan media sosial yang dimiliki oleh remaja memunculkan kondisi hypokinetic, homeostatis dan menurunkan motivasi untuk bergerak secara teratur. Hypokinetic merupakan penyakit yang serius dan menghabiskan banyak biaya untuk dihadapi pada fase-fase anak sampai dengan remaja (Subramaniam, 2011).

METODE PELAKSANAAN

Alat dan bahan yang digunakan dalam proses kegiatan mencakup kids athletic (cones, leder dan POA), ball medicine, stopwatch, sound system, roll meter dan mp3 beep test (MFT). Peralatan tersebut dipergunakan secara teratur dan disesuaikan dengan jenis kegiatan dan intensitas fisik yang dilaksanakan.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara offline atau dilatih langsung oleh mentor/pelatih yang memiliki sertifikat nasional dan internasional cabang atletik. Lokasi pelaksanaan di GOR Soesilo Soedarman Purwokerto dengan durasi 60 menit dalam setiap pertemuan per minggu. Dimulai pada bulan April sampai dengan Mei 2023 pada hari Senin, Rabu dan Jumat jam 16.00- 17.00 WIB.

Pada awal kegiatan, siswa atau atlet diberikan kuisisioner yang berisi motivasi dan informasi kecabangan olahraga dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya, diperkenalkan dengan aktivitas fisik yang dominan dalam cabang *athletic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deksripsi

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penjelasan tujuan dan jadwal program latihan yang akan dilaksanakan selama 2 bulan dengan total latihan 24 kali tatap muka. Peserta merupakan siswa SMP Al Irsyad Al Islamiyah Purwokerto dengan jumlah total 20 siswa. Tahap

selanjutnya, pemberian angket kuisisioner yang berisi 20 butir pertanyaan yang mencakup jenis aktivitas yang dilakukan setiap hari, hoby khususnya bidang olahraga, durasi beraktivitas fisik, tujuan mengikuti kegiatan dan sumber informasi kegiatan. Berikut detail kuisisioner motivasi berolahraga pada remaja putri, sebagai berikut:

Table I. Rekap pertanyaan kuisisioner motivasi berolahraga

No	Pertanyaan Kuisisioner	Jumlah Soal
1.	Jenis Aktivitas Fisik	5 soal
2.	Hoby Olahraga	2 soal
3.	Tujuan mengikuti kegiatan	5 soal
4.	Durasi berolahraga	5 soal
5.	Sumber informasi tentang program latihan	3 soal

Tahap selanjutnya, pelatih memberikan informasi terkait progam latihan fisik yang akan dilakukan mencakup tiap sesi pertemuan sampai dengan tes pengukuran khususnya tes kebugaran jasmani yang menggunakan instrumen tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* atau juga sering disebut *Beep Tes*. Hal ini diperlukan untuk mengedukasi terkait pelaksanaan tes dan hasil tes.



Gambar 1. Penjelasan Materi Latihan

Proses pelaksanaan latihan fisik, pelatih memberikan program fisik yang dimulai dari Tingkat sederhana, medium dan tinggi sehingga siswa mampu menyerap, menirukan dan menghafal rangkaian gerakan yang dilakukan. Hal ini dilakukan dikarenakan latar belakang siswa yang beragam, misalnya belum sama sekali melihat

dan mempraktikan gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga memerlukan pengenalan yang cukup lama.



Gambar 2. Pelaksanaan Latihan

Durasi dalam setiap sesi pertemuan selama 60 menit dimulai dari jam 16.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB dengan intensitas fisik rendah (< 50 % DN), Medium (\pm 60-70 % DN) dan tinggi (> 80% DN). Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (p2ptm.kemkes, 2018).



Gambar 3. Proses Latihan fisik

Hasil Kegiatan

Data Kuisisioner Motivasi Berolahraga

Pada kondisi awal motivasi siswa untuk berolahraga masih dalam kondisi rendah (35,6%). Ha ini tercermin dari hasil kuisisioner yang cenderung kurang pada durasi berolahraga yang rata-rata hanya 30 menit dalam setiap minggu atau hanya pada saat mereka mengikuti mata

Pelajaran penjasorkes di sekolah. Berdasarkan realita di lapangan dalam proses pembelajaran penjasorkes siswa putri sebagian besar selalu cenderung lebih pasif dibanding siswa putra. Hal tersebut berhubungan dengan adanya minat dan motivasi siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes (Hatmoko, 2015).

