

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI DAERAH ALIRAN SUNGAI (DAS) DAN SEKOLAH KOTA PALANGKA RAYA

Nur'aeni

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, nuraenirupe12@gmail.com,

Arief Nur Wahyudi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, ariefnurwahyudi@fkip.upr.ac.id

Jeff Agung Perdana

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, jperdana@fkip.upr.ac.id

Adi Syahrullah

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, adisyrullah03@gmail.com

Gressia

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, gressiaaa19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama yang bersekolah di kawasan perkotaan dengan siswa yang bersekolah di daerah aliran Sungai Kahayan di Palangka Raya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain studi komparatif. Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling, masing-masing dari SMP Muhammadiyah Palangka Raya (kota) dan MTS Darul Ulum Palangka Raya (aliran sungai). Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), yang mencakup lima komponen: daya ledak (Standing Broad Jump), kekuatan otot (Sit-up), daya tahan kardiorespirasi (Beep Test), koordinasi (Hand-Eye Coordination), dan kelincahan (T-Test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di daerah aliran sungai memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa di perkotaan, terutama pada aspek daya ledak, daya tahan, dan kelincahan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kota, Aliran Sungai

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan sistem secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis dan kerangka sistem pendidikan nasional (Herlina &

Suherman, 2020). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan sikap positif individu. Melalui Pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk bekerja sama dalam tim, mengelola emosi, serta mematuhi aturan yang berlaku. Hal ini mengembangkan disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi dengan berbagai situasi. Selain itu, Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan bagi

siswa untuk mengeksplorasi berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang dapat menunjang Kesehatan tubuh serta meningkatkan keterampilan motoric. Dengan demikian, Pendidikan jasmani menjadi wadan penting untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan memiliki kepribadian yang kuat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar. Guna memenuhi kebutuhan gerak nya dengan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat, bila sewaktu waktu diperlukan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang nya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Damsir et al., 2021).

Kesehatan dan kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran seseorang dapat mencerminkan kondisi fisik dan kesehatannya secara keseluruhan. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik, seperti daya tahan tubuh yang lebih kuat, risiko penyakit yang lebih rendah, serta produktivitas yang lebih tinggi (Friatna & Nugraha, 2022). Selain itu kebugaran jasmani juga dapat membantu keseimbangan mental dan emosional. Aktivitas fisik yang teratur dapat merangsang pelepasan endorphin, yang di kenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan dan depresi. Kebugaran jasmani yang baik juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas

tidur, memperbaiki postur tubuh, serta menjaga berat badan ideal.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif pada peserta didik. Lokasi SMP Muhammadiyah Palangka Raya yang terletak di kawasan jantung kota serta MTS Darul Ulum Palangka Raya yang berada di Aliran Sungai Kahayan, memberikan peluang bagi penulis untuk mengamati perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di dua lingkungan yang berbeda tersebut. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang tinggal di wilayah perkotaan dan mereka yang berada di daeran bantaran sungai. Namun, sebagian besar peneliti tersebut umumnya dilakukan di wilayah yang berbeda dan kemungkinan memiliki karakteristik yang tidak sepenuhnya sama (Friatna & Nugraha, 2022).

Kondisi kawasan sekolah yang berada di perkotaan dan di aliran sungai kahayan dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Siswa yang bersekolah di kota memiliki berbagai kelebihan, seperti akses yang mudah ke fasilitas olahraga modern, termasuk gym, lapangan olahraga, dan fasilitas lainnya yang mendukung kebugaran jasmani mereka. Selain itu, mereka juga memiliki kesempatan untuk mengikuti kegiatan olahraga terorganisir melalui ekstrakurikuler seperti sepak bola, futsal, basket, dan renang, yang memungkinkan mereka untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan olahraga. Fasilitas kesehatan olahraga dan kebugaran yang lebih modern di kota juga memberikan keuntungan bagi siswa dalam menjaga kesehatan mereka secara lebih kontrol dan lebih efisien. Namun, meskipun memiliki banyak fasilitas, siswa di kota seringkali kurang aktif secara fisik dan kehidupan sehari-hari, lebih banyak menghabiskan waktu di ruangan, menggunakan transportasi

atau lebih lama duduk di kelas, yang mengurangi aktivitas fisik harian mereka. Gaya hidup yang kurang aktif dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan dan kebiasaan menghabiskan waktu di media sosial, turut berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa (Friatna & Nugraha, 2022). Pola hidup sedentari semacam ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, stres, serta gangguan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik yang memadai.

