



## PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD DAERAH PEGUNUNGAN DENGAN PERKOTAAN

Prayoga B. G<sup>✉</sup>

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

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Januari 2012  
Disetujui Februari 2012  
Dipublikasikan Agustus 2012

*Keywords:*  
mountains  
down town  
level of physical fitness

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD putra di daerah Pegunungan dengan Perkotaan. Subyek penelitian yang diamati adalah siswa putra siswa SD kelas V putra di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011. Pengambilan data menggunakan teknik survei tes dan pengukuran dengan menggunakan instrumen TKJI untuk umur 10-12 tahun. Pengambilan data dengan menggunakan analisis data diskriptif. Berdasarkan penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 3,587$  dengan  $t_{tabel} = 1,985$ , dengan nilai  $sig = 0,0001$ , sehingga  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan. Rata-rata presentil tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah pegunungan sebesar 63,7% , sedangkan dari daerah perkotaan sebesar 57,7% . Simpulan penelitian adalah terdapat perbedaan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa di lingkungan perkotaan, dimana siswa dari daerah pegunungan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di lingkungan perkotaan.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine differences in the level of physical fitness in elementary school son at Mountain area and at down town. The study subjects were observed by boys first grade male students in District V Wanareja, Cilacap academic year 2010/2011. Retrieval of data using a survey technique using test and measurement instruments TKJI for ages 10-12 years. Retrieval of data by using descriptive data analysis. Based on research obtained  $t_{count} = 3.587$  with the  $t$  table = 1.985, with a value  $sig = 0.0001$ , so  $H_a$  is received, which means that there are different levels of physical fitness among students from the mountainous region with students from down town. The average percentile level of physical fitness of students from the mountainous area of 63.7%, while urban down town of 57.7%. Conclusion the study is the difference between the level of physical fitness of students from the mountains area and from down town, where students from the mountainous area has a level of physical fitness better than students in down town.*

## Pendahuluan

Manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani dimana dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan. Oleh sebab itu maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, namun ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai bagi peserta didik dari tingkat dasar sampai menengah.

Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik mereka akan dapat melakukan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun pelajaran yang lain dengan baik tanpa terkendala oleh faktor fisik yang tidak mendukung. Selain itu dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat menunjang peserta didik untuk berprestasi di bidang olahraga.

Kesegaran jasmani erat sekali hubungannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Pusat kesegaran jasmani, 1999). Menurut Cooper (1982) yang dikutip dari Sudarno SP (1992), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

Kegiatan atau aktivitas manusia juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial budaya, sebagaimana yang diutarakan oleh Abdul Kadir Ateng (1989), bahan kerja yang dipergunakan guru penjas dalam pengajarannya adalah aktivitas jasmani. Itu dapat berupa : permainan, tari-tarian dan latihan. Bagaimana ia mendapatkan aktivitas-aktivitas jasmani tersebut, terdapat perbedaan-perbedaan yang besar dalam tiap lingkungan budaya.

Masyarakat pegunungan yang pada umumnya adalah masyarakat pedesaan mempunyai karakteristik yang berbeda dengan masyarakat yang bertempat tinggal di lingkungan perkotaan. Selain itu tekstur daerah pegunungan yang tidak rata dan berbukit-bukit tentunya akan mempengaruhi aktivitas masyarakat yang bertempat tinggal di daerah pegunungan dan berbeda dengan masyarakat perkotaan, sehingga kesegaran jasmani yang dibutuhkan masyarakat di daerah

pegunungan berbeda dengan kesegaran jasmani yang dibutuhkan masyarakat wilayah perkotaan.

Kecamatan Wanareja yang berada di Kabupaten Cilacap bagian barat memiliki wilayah geografis yang terdiri dari daerah dataran rendah dan daerah pegunungan yang berbukit-bukit. Daerah perkotaan berada di dataran rendah yang merupakan pusat pemerintahan dan perekonomian Kecamatan Wanareja, sedangkan wilayah pegunungan merupakan daerah pedesaan. Penduduk Kecamatan Wanareja sebagian besar adalah suku Sunda dan suku Jawa, dengan persebaran meliputi suku Jawa berada di daerah dataran rendah dan suku Sunda bertempat tinggal di daerah pegunungan.

Dengan memperhatikan dan menganalisis hal-hal tersebut di atas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Kelas V Putra Di Daerah Pegunungan Dan Perkotaan “

Keadaan geografis dan kebudayaan Kecamatan Wanareja yang beragam yaitu lingkungan pedesaan yang berada di daerah pegunungan dan lingkungan perkotaan yang berada di dataran rendah serta adanya perbedaan kebudayaan suku Sunda dan suku Jawa menjadi pertimbangan penulis untuk melakukan penelitian. Dengan melihat kondisi lingkungan sosial dan letak geografis yang berbeda pada penelitian ini, maka penulis ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa dari kedua daerah tersebut di atas. Sudah selayaknya apa yang penulis kemukakan di sini tentang keadaan lingkungan sosial dan letak geografis mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan sebagaimana yang telah diutarakan di atas.