Table 2. Rekap kuisioner motivasi pre latihan

No	Data Kuisioner	Hasil (%)	Keterangan
1.	Jenis Aktivitas Fisik	48,7%	Rendah
2.	Hoby Olahraga	39,2	Sangat Rendah
3.	Tujuan mengikuti kegiatan	60,8%	Rendah
4.	Durasi berolahraga	35,6 %	Sangat Rendah
5.	Sumber informasi tentang program latihan	40,4%	Sangat Rendah

Table 3. Deskripsi Prosentase

Interval	Kategori
100%-81,26%	Sangat tinggi
81,25%-62,51%	Tinggi
62,50%-43,76%	Rendah
43,75%-25,00%	Sangat Rendah

Sumber : Arikunto dalam (Wakitayanti & Hartono, 2021)

Pada tahap selanjutnya, team melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal dan program-program latihan fisik. Misalkan *ABC Running*, *Games* olahraga, melatih kecepatan lari 40-80 meter, kelincahan (*Shuttle run*), power (*ball madice*) dan jogging 2,4 km. Rangkaian latihan tersebut dikonsep berdasarkan Tingkat kesulitan dan pengalaman siswa, mengingat tidak semua memahami pelaksanaan hal tersebut.

Pada sesi akhir kegiatan latihan, team membagikan kuisioner sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui Tingkat motivasi berolahraga. Hal ini berdasarkan jumlah pertemuan yang sudah mencapai 24 kali pertemuan. Deskripsi data sebagai berikut:

Table 4. Rekap kuisioner motivasi post latihan

No	Data Kuisioner	Hasil (%)	Keterangan
1.	Jenis Aktivitas Fisik	64,7%	Tinggi
2.	Hoby Olahraga	73, 5%	Tinggi
3.	Tujuan mengikuti kegiatan	80,3%	Tinggi
4.	Durasi berolahraga	86,5%	Sangat tinggi

5.	Sumber informasi tentang program latihan	77,2%	Tinggi
----	--	-------	--------

Komponen Biomotorik Remaja

Item latihan fisik yang dilakukan mencakup komponen kecepatan (lari sprint dengan jarak 40, 60 dan 80 meter), kelicahan (*shuttle run* sebanyak 4 repetisi), power otot lengan (*ball medicine* 3 repetisi), power otot tungkai (*standing broad jump* 3 repetisi), koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola selama 30 detik dan 4 repetisi), tes cooper (2,4 km 1 kali repetisi) dan untuk latihan pengantar selalu diberikan *ABC Running drill* sebanyak 5 repetisi.

Hasil Test Kecepatan

Hasil pre latihan dalam nomor kecepatan lari sprint yang dilakukan bervariasi dari segi jarak dan waktu yang ditempuh, sebaran data sebagai berikut:

Table 5. Rekap test kecepatan

Pre latihan			Post latihan			Rata-rata kenaikan
40 m	60 m	80 m	40 m	60 m	80 m	
12.5	16.4	21.7	11.0	14. 60	18.2	2.00 -
0	0	0	3	detik	0	3.50
detik	detik	detik	detik		detik	detik

Hasil Test Kelincahan

Test shuttle run merupakan salah satu instrument untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh masing-masing siswa, test tersebut dilakukan dengan jarak 5 meter. Sebaran data sebagai berikut:

Table 6. Rekap test kelincahan

Pre latihan	Post latihan	Rata-rata kenaikan
15.60 detik	12.25 detik	2.25-3.35 detik

Hasil Tes Power Otot Lengan

Ball medicine digunakan untuk test power otot lengan dengan pelaksanaan 2 kali test dengan berat 2 kg dan dihitung jarak hasil lemparan. Sebaran data sebagai berikut:

Table 7. Rekap test power otot lengan

Pre latihan	Post latihan	Rata-rata kenaikan
5.20 meter	7.15 meter	1.10-2.00 meter

Power Otot Tungkai

Standing broad jump menjadi salah satu instrument untuk mengetahui hasil lompatan yang dilakukan oleh siswa, test tersebut dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan dan dipilih hasil yang terbaik. Sebaran data sebagai berikut:

Table 8. Rekap test power otot tungkai

Pre latihan	Post latihan	Rata-rata kenaikan
1.65 meter	3.15 meter	1.00 – 1.5 meter

Koordinasi Mata Tangan

Lempar tangkap bola tenis selama 30 detik dan 1 kali repetisi menjadi test yang digunakan pada item koordinasi. Sebaran data sebagai berikut:

Table 9. Rekap test koordinasi mata tangan

Pre latihan	Post latihan	Rata-rata kenaikan
15 point	23 point	5-8 point

Tes Cooper

Tes lari dengan jarak 2.400 meter dilakukan dalam GOR atau lintasan atletik dengan 6 kali putaran. Hasil berupa catatan waktu yang ditempuh untuk item tersebut. Sebaran data sebagai berikut:

Table 10. Rekap test cooper

Pre latihan	Post latihan	Rata-rata kenaikan
30.50 menit	27.20 menit	2.50-3.00 menit

Diskusi

Aspek motivasi khususnya bidang olahraga sangat penting untuk dibangun sehingga aspek pertumbuhan fisik dan sosial tetap terjaga dengan baik. Hal ini mengacu pada efek positif dari olahraga, psikologi remaja dan tumbuh kembang yang akan dilalui oleh masing-masing remaja. berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan oleh team menunjukan hasil yang cukup bagus apabila ditinjau dari efek olahraga bahwa mampu

memberikan padangan, semangat dan motivasi. Motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong seseorang berpacu dengan keunggulan orang lain dan keunggulan diri sendiri (Firmansyah, 2011).