Sebaliknya, siswa yang bersekolah di daerah aliran sungai kahayan memiliki kelebihan dalam hal aktivitas fisik sehari-hari. Mereka lebih banyak bergerak, seperti berjalan jauh, bertani atau berenang di sungai, yang secara alami menjaga kebugaran tubuh mereka. Gaya hidup aktif ini mengarah pada tubuh yang lebih bugar karena banyak waktu yang di habiskan untuk bekerja atau bermain di luar ruangan. Namun, siswa di daerah aliran sungai kahayan juga menghadapi beberapa kekurangan, seperti keterbatasan dalam akses ke fasilitas olahraga modern yang lebih canggih. Pengaruh kurangnya fasilitas olahraga di sekolah memiliki dampak yang signifikan terhadap efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani (Siregar et al., 2024). Ketika fasilitas olahraga tidak memadai, siswa sering kali mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik yang penting untuk perkembangan mereka. Tanpa akses yang memadai, mereka tidak dapat menikmati jenis olahraga terstruktur yang ada di kota. Pilih untuk mengikuti olahraga terorganisir atau kegiatan ekstrakurikuler juga terbatas, yang dapat menghambat potensi perkembangan keterampilan olahraga mereka. Selain itu, mereka juga mengalami keterbatasan dalam akses ke infrastruktur kesehatan dan

kebugaran yang lebih modern, yang dapat mengurangi kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan secara optimal.

SMP Muhammadiyah Palangka Raya di sebut sekolah di perkotaan karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota, SMP Muhammadiyah Palangka Raya berada di pusat kota berdekatan dengan kampus, bank kalteng, kantor badan kesatuan bangsa dan politik, kantor dinas lingkungan hidup, kantor walikota, kantor otolitas jasa keuangan, kantor pengadilan tinggi. Selain itu SMP Muhammadiyah Palangka Raya disebut sekolah di kota karena orang tua peserta didik SMP Muhammadiyah Palangka Raya memiliki rentan pekerjaan yang beragam (heterogen), kebanyakan dari orang tua peserta didik bekerja di bidang non-agraris termasuk seperti guru, polisi, tentara, dokter, dan seterusnya.

MTS Darul Ulum Palangka Raya dapat di katakana sekolah yang terletak di pinggir kota atau aliran sungai kahayan karena letak MTS Darul Ulum Palangka Raya jauh dari pusat kota, jalan akses menuju MTS Darul Ulum Palangka Raya pada dasarnya berupa jalan kayu sederhana yang sedikit rusak. Selain itu, MTS Darul Ulum Palangka Raya di sebut sebagai sekolah yang terletak di pinggir sungai kahayan. Sarana transportasi yang umumnya tersedia untuk akses menuju sekolah MTS Darul Ulum Palangka Raya hanya bisa menggunakan ojek dan kendaraan roda dua, seperti sepeda dan motor.

Oleh karena itu, penelitian ini akan di lakukan di Palangka Raya, dengan focus pada siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya dan MTS Darul Ulum Palangka Raya. Tujuan utamanya adalah untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani secara spesifik antara siswa yang berada di kawasa perkotaan dan siwa di kawasan aliran Sungai Kahayan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian studi komparatif. Sehingga pada penelitian ini, peneliti membandingkan suatu kelompok dengan kelompok yang lainnya (Negara & Hidayat, 2015). Dalam hal ini, peneliti membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berada di wilayah perkotaan dan siswa di daerah aliran sungai kahayan.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain studi komparatif. Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling, masing-masing dari SMP Muhammadiyah Palangka Raya (kota) dan MTS Darul Ulum Palangka Raya (aliran sungai). Data penelitian di hasilkan melalui pengukuran dan pengambilan data menggunakan instrumen TKSI (Tes Kebugan Siswa Indonesia) yang mencakup lima jenis tes, Daya ledak (Standing Broad Jump), Kekuatan otot (Sit'up), Daya tahan kardiorespirasi (Beep Test), Koordinasi (Hand Eye Coordination), Kelincahan (T-Tes).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil TKSI perbandingan kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di SMP Muhammadiyah Palangka Raya (kota) dan Sekolah MTS Darul Ulum Palangka Raya (Aliran Sungai Kahayan)

Tabel 1. Hasil Tes Kseluruhan di SMP Muhammadiyah Palangka Raya (Perkotaan)

Sekolah SMP Muhammadiyah Palangka Raya (Aliran Sungai)						
No	Nama	Standing Broad Jump (Daya Ledak)	Sit'up (Kekuatan Otot)	Beep Test (Daya Tahan)	Hand Eye (Koordinasi Tangan dan Mata)	T-Test (Kelincahan)
1	AR	2.05	16	22.8	10	12.81
2	AS	1.79	21	21.7	11	14.98
3	AA	1.52	7	22.4	8	18.22
4	AS	1.23	16	22.1	5	16.66
5	AR	1.35	17	23.1	18	16.92
6	AN	1.45	16	23.5	12	18.22

