

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI WILAYAH PESISIR DAN DATARAN TINGGI PADA TINGKATAN SEKOLAH DASAR

Muhammad Fadli, H. M. Mulhim, Edwin Wahyu Dirgantoro
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
fadlimariah23@gmail.com. Edwin.dirgantoro@ulm.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara kebugaran jasmani peserta didik di wilayah pesisir yaitu di sekolah UPTD SD Negeri 1 Takisung dan peserta didik di wilayah dataran tinggi yaitu di UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tahun ajaran 2019/2020 dengan rentang usia 10-12 tahun.

Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung dan peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tahun ajaran 2019/2020. Jumlah sampel penelitian ini yaitu 20 peserta didik dari populasi peserta didik UPTD SD Negeri 1 Takisung yang berjumlah 209 dan 20 sampel peserta didik dari populasi peserta didik UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah yang berjumlah 97, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung tahun ajaran 2019/2020 berada pada klasifikasi “kurang sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 45% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 40% (8 peserta didik), “baik” sebesar 10% (2 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 5% (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,4, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung tahun ajaran 2019/2020 dalam klasifikasi “sedang”. Dan diperoleh juga analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tahun ajaran 2019/2020 berada pada klasifikasi “kurang sekali” sebesar 10% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 40% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 45% (9 peserta didik), “baik” sebesar 10% (2 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,9, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tahun ajaran 2019/2020 dalam klasifikasi “kurang”.

Kata Kunci : Tingkat, Perbandingan, Kebugaran Jasmani.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was a difference between physical fitness of learners in coastal areas, namely in the UPTD SD Negeri 1 Takisung school and students in the highlands region, namely in UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah in the 2019/2020 school year with a range of age of 10 -12 years old.

The research subjects were grade IV UPTD SD Negeri 1 Takisung students and grade IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah school year 2019/2020. The number of samples of this study were 20 students from the population of UPTD SD Negeri 1 Takisung students which amounted to 209 and 20 samples of students from the UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah student population numbering 97, sampling using a purposive sampling technique.

The results obtained physical fitness level of fourth grade students of UPTD SD Negeri 1 Takisung in the academic year 2019/2020 are in the classification of "very poor" by 0% (0 students), "less" by 45% (9 students), "moderate" by 40% (8 students), "good" by 10% (2 students), and "very good" by 5% (1 student). Based on the average value, which is 14.4, the level of physical fitness of male and female students in class IV UPTD SD Negeri 1 Takisung in the 2019/2020 school year is classified as "medium". And also obtained an analysis of the level of physical fitness of students in class IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah in the 2019/2020 school year was in the classification of "very poor" by 10% (1 student), "less" by 40% (8 students), "Moderate" by 45% (9 students), "good" by 10% (2 students), and "very good" by 0% (0 students). Based on the average value, which is 13.9, the level of physical fitness of male and female students in class IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah in the 2019/2020 school year in the classification of "less".

Keywords: Level, Comparison, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Dalam pendidikan jasmani terdapat salah satu aspek yang dinilai yaitu kebugaran melalui pembelajaran di sekolah. Menurut Mikdar dalam Darmawan (2017 : 444) kebugaran jasmani adalah ketika melakukan rutinitas yang memerlukan tenaga fisik, kondisi tubuh dapat melakukan penyesuaian dengan baik sehingga tubuh dapat bekerja dengan maksimal tanpa mengalami penurunan dan berikutnya bisa kembali melakukan kegiatan yang lain (Mashud, 2016).

Di dalam pendidikan jasmani tentu memperhatikan tingkat kebugaran peserta didik. Menurut (Agustina, 2018 : 1) peserta didik adalah sesuatu yang berhubungan antara bawaan seseorang sejak lahir yang sedang dalam peningkatan perubahan pada seorang anak-anak yang di mana pada proses ini memerlukan arahan ataupun bimbingan agar anak-anak tersebut dapat mencapai kemampuannya dengan baik.

Terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik salah satunya yaitu wilayah tempat mereka tinggal. (Mashud, 2018) menambahkan, salah satu penyebab yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah rendahnya pengetahuan guru akan alat ukur kebugaran jasmani. Selain itu di wilayah pesisir memiliki karakteristik masyarakatnya yang mayoritas bekerja sebagai nelayan. Warni, H., Arifin, S., & Arifin, R. (2020) dan anak-anak yang gemar bermain permainan tradisional seperti bermain bola di pantai dan layang-layang, dibandingkan dengan masyarakat dataran tinggi yang mayoritas masyarakatnya yang bekerja sebagai peternak dan petani, serta anak-anak yang gemar bermain permainan tradisional namun juga banyak yang bermain permainan modern seperti game online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian komperatif yang membandingkan antara kebugaran jasmani peserta didik di wilayah pesisir dan perkotaan. Penelitian

menggunakan metode survei. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik UPTD SD Negeri 1 Takisung dan UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah. Menurut Arikunto dalam Jannata (2018 : 44) mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Menurut (Kusumawati, 2015 : 98) dalam menentukan sampel yang ingin diteliti maka harus didasari dengan maksud dan tujuan yang sesuai dengan penelitian yang di mana dalam penentuan sampel itu cukup untuk dijadikan sumber data. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian ini menggunakan TKJI (Tes kebugaran jasmani Indonesia) pada usia 10-12 tahun.

HASIL PENELITIAN

Data hasil TKJI :

Tabel 4.1 Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung

NO	SEKOLAH	Nilai Hasil TKJI	Klasifikasi
1	UPTD SD Negeri 1 Takisung	14.4	Sedang

Tabel 4.2 Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah

NO	SEKOLAH	Nilai Hasil TKJI	Klasifikasi
1	UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah	13.9	Kurang

ANALISIS DATA

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara kebugaran peserta didik di

wilayah pesisir dengan peserta didik di wilayah dataran tinggi maka dilakukan uji :

1. Normalitas
2. Uji homogenitas
3. Uji hipotesis

Yaitu menguji dua kesamaan atau dua pihak dengan hipotesis sebagai berikut :

$$H_0 : \mu x_1 = 0$$

$$H_1 : \mu x_1 \neq 0$$

Penghitungan akan diproses hitung melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Menurut (Riyanto, 2018) "SPSS merupakan aplikasi program statistik dengan kemampuan perhitungan statistik yang tinggi, sehingga memudahkan pengguna dalam analisis data".

4. Persentase

Analisis yang menggunakan data berupa persentase dengan rumus :

$$P = \frac{\text{Frekuensi}}{\text{Jumlah data}} \times 100\%$$

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik

	N	Min imu m	Mak simu m	Jum lah	Rat a- rata	Std. Devia si
X	20	9	19	278	13.9 0	2.553
Y	20	10	22	288	14.4 0	3.283
Valid N (listwis e)	20					

Tabel 4.4 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stati stic	Df	Sig.	Stati stic	Df	Sig.
X	.133	20	.200*	.970	20	.751

Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji lilliefors nilai signifikannya $0.200 > 0.05$ jadi kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah berdistribusi normal.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stati stic	Df	Sig.	Stati stic	df	Sig.
Y	.168	20	.143	.928	20	.140

Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji lilliefors nilai signifikannya $0.143 > 0.05$ jadi kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Uji Homogenitas

Hasil TKJI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.391	1	38	.246

ANOVA

Hasil TKJI

	Sum of Square s	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.500	1	2.500	.289	.594
Within Groups	328.60 0	38	8.647		
Total	331.10 0	39			

Maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil TKJI peserta didik di wilayah pesisir dengan di wilayah dataran tinggi adalah sama atau homogen.

Tabel 4.6 Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa x ir - l y	-.50 0	4.774	1.067	-2.734	1.734	-.46 8	19	.645

Kesimpulan dari tabel di atas bahwa Uji T lebih besar dari alpha $0.645 > 0.05$. Jadi, ada perbedaan antara kebugaran jasmani peserta didik di wilayah pesisir dengan wilayah dataran tinggi dan dari uji hipotesis adalah H_0 diterima.

Tabel 4.7 Jumlah dan Persentase Analisis TKJI Peserta Didik Kelas IV Putra dan Putri Usia 10-12

Jumlah Nilai	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah Orang	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	2	10%
14-17	Sedang	9	45%
10-13	Kurang	8	40%
5-9	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah		20	100%

Tabel 4.8 Jumlah dan Persentase Analisis TKJI Peserta Didik Kelas IV Putra dan Putri Usia 10-12

Jumlah Nilai	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah Orang	Persentase
22-25	Baik Sekali	1	5%
18-21	Baik	2	10%
14-17	Sedang	8	40%
10-13	Kurang	9	45%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

PEMBAHASAN

Peserta didik yang kebugaran jasmaninya dalam klasifikasi baik, dikarenakan peserta didik tersebut memiliki aktivitas keseharian yang berpengaruh terhadap kondisi tubuhnya yaitu aktif dalam berolahraga di luar kegiatan sekolah seperti bermain bola dan ikut membantu pekerjaan orang tuanya sebagai nelayan. Selain itu ada beberapa peserta didik yang gemar bermain permainan tradisional. Hal itu menjadi rutinitas keseharian mereka.

Peserta didik yang mempunyai kebugaran kurang dikarenakan peserta didik tersebut memiliki pola hidup yang kurang aktif dalam berolahraga melainkan lebih menyukai permainan modern seperti game online. Beberapa peserta didik yang memiliki kebugaran dengan klasifikasi kurang juga dipengaruhi karena asupan gizi yang kurang baik. Peserta didik tersebut lebih senang mengonsumsi jajanan daripada sayur maupun buah-buahan. Selain itu ada salahsatu peserta didik yang memiliki kebugaran dengan klasifikasi kurang dikarenakan memiliki kesibukan di rumah seperti menjaga toko sehingga tidak banyak melakukan aktivitas bermain maupun olahraga di luar rumah.

Hal lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik adalah kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Untuk sekolah UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah sering melakukan pembelajaran dengan materi kebugaran seperti latihan baring duduk sehingga pada saat pengambilan data tes baring duduk peserta didik UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah memiliki hasil nilai yang lumayan baik. Namun, beberapa tes lainnya cenderung kurang karena seperti tes gantung siku dan angkat tubuh di UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tidak memiliki alat untuk melakukan latihan sehingga tidak dapat dilaksanakannya pembelajaran tes gantung siku dan angkat tubuh pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Di UPTD SD Negeri 1 Takisung juga memiliki kendala keterbatasan alat seperti mistar untuk latihan gantung siku dan angkat tubuh.

KESIMPULAN

Adanya perbedaan antara kebugaran jasmani peserta didik di wilayah pesisir yaitu peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 1 Takisung tahun ajaran 2019/2020 dengan nilai rata-rata 14.4 dalam klasifikasi “sedang”, sedangkan kebugaran jasmani peserta didik di wilayah dataran tinggi yaitu peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah tahun ajaran 2019/2020 dengan nilai rata-rata 13.9 dalam klasifikasi “kurang”.

Status kebugaran jasmani di daerah manapun, ini menjadi sangat penting adanya. Selain menjadikan peserta didik memiliki daya tahan yang baik. Keadaan kebugaran jasmani menjadikan peserta didik untuk mampu berfikir kritis dan bertindak ilmiah dalam proses pembelajaran sehari-hari (Mashud, 2015).

SARAN

Terdapat beberapa sasaran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi peserta didik kelas IV usia 10-12 tahun UPTD SD Negeri 1 Takisung dan peserta didik kelas IV UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah yang memiliki tingkat klasifikasi kebugaran jasmani sedang (S). Kurang (K), atau bahkan Kurang Sekali (KS) agar lebih banyak melakukan aktivitas olahraga, bermain permainan tradisional, dan memperbaiki asupan gizi dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan maupun sayuran agar terbentuknya kondisi tubuh yang sehat untuk menunjang kebugaran jasmani.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani UPTD SD Negeri 1 Takisung dan UPTD SD Negeri 2 Benua Tengah, agar lebih mengupayakan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan memperhatikan seluruh aspek penunjang kebugaran.
3. Saya berharap penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Nora. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : Deepublish CV Budi Utama
- Arifin, Ramadhan (Eds). 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Edisi : 2. Banjarbaru : JPOK FKIP ULM
- Darmawan, I. 2017. *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas* : Jurnal Inspirasi Pendidikan Volume 7 (hlm. 143–154).
- Jannata, Taufan. 2018. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah di Kota SMPN 1 Wonosobo Dan Di Desa SMPN 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018*.
- Kusumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga*

dan Kesehatan). Bandung:
Alfabeta.

- Mashud, M. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–196.
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 75–86. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Riyanto, S., & Nugrahanti, F. 2018. Pengembangan Pembelajaran Statistika Berbasis Praktikum Aplikasi Software SPSS dengan Bantuan Multimedia untuk Mempermudah Pemahaman Mahasiswa terhadap Ilmu Statistika: *Journal of Computer and Information Technology*, 1(2), 62.
- Warni, H., Arifin, S., & Arifin, R. (2020, February). Problematic Education Physical Students in the Wetlands. In 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019) (pp. 8-10). Atlantis Press.