Hal yang saling terkait dengan motivasi adalah perangkat yang menjadi wujud atau wadah ekspresi remaja untuk menyalurkan energi. Olahraga mampu menjadi salah satu wadah yang tepat untuk menjadi Solusi dari kondisi remaja yang mengalami gangguan fisik baik disebabkan karena kecanduan internet atau smart phone. Internet membawa dampak negatif seperti ketergantungan karena kebiasaan mengakses dan membuka situs-situs jejaring sosial, tidak bisa mengontrol diri, susah berinteraks di dunia nyata, mereka akan lebih mementingkan diri sendiri. Mereka menjadi tidak sadar akan lingkungan di sekitar mereka, karena kebanyakan menghabiskan waktu di internet dan mereka juga akan lupa dengan tugas utamanya untuk belajar (Gani, 2020). Komponen biomotorik merupakan gabungan dari beberapa item fisik yang menjadi dasar untuk melihat dan menentukan kualitas dan kuantitas kemampuan fisik yang dimiliki oleh setiap individu. Fase remaja sangat membutuhkan perhatian dan latihan-latihan yang teratur dan terporogram sehingga aspek pertumbuhan fisik menjadi lebih terpacu, terarahkan dan dapat mencapai hasil optimal. Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih (Emral, 2017).

Wilayah perkotaan merupakan wilayah dengan karakteristik yang memiliki kecanggihan teknologi, perkembangan yang cepat dan sarana prasarana memadai untuk unsur hiburan, rekreasi serta olahraga. Kajian mengenai dinamika ruang olahraga di perkotaan sebagai lokus mengolah tubuh ideal oleh masyarakat perkotaan pada dasarnya tidak dapat dilepaskan dari persoalan produksi sosial atas ruang urban (Puspitosari & Rahayu, 2018).

RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana selanjutnya yang akan dilakukan oleh team penulis adalah menyebarluaskan informasi dan kegiatan yang fokus pada fisik dari jenjang anak-anak sampai dengan dewasa atau lanjut usia. Point utama dalam melaksanakan kegiatan memperbaiki kualitas fisik dan psikologis melalui aktivitas fisik/olahraga khususnya atletik. Penulis juga akan membuat akun media sosial (youtube, instagram dan facebook) untuk mengedukasi, komunikasi dan updating terkait fisik dan psikologis olahraga).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik atau berolahraga mampu memberikan motivasi yang positif dan intensitas fisik selama 60 menit dan 3 kali repetisi mampu memberikan peningkatan komponen biomotorik pada remaja di wilayah perkotaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dalam kesempatan yang baik ini mengucapkan terimakasih kepada universitas jenderal soedirman, jurusan Pendidikan jasmani, SMP Al Irsyad Purwokerto dan keluarga yang telah memberikan kesempatan, sarana prasarana dan perhatian dalam setiap kegiatan yang direncanakan dan akhirnya terlaksana dengan baik. Semoga dengan terbitnya jurnal ini, mampu memberikan efek yang positif untuk penulis lebih bersemangat untuk berkarya lebih baik lagi.

REFERENSI

Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
f

- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- Handayani, W., Agustian, I., Rekreasi, O., & Iwak, K. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 17–31.
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736.
- Kemenegpora RI. (2007). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Biro Humas Kementerian Negara, Pemuda, dan Olahraga Republik Indonesia.
- p2ptm.kemkes. (2018). Intensitas Latihan Fisik. *GERMAS*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm>
- Puspitosari, W. A., & Rahayu, D. P. (2018). PRODUKSI SOSIAL RUANG OLAHRAGA DAN TUBUH IDEAL DI PERKOTAAN : KASUS KOTA MALANG Metode Penelitian Transisi Ruang Olahraga ke Ruang Rekreasi : Car Free Day Malang. *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, 1(2), 193–203.
<https://doi.org/10.21776/ub.sosiologi.jkrbsb.2>

018.001.2.06

- Sari, M., & Yanta, A. (2019). Motivasi Intrinsik Remaja Terhadap Berita Olahraga Di Sma Santa Maria Kabanjahe. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(2), 13–21.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12960>
- Subramaniam, P. R. (2011). A Holistic Approach to Promoting Physical Activity Among School-Age Children. *Strategies*, 25(1), 23–25.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2011.10592129>
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137–144.