Alasan penulisan judul yaitu kesegaran jasmani merupakan salah satu sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien demikian pula pada peserta didik merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh pada kemampuan belajar serta prestasi di bidang olahraga. Letak geografis dan lingkungan sosial budaya merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas munculah permasalahan adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD kelas V putra di daerah pegunungan dengan siswa SD kelas V putra di lingkungan perkotaan di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011 ?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD kelas V putra di

daerah pegunungan dengan siswa SD kelas V putra di lingkungan perkotaan di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011.

## Metode

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metoda survei tes dan pengukuran, dimana penelitian akan mencari tingkat kebugaran jasmani para siswa yang diambil sebagai sampel dari dua tempat berbeda dengan serangkaian tes yang telah direncanakan.

Tes yang dilakukan mengacu pada pedoman yang telah ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Nasional, untuk kategori umur 10 – 12 tahun dengan 5 jenis tes.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daerah pegunungan dan daerah perkotaan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa SD kelas V putra (usia 10-12 tahun).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas V putra di Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 884 siswa dari 67 sekolah dasar dengan rincian 263 siswa dari 23 sekolah dasar di daerah perkotaan, 621 siswa dari 44 sekolah dasar di daerah pegunungan.

Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini cara yang digunakan adalah sampel kuota atau *quota sample*. Teknik ini dilakukan mendasarkan diri pada jumlah yang sudah ditentukan. Dalam pengumpulan data, peneliti menghubungi subjek yang memenuhi persyaratan ciri-ciri populasi, tanpa menghiraukan dari mana asal subjek tersebut (asal masih dalam populasi). Biasanya yang dihubungi adalah subyek yang mudah ditemui, sehingga pengumpulan datanya mudah. Yang penting diperhatikan di sini adalah terpenuhinya jumlah (kuantum) yang telah ditetapkan (Suharsimi Arikunto 2006). Proses pengambilan sampel adalah dengan cara melakukan pengundian diantara 23 sekolah dasar yang berada di lingkungan perkotaan, sehingga terjaring 6 sekolah dasar dengan sampel sebanyak 100 siswa, untuk daerah pegunungan pengundian dilakukan diantara 44 sekolah dasar dan terjaring sebanyak 7 sekolah dengan sampel sebanyak 100 siswa. Dengan demikian sampel yang di ambil adalah sebanyak 100 siswa dari daerah perkotaan dan 100 siswa dari daerah pegunungan.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indone-

sia untuk anak umur 10-12 tahun (Depdiknas : 1999). Tes yang dilakukan antara lain lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara menyusun daftar siswa yang akan dijadikan subjek penelitian, yaitu 100 siswa dari daerah pegunungan dan 100 siswa dari daerah perkotaan di Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap. Selanjutnya melakukan tes keterampilan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani subjek yang diteliti.

Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan. Hipotesis yang digunakan :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

(Sugiyono, 2007: 120)

Kriteria pengujian  $H_0$ , yaitu terima  $H_0$  jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n_1 + n_2 - 2$ , taraf signifikan 5% (Sudjana, 2002). Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa di lingkungan perkotaan.

Jika terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan penentuan yang lebih unggul dilakukan dengan menggunakan rata-rata presentasi tingkat kebugaran jasmani dari kedua kelompok sampel berdasarkan analisis deskriptif presentasi.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SD kelas V putra di daerah pegunungan dan siswa SD kelas V putra di lingkungan perkotaan di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011, diperoleh hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk deskriptif presentasi dan analisis uji perbedaan data sampel penelitian.

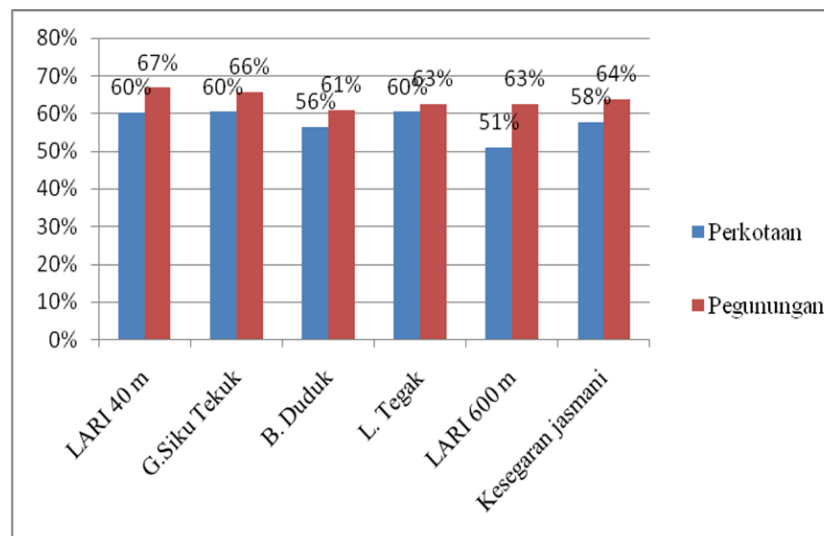
Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 100 siswa yang tinggal di perkotaan diperoleh keterangan tentang tingkat kebugaran jasmaninya sebagai berikut : 1 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 13 siswa termasuk dalam kategori baik, 55 siswa termasuk dalam kategori sedang, 24 siswa termasuk dalam kategori kurang dan 7 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani

**Tabel 1.** Hasil Tes Tingkat Keseegaran Jasmani Siswa Perkotaan.

Interval Persen	Kriteria	f	%	Rata rata Klasikal
84% - 100%	Baik sekali	1	1	57,7%
68% - 84%	Baik	13	13	
52% - 68%	Sedang	55	55	
36% - 52 %	Kurang	24	24	
≤ 0,36	Kurang sekali	7	7	
Jumlah		100	100	

**Tabel 2.** Hasil Tes Tingkat Keseegaran Jasmani Siswa Pegunungan

Interval Persen	Kriteria	f	%	Rata rata Klasikal
84% - 100%	Baik sekali	5	5	63,7%
68% - 84%	Baik	24	24	
52% - 68%	Sedang	52	52	
36% - 52 %	Kurang	18	18	
≤ 0,36	Kurang sekali	1	1	
Jumlah		100	100	



**Gambar 1.** Deskripsi Presentasi Keseegaran Jasmani Siswa Dari Daerah Pegunungan dan Perkotaan

siswa yang tinggal di perkotaan mencapai 57,7% dan termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 100 siswa yang tinggal di pegunungan diperoleh keterangan tentang tingkat keseegaran jasmaninya sebagai berikut : 5 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 24 siswa termasuk dalam kategori baik, 52 siswa termasuk dalam kategori sedang, 18 siswa termasuk dalam kategori kurang dan 1 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat keseegaran jasmani siswa yang tinggal di pegunungan mencapai 63,7% dan termasuk dalam kategori sedang.

Secara keseluruhan perbandingan tingkat keseegaran jasmani siswa dari daerah Pegunungan

dengan siswa di lingkungan Perkotaan dapat dilihat pada Gambar 1.

Terdapat perbedaan tingkat keseegaran jasmani antara siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan dapat dipastikan terdapat perbedaan tingkat keseegaran jasmani yang cukup signifikan antar siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan. Dimana siswa dari pegunungan memiliki tingkat keseegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dari lingkungan perkotaan yang dilihat dari rata-rata prosentase-nya yaitu siswa dari daerah pegunungan sebanyak 63,7 %, sedangkan siswa dari lingkungan perkotaan sebanyak 57,7 %.

Melihat dari hasil tingkat kebugaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berasal dari daerah pegunungan dengan siswa yang berasal dari lingkungan perkotaan di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari daerah pegunungan dengan siswa dari lingkungan perkotaan

Secara umum aktivitas fisik siswa dari daerah pegunungan lebih berat dan lebih aktif. Di daerah pegunungan rata-rata jumlah sekolah dasar hanya 1-2 sekolah dasar di setiap desa dan pola perumahan di daerah pegunungan yang menyebar, hal ini menyebabkan siswa harus menempuh jarak antara 2-3 kilometer setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki. Selain itu kontur tanah yang berbukit-bukit dengan jalanan yang naik turun semakin menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya. Berbeda dengan siswa yang berada di lingkungan perkotaan, dengan rata-rata jumlah sekolah dasar berkisar antara 4-6 sekolah di setiap kelurahan dan pola perumahan yang padat sehingga jarak tempuh dari rumah ke sekolah relatif lebih dekat. Selain itu siswa dari lingkungan perkotaan biasa menggunakan sepeda, kendaraan umum, ataupun antar jemput orang tua, sehingga aktivitas siswa dari lingkungan perkotaan relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang berasal dari daerah pegunungan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Cooper (1982) yang dikutip oleh Sudarno SP (1992), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran ja-

smeni yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

### **Simpulan**

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SD kelas V putra dari daerah pegunungan dengan siswa SD kelas V putra dari lingkungan perkotaan di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2010/2011. Siswa SD kelas V putra dari daerah pegunungan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa SD kelas V putra dari lingkungan perkotaan.

### **Ucapan Terimakasih**

Kepala SD di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap atas ijin penelitian

Siswa putra kelas V SD di Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap

### **Daftar Pustaka**

- Abdul Kodir Ateng. 1989. *Pengantar Asas-Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Rekreasi*. Jakarta : Depdikbud RI
- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*. Jakarta : Pusat Kebugaran Jasmani Dan Rekreasi
- Sudarno, S. P. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud