

## **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERJALAN KAKI DAN BERSEPEDA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 PONTIANAK**

**Putra Sastaman B.**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Metode penelitian ini adalah metode *survey*. Populasi seluruh siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak yang berjumlah 91 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel 41 siswa. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan rumus persentase dan pemaparan secara naratif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki berada pada kategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda berada pada kategori kurang. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak dengan perbedaan rata-rata 0,46. Ini berarti tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki lebih baik dibandingkan siswa yang bersepeda.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, berjalan kaki, bersepeda.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness among students walking and cycling in the boy sclass VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. This research method is survey. The population in this study were all boy sclass VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. totaling 91 students, while taking samples in this study using cluster sampling with a sample of 41students. Data collection tool used is Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data were analyzed using the percentage formula and exposure in a narrative. Based on the research data processing can be pulled conclusion that the level of physical fitness of students who walking in middle category and level of physical fitness of students cycling in the category less. So that there is a difference between the level of physical fitness of students walking and cycling to class VIIIIs tudents on MTs Negeri 1 Pontianak with an average difference of 0.46. This shows the level of physical fitness of students who are walking better than students who are cycling.*

**Keywords:** *physical fitness, walking, cycling.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-sehari, aktivitas olahraga dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun, mulai dari anak-anak remaja orang dewasa sampai usia lanjut. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga tidak hanya diartikan untuk mengembangkan potensi jasmani, lebih dari itu yakni rohani dan sosial. Adolf Ogi Penasehat khusus Sekertaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyampaikan bahwa *“Sport teaches life skill-sport remains the best school of life”*. Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Aktivitas olahraga merupakan pemotong garis diskriminasi dan kesenjangan sosial karena olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul menjadi satu menikmati aktivitas olahraga. Oleh karena olahraga bisa menjadi suatu alat pemersatu masyarakat, bangsa, dan negara agar menjadi lebih damai dan rukun. Namun, disatu sisi olahraga juga bisa menimbulkan perpecahan yang diakibatkan karena adanya persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Olahraga bukan hanya sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju hidup yang lebih berkualitas, seperti peningkatan kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan emosional.

Seperti yang dikemukakan oleh Mutohir dan Maksun (Mutohir, dkk., 2011: 4) bahwa “olahraga bukan untuk mencari kemenangan tetapi sebagai instrumen meraih kesempurnaan hidup, baik fisik, mental, dan sosial”. Melalui

olahraga akan menjadi manusia yang pantang menyerah, memiliki daya juang, badan menjadi bugar, dan akan menjunjung tinggi nilai kejujuran dan sportivitas.

Aktivitas gerak yang semakin banyak akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul.

Padahal satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani di sekolah adalah Penjasorkes. Ini mengindikasikan bahwa perlunya suatu program yang lebih terarah dan tepat agar pembelajaran Penjasorkes mampu memberikan kontribusi yang memadai bagi anak didik di sekolah. Mutohir dan Maksom (Mutohir, dkk., 2011: 9) mengemukakan bahwa “secara umum baik diusia anak-anak sampai usia dewasa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berada pada kategori sedang atau bisa”.

Aktivitas siswa tidak hanya saat berada di sekolah tetapi juga lebih banyak di luar sekolah. Mulai dari aktivitas saat bangun tidur, berangkat ke sekolah, pulang dari sekolah, dan aktivitas lainnya. Artinya banyak aktivitas siswa yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Aktivitas berangkat dan pulang sekolah para siswa dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari berjalan kaki, naik sepeda sampai berkendara umum, baik roda dua maupun roda empat. Semua aktivitas ini juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang bugar akan mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, akan lebih fokus, dan lebih aktif. Hal ini akan sangat membantu para guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswa di sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA).

Aktivitas berangkat dan pulang sekolah seperti ini dilakukan oleh siswa-siswi dari salah satu sekolah yang berada di Pontianak, Kalimantan Barat yaitu Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak adalah salah satu sekolah dengan segudang prestasi baik dari bidang

akademik, seni, dan olahraga. Tentunya dengan segudang prestasi yang diraih tidak terlepas dari kontribusi para siswa-siswinya yang cerdas, aktif, kreatif, dan memiliki kondisi yang fit dalam beraktivitas baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Dari data Tata Usaha Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak didapat bahwa jumlah siswa kelas VII sampai kelas IX dari 18 kelas yang ada adalah sebanyak 660 orang siswa. Berdasarkan dari jumlah siswa keseluruhan ditemukan fakta di lapangan bahwa aktivitas siswanya berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan kendaraan umum atau kendaraan pribadi baik yang roda 2 maupun yang roda 4. Dan dari pengamatan langsung di lapangan menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki dan bersepeda ke sekolah ini banyak dilakukan oleh siswa putra yang duduk di kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Melihat kedua aktivitas yang dilakukan para siswa yaitu berjalan kaki dan bersepeda merupakan aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka timbul sebuah pertanyaan bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki, dan bagaimana pula tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda, kemudian apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari kedua aktivitas yang berbeda ini yaitu antara berjalan kaki dan bersepeda.

Beranjak dari perihal di atas, pengkajian lebih lanjut tentang masalah sebenarnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda sangat perlu dilakukan untuk menjawab semua pertanyaan-pertanyaan tersebut. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan sebuah penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Berjalan Kaki dan Bersepeda pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak”.

Untuk memperjelas variabel penelitian menjadi gejala-gejala yang akan diungkapkan dalam penelitian, maka diberikan definisi terhadap variabel-variabel penelitian, yaitu variabel tingkat kebugaran jasmani, berjalan kaki, dan bersepeda.

Tingkat berarti “derajat atau taraf” (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007: 793). Menurut Mutohir dan Maksun (Mutohir, dkk., 2011) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Corbin dan Lindsey (Mutohir, dkk., 2011: 10) menjelaskan “Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”. Sebagaimana dikemukakan oleh Wahjoedi (2000: 85) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Berjalan jalan kaki usianya sama dengan peradaban manusia. Pada dasarnya tidak ada definisi khusus mengenai jalan kaki. Karena setiap orang yang normal akan melakukan aktivitas ini untuk berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Jalan kaki merupakan aktivitas alamiah manusia (Jenny Gichara, 2009: 2). Senada dengan itu, menurut Iknoian (2000: 12) “Berjalan kaki adalah olahraga yang aman, tapi bagi orang yang meningkatkan aktivitas atau mencoba teknik yang berbeda atau dasar latihan yang baru secara tiba-tiba akan menimbulkan tekanan pada bagian tubuh atau otot dan jaringan tubuh yang tidak terbiasa”.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007: 1042) “Bersepeda adalah mengendarai kendaraan beroda dua atau tiga, yang mempunyai setang, tempat duduk, dan sepasang pengayuh yang digerakkan oleh kaki untuk menjalankannya. Selanjutnya Carmichael dan Burke (1996: 4) mengatakan bahwa “Bersepeda merupakan aktivitas untuk mendapatkan dan meningkatkan kondisi fisik, setiap kali satu ayunan pedal”.

Bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Menurut Roger, dkk. (2007: 6) “Berenang, bersepeda, dan

lintas alam merupakan latihan aerobik lebih baik dari jalan atau *jogging* untuk kelentukan secara keseluruhan, ketahanan otot, dan tenaga”. Bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran: kebugaran jantung, komposisi tubuh, fleksibilitas, ketahanan, dan kekuatan otot.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Yatim (2010: 23) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu”. Senada dengan hal tersebut, Arikunto (2002: 75) mengatakan bahwa “Apabila peneliti bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa dan bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan sebagainya, maka penelitiannya bersifat deskriptif”.

Dari ketiga pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian untuk menjawab pertanyaan bagaimana dan untuk mengetahui gejala-gejala atau kejadian-kejadian pada suatu populasi. Dalam penelitian ini data-data tentang kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak merupakan hasil dari suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang disertai aktivitas fisik sehari-hari baik dalam bentuk berolahraga ataupun hasil dari aktivitas latihan. Oleh sebab itu, penelitian ini sifatnya deskriptif semata-mata, tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan, menguji hipotesa, membuat ramalan atau mendapatkan makna, dan implikasi.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak dengan karakteristik: (1) Siswa yang terdaftar di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak; (2) Siswa putra Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak; (3) Siswa putra yang duduk di kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak; (4) Siswa yang sehat secara fisik.

Sampel dalam penelitian adalah 20 siswa putra yang berjalan kaki dan 21 siswa putra yang bersepeda dengan total sampel sebanyak 41 orang siswa dari 91 total siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. Teknik

pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran. Alat pengumpul data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes dalam bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase menggunakan rumus persentase menurut Nana Sudjana (Zuldafrial, 2012: 210) yaitu:

$$X\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

X% = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = Hasil observasi

N = Jumlah sampel

Hasil perhitungan persentase tiap aspek variabel kemudian dipaparkan secara naratif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

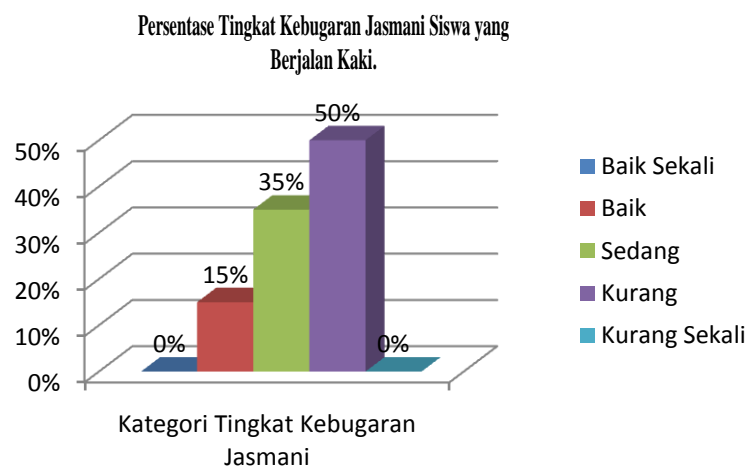
Setelah tahap pengumpulan data selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara: (1) Mengadakan pengecekan ulang terhadap hasil pencatatan nilai pada formulir tes untuk memastikan nilai yang dimasukkan sudah benar dan tidak ada kesalahan dalam pencatatan; (2) Memisahkan formulir tes antara siswa yang berjalan kaki dan siswa yang bersepeda agar perhitungan datanya tidak bercampur; (3) Menghitung hasil nilai keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa yang disesuaikan dengan tabel nilai TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk siswa putra sekolah menengah pertama usia 13-15 tahun; (4) Memasukkan hasil nilai akhir tes kebugaran jasmani setiap siswa kedalam norma TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk menentukan kategori atau klasifikasi kebugaran jasmanis siswa yang diteliti; (5) Melakukan penghitungan rata-rata skor setiap item tes untuk menentukan kategori atau klasifikasi tiap tes yang dilakukan.

Langkah-langkah tersebut yang dilakukan peneliti sebagai acuan untuk melakukan analisis data penelitian. Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil tes kebugaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan standar nilai dan kriteria penilaian tingkat kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan norma TKJI.

**Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani**

No	INTERVAL NILAI	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali ( BS )
2.	18 – 21	Baik ( B )
3.	14 – 17	Sedang ( S )
4.	10 – 13	Kurang ( K )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( KS )

Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 14. Untuk lebih memperjelas gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak, peneliti memaparkannya dalam bentuk diagram batang berikut:

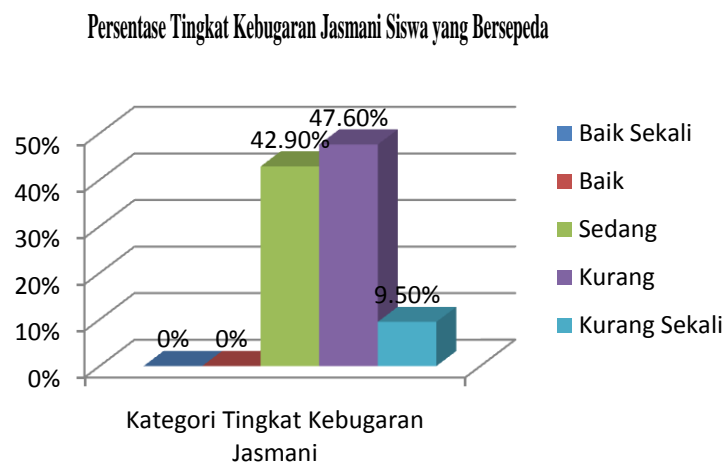


**Gambar 1. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berjalan Kaki**



Maka dari keseluruhan pemaparan di atas, terjawablah sub masalah pertama bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak termasuk dalam kategori sedang.

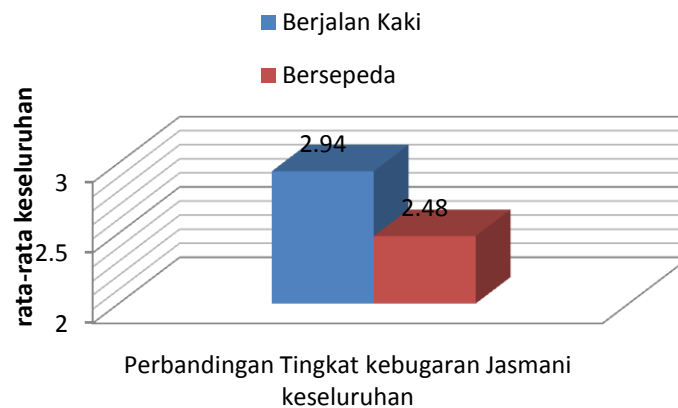
Tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak termasuk dalam kategori kurang dengan rata-rata nilai 12,3. Untuk lebih memperjelas gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak, peneliti memaparkannya dalam bentuk diagram batang berikut:



**Gambar 2. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Bersepeda**

Maka dari keseluruh pemaparan di atas, terjawablah sub masalah kedua bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak termasuk dalam kategori kurang.

Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak secara keseluruhan, peneliti memaparkan dalam bentuk diagram barang berikut.



**Gambar 3. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan**

Dari pemaparan gambar di atas, maka terjawablah sub masalah ketiga yaitu Apakah terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak, bahwa terdapat perbandingan dimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki lebih baik dibandingkan siswa yang bersepeda.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak secara keseluruhan berada pada kategori sedang; (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak secara keseluruahn berada pada kategori kurang; (3) Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak dengan perbedaan rata-rata hasil tes keseluruhan adalah 0,46. Dengan adanya perbedaan tingkat kebugaran ini menunjukkan bahwa berjalan kaki lebih nyata memberikan efek positif terhadap kebugaran tubuh.

Dengan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki lebih

nyata memberikan efek positif terhadap kebugaran jasmani seseorang, bahwa jalan kaki dapat menjaga kebugaran jasmani karena dapat menguatkan otot-otot tubuh, ligamen, tendon, dan tulang, serta mengencangkan otot-otot kaki. Oleh karena itu, berjalan kaki bisa menjadi latihan atau aktivitas terprogram untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berjalan kaki secara teratur akan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran (Iknoian, 2000: 6).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disarankan bahwa diharapkan kepada guru Penjaskes agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa, tidak hanya sekedar memberikan pembelajaran saja namun juga memberikan pembinaan melalui kegiatan-kegiatan olahraga baik di dalam sekolah maupun di luar jadwal sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler, serta memberikan perhatian lebih kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang bahkan kurang sekali.

Menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari, maka diharapkan kepada siswa hendaknya selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan senantiasa melakukan aktivitas fisik, minimal melakukan aktivitas berjalan kaki setiap hari. Karena berjalan kaki memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle, T.R. & Earle, R.W. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Carmichael, C. & Burke, E.R. 1996. *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Gichara, J. 2009. *Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Iknoian, T. 2000. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mutohir, dkk. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: SPORT Media.

Nurhasan & Cholil. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI Bandung.

Wahjoedi. 2000. *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Ujung Pandang: Singaraja.

Yatim, R. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.

Zuldafrial. 2010. *Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Media Perkasa