

**PERKEMBANGAN KEMAMPUAN FISIK ORANG DEWASA MUDA DITINJAU
DARI USIA DAN JENIS KELAMIN
(Studi Perkembangan Orang Dewasa Muda (Usia 20-23 Tahun) pada Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih)**

Junalia Muhammad

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih
Email : junalia0712@gmail.com

ABSTRACT

This research attempts to find : a) the growth of arm muscle endurance and shoulder of the young man and woman in 20-30st years old, b) the growth of stomach muscle endurance of young man and woman in 20-30st years old, and c) the growth of cardiovasculer endurance young man and woman in 20-30st years old.

The results are 1) the growth of arm and shoulder muscle power and stomach endurance in young man and woman in 20-23st years old still have consistent growth, whereas in cardiovasculer endurance almost have decreasing, 2) the growth of shoulder and arm muscle endurance power in young man and woman 20-30st old almost have decreasing, whereas the growth of stomach muscle endurance still have consistent growth, and cardiovasculer endurance growth have decreasing to much.

Keywords : *the growth, phisic power, young man and woman*

PENDAHULUAN

Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif. perkembangan dapat didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren. Progresif menandai bahwa perubahannya terarah, membimbing meraka maju dan bukan mundur. Teratur dan koheren menunjukkan adanya hubungan nyata antara perubahan yang terjadi dan yang telah mendahului atau yang akan mengikutinya (Schneirla, 1971).

Masa dewasa merupakan periode dimana tidak terjadi lagi perubahan karena faktor pertumbuhan setelah masa adolesensi yang mengalami pertumbuhan cepat. Peningkatan kemampuan fisik masa dewasa bukan lagi merupakan peningkatan yang dihasilkan proses oleh pertumbuhan yang menyertai bertambahnya usia, tetapi merupakan hasil dari pengalaman dan latihan. Umur

puncak kecepatan terjadi pada umur 20 tahun, kekuatan ada umur 30 tahun, dan daya tahan berlangsung pada umur sekitar 40 tahunan. Penyimpangan dari dari konsep tersebut dapat terjadi karena faktor biologis atau latihan-latihan yang dilakukan (Sugiyanto, dkk, 1998: 210).

Kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui setiap komponen tersebut diukur dan dinilai (Sajoto, 1988: 57).

Dari hasil penelitian yang membandingkan kemampuan fisik pelajar dan mahasiswa diketahui bahwa wanita pada usia mahasiswa mengalami penurunan power pada otot-otot lengan, sedangkan pada laki-laki usia mahasiswa justru mengalami peningkatan. Perbandingan keadaan fisik antara pria dan wanita dewasa menunjukkan bahwa wanita memiliki tubuh yang relative lebih kecil. Proporsi jaringan lemak dengan otot berbanding 18:35 untuk wanita, sedangkan pria 18:42. Dengan perbandingan tersebut pria lebih untung ditinjau dari segi kemampuan gerak. Dibandingkan dengan pria, wanita kurang memiliki skeletal yang kokoh, sehingga kurang menunjang kekuatan. Sedangkan kelemahan pada beberapa persendian terutama kurang kuatnya kapsul sendi dapat berakibat terbatasnya gerakan (Gallahue dan Ozmun, 1998).

Kekuatan otot adalah kemampuan (kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal seseorang) tubuh untuk mengeluarkan kekuatan (kekuatan genggam, kekuatan kaki, dan kekuatan punggung) (Gallahue dan Ozmun, 1998: 272). Ketahanan otot merupakan kemampuan otot atau kelompok otot melakukan pekerjaan berulang-ulang dengan ketahanan yang moderat. Ketahanan otot ini sama dengan kekuatan otot dalam hal aktivitas yang dilakukan, hanya penekanannya saja yang berbeda. Untuk itu, ketahanan bisa dianggap sebagai kemampuan untuk melanjutkan pada performa kekuatan. Anak-anak yang melakukan *sit up*, *push-up*, dan *pull-up* sebenarnya melakukan aktivitas ketahanan, meskipun pada setiap gerakan membutuhkan kekuatan. Ketiga aktivitas ini merupakan beberapa hal yang paling sering digunakan untuk mengukur ketahanan otot, dan merupakan bagian dari tes yang paling bagus (Montoye, 1970).

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan

beban tertentu (Sajoto, 1988: 59). Lengan dan bahu adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu (Rahayu, 2012: 273). Dari penjelasan tersebut maka dapat dikatakan bahwa daya tahan otot lengan dan bahu merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot pada anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif sama dengan beban tertentu. Sedangkan perut adalah bagian tubuh di bawah rongga dada (abdomen) (Rahayu, 2012: 374). Dari penjelasan tersebut, daya tahan otot perut merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya pada bagian tubuh di bawah rongga dada untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Ketahanan aerobik merupakan aspek ketahanan otot, yang berfokus pada jantung, paru-paru, dan sistem vaskuler. Ketahanan aerobik berarti kemampuan untuk melakukan pengulangan gerakan pada sebuah aktifitas fisik dengan tingkat stress yang tinggi dan membutuhkan penggunaan sistem sirkulasi dan sistem pernafasan dalam tingkat yang tinggi. Warisan genetik seseorang juga mempengaruhi tingkat kapasitas konsumsi oksigen. Konsumsi oksigen maksimal punya kecenderungan untuk naik selama bertambahnya usia hingga mencapai usia 18 hingga 20 tahun. Peningkatan selanjutnya setelah usia puncak adalah karena latihan. Dan kapasitas yang dimiliki oleh kaum wanita adalah 75 persen dari kapasitas pria. (Rowland, 1993).

Daya tahan atau ketahanan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sajoto, 1988: 59).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian mengenai "Perkembangan Kemampuan Fisik Orang Dewasa Muda Ditinjau dari Usia dan Jenis Kelamin".

Dengan demikian, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : a.) Bagaimanakah perkembangan daya tahan otot lengan dan bahu orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada usia 20 – 23 tahun?, b.) Bagaimanakah perkembangan daya tahan otot perut orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada usia 20 – 23 tahun?, dan c.) Bagaimanakah perkembangan ketahanan kardiovaskuler orang dewasa muda laki-laki dan perempuan pada usia 20 – 23 tahun?

METODE PENELITIAN

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, maka bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini akan mampu menangkap sebagai informasi kualitatif dengan deskripsi teliti, yang lebih berharga daripada sekedar pernyataan jumlah ataupun frekuensi dalam bentuk angka. Penelitian kualitatif menurut definisi adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, motivasi,

tindakan, dan lain-lain, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan sebagai metode alamiah (Dantes, 2012: 49). Metode penelitian *cross-sectional* memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data pada berbagai kelompok orang dengan tingkat usia yang bervariasi pada kurun waktu yang sama. Tujuan utama dari penelitian *cross-sectional* adalah untuk mengukur perbedaan dalam perilaku (Gallahue dan Ozmun, 1998: 8).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif. Analisis interaktif yaitu suatu analisis data kualitatif yang terdiri dari: (1) reduksi data, (2) kategorisasi, (3) sintesisasi dan (4) penarikan kesimpulan/ verifikasi. Analisis data yang dilakukan secara bersamaan (Moleong, 2013: 288).

HASIL PENELITIAN

Secara lengkap di bawah ini akan disajikan perkembangan kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, dan daya tahan kardiovaskuler pada orang dewasa muda laki-laki usia 20 sampai dengan 23 tahun dalam bentuk tabel hasil persentase dan digambar dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah persentase perkembangan kemampuan fisik sesuai dengan kategori pada orang dewasa muda laki-laki usia 20 sampai dengan 23 tahun

Kategori	Kemampuan Fisik					
	Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu		Daya Tahan Otot Perut		Ketahanan Kardiovaskuler	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	54	49	56	50.9	13	11.8
Baik	19	17.3	8	7.3	25	22.7
Cukup	19	17.3	11	10	36	32.7
Kurang	12	10.9	9	8.2	16	14.6
Kurang Sekali	6	5.5	26	23.6	20	18.2

Tabel 2. Jumlah persentase perkembangan kemampuan fisik sesuai dengan kategori pada orang dewasa muda perempuan usia 20 sampai dengan 23 tahun

Kategori	Kemampuan Fisik					
	Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu		Daya Tahan Otot Perut		Ketahanan Kardiovaskuler	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	6	15	19	47.5	0	0
Baik	6	15	7	17.5	1	2.5
Cukup	13	32.5	3	7.5	1	2.5
Kurang	7	17.5	10	25	1	2.5
Kurang Sekali	8	20	1	2.5	37	92.5

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa, perkembangan pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu kategori baik sekali berjumlah 54 orang (49%), kategori baik dan cukup masing-masing berjumlah 19 orang (17.3%), kategori kurang 12 orang (10.9%), dan kategori kurang sekali 6 orang (5.5%). Pada daya tahan otot perut yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 56 (50.9%), kategori baik 8 orang (7.3%), kategori cukup 11 orang (10%), kategori kurang 9 orang (8.2%), dan kategori kurang sekali 26 orang (23.6 %). Sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 13 (11.8%), kategori baik 25 orang (22.7%), kategori cukup 36 orang (32.7%), kategori kurang 16 orang (14.6%), dan kategori kurang sekali 20 orang (18.2 %).

Perkembangan pada orang dewasa muda perempuan usia 20-23 tahun yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu kategori baik sekali dan baik masing-masing berjumlah 6 orang (15%), kategori cukup 13 orang (32.5%), kategori kurang 7 orang (17.5%), dan kategori kurang sekali 8 orang (20%). Pada daya tahan otot perut yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 19 (47.5%), kategori baik 7 orang (17.5%), kategori cukup 3 orang (7.5%), kategori kurang 10 orang (25%), dan kategori kurang sekali 1 orang (2.5 %). Sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 0 (0 %), kategori

baik, cukup dan kurang masing-masing berjumlah 1 orang (2.5%), dan kategori kurang sekali 37 orang (92.5 %).

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, perkembangan pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu kategori baik sekali berjumlah 54 orang (49%), kategori baik dan cukup masing-masing berjumlah 19 orang (17.3%), kategori kurang 12 orang (10.9%), dan kategori kurang sekali 6 orang (5.5%). Pada daya tahan otot perut yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 56 (50.9%), kategori baik 8 orang (7.3%), kategori cukup 11 orang (10%), kategori kurang 9 orang (8.2%), dan kategori kurang sekali 26 orang (23.6 %). Sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 13 (11.8%), kategori baik 25 orang (22.7%), kategori cukup 36 orang (32.7%), kategori kurang 16 orang (14.6%), dan kategori kurang sekali 20 orang (18.2 %). Dengan demikian perkembangan kemampuan fisik daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan otot perut pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun masih memiliki perkembangan yang konsisten, sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler hampir mengalami penurunan.

Sedangkan dari hasil analisis data pada orang dewasa perempuan usia 20-23

tahun menunjukkan bahwa, perkembangan daya tahan otot lengan dan bahu pada kategori baik sekali dan baik masing-masing berjumlah 6 orang (15%), kategori cukup 13 orang (32.5%), kategori kurang 7 orang (17.5%), dan kategori kurang sekali 8 orang (20%). Pada daya tahan otot perut yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 19 (47.5%), kategori baik 7 orang (17.5%), kategori cukup 3 orang (7.5%), kategori kurang 10 orang (25%), dan kategori kurang sekali 1 orang (2.5 %). Sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 0 (0 %), kategori baik, cukup dan kurang masing-masing berjumlah 1 orang (2.5%), dan kategori kurang sekali 37 orang (92.5 %). Dengan demikian perkembangan kemampuan fisik daya tahan otot lengan dan bahu pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun hampir mengalami penurunan, sedangkan perkembangan daya tahan otot perut masih memiliki perkembangan yang konsisten, dan perkembangan ketahanan kardiovaskuler sangat mengalami penurunan.

KESIMPULAN

1. Perkembangan kemampuan fisik daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan otot perut pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun masih memiliki perkembangan yang konsisten, sedangkan pada ketahanan kardiovaskuler hampir mengalami penurunan.
2. Perkembangan kemampuan fisik daya tahan otot lengan dan bahu pada orang dewasa muda laki-laki usia 20-23 tahun hampir mengalami penurunan, sedangkan perkembangan daya tahan otot perut masih memiliki perkembangan yang konsisten, dan perkembangan ketahanan kardiovaskuler sangat mengalami penurunan.

SARAN

1. Analisis lanjutan terhadap perkembangan manusia yang akan diukur adalah perkembangan kemampuan fisik orang dewasa muda ditinjau dari usia dan jenis kelamin akan tetapi pengukuran kemampuan fisiknya yang berbeda.
2. Perkembangan kemampuan fisik pada orang dewasa muda yang perlu diketahui ada 6 (enam) kemampuan, di antaranya, *sit up*; untuk mengetahui daya tahan otot perut, *pull up*; untuk mengetahui daya tahan otot lengan dan bahu, *sit and reach*; untuk mengetahui kelentukan, *standing broad jump distance*; untuk mengetahui daya ladak otot tungkai, *shuttle run*; untuk mengetahui kelincahan, dan lari 2,4 km; untuk mengetahui ketahanan kardiovaskuler.
3. Penelitian ini dapat menjadi perbandingan antar usia, jenis kelamin, latar belakang social, maupun etnik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gallahue, David L., dan John, Ozmun C. 1998. *Understanding Motor Development; Infants, Children, Adolescents, Adults 4th Edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Montoye, H. 1970. *Introduction to Measurement in Physical Education*. Indianapolis, IN: Phi Epsilon Kappa Fraternity.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA Perss.
- Rahayu, Endang. 2012. *Kamus Istilah Kesehatan*. Yogyakarta: Prestasi Utama.

- Rowland, T. W. 1991. *Effects of Obesity on Aerobic Fitness in Adolescent Females*. American Journal of Disenses of Children.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Houston.
- Schneirla, T. C. 1971. *The Concept of Development in Comparative Psychology*. In J. Eliot (ed.), Human Development and Cognitive Process. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.