7	AZ	1.49	17	21.7	17	15.29
8	BM	1.04	19	22.8	12	13.72
9	CN	1.98	15	23.1	16	15.22
10	EM	1.04	10	21.7	13	19.28
11	HK	1.02	12	22.4	14	17.22
12	NW	1.05	14	21.7	16	15.06
13	IN	1.14	18	22.8	17	15.14
14	IP	1.34	20	23.1	10	15.41
15	ML	1.62	21	21.7	12	15.38
16	MN	1.03	20	22.8	11	16.59
17	MP	1.66	17	21.3	11	14.14
18	MA	1.57	22	23.9	12	14.14
19	MS	1.49	26	23.9	13	15.61
20	NS	1.62	15	23.5	16	16.11
21	NF	1.38	14	23.5	15	16.97
22	NA	1.26	15	23.1	14	16.25
23	PA	1.34	17	23.1	12	13.26
24	RP	1.67	22	23.9	10	15.67
25	RA	1.66	18	22.1	14	16.22
26	RD	1.53	12	23.5	12	13.76
27	RS	1.43	15	22.1	13	14.04
28	SR	1.36	15	22.8	17	17.94
29	ZS	1.13	18	23.1	12	17.03
30	TS	1.04	16	21.7	16	14.12

Tabel 2. Hasil Tes Keseluruhan di Sekolah MTS Darul Ulum Palangka Raya (Aliran Sungai Kahayan)

Sekolah MTS Darul Ulum Palangka Raya (Aliran Sungai)						
No	Nama	Standing Broad Jump (Daya Ledak)	Sit'up (Kekuatan Otot)	Beep Test (Daya Tahan)	Hand Eye (Koordinasi Tangan dan Mata)	T-Test (Kelincahan)
1	AB	2.20	21	23.5	12	10.15
2	AN	2.25	30	27.8	16	10.02
3	AR	2.10	15	22.8	20	09.80
4	AR	2.42	22	23.1	12	09.39
5	AP	1.44	23	22.8	10	10.03
6	AS	2.14	23	32.6	21	8.93
7	AZ	2.97	12	23.1	8	11.80
8	AR	2.14	15	32.2	18	09.40
9	AN	1.01	13	24.2	13	12.01
10	AH	1.24	17	22.8	10	11.55
11	BN	2.23	20	32.2	17	08.57
12	BA	2.79	23	39.9	24	08.34
13	ED	2.28	26	23.5	17	10.05
14	FR	2.20	29	34.3	19	08.85
15	FZ	1.14	8	23.1	8	12.03
16	HM	1.05	9	22.8	11	12.09
17	JL	2.05	20	34.9	17	08.12
18	JD	1.98	17	23.5	14	10.22
19	MA	2.10	16	29.8	16	09.33
20	MH	1.77	17	23.1	15	10.22
21	MR	1.89	16	27.4	17	09.10
22	MT	2.27	17	30.9	18	09.29
23	MA	2.00	18	30.5	20	09.54
24	MR	2.14	21	27.4	17	10.04
25	MK	2.23	22	32.6	16	09.35
26	MR	2.18	18	39.9	18	07.03

27	MZ	1.20	11	21.3	10	12.09
28	NA	1.22	5	23.9	12	12.28
29	RA	2.40	17	30.2	17	09.48
30	RP	1.40	8	22.8	12	10.03

1. Hasil Tes Daya Ledak Standing Broad Jump Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan.



Gambar 1. Diagram Daya Ledak (Broad Jump)

Berdasarkan hasil tes daya ledak (Broad Jump) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan dalam hal tes daya ledak. Pada Sekolah Kota, hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan daya ledak yang sangat terbatas. Sebanyak 40% siswa berada dalam kategori "Kurang", dan 23,33% siswa lainnya berada pada kategori "Kurang Sekali". Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa di Sekolah Kota memiliki kemampuan yang jauh di bawah standar yang diharapkan. Hanya 13,33% siswa yang berhasil mencapai kategori "Baik", sementara tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali". Sebaliknya, pada Sekolah Aliran Sungai Kahayan, hasil tes menunjukkan performa yang jauh lebih baik. Sebanyak 26,67% siswa berhasil masuk dalam kategori "Baik Sekali", yang berarti daya ledak yang sangat baik. Selain itu, 40% siswa berada dalam kategori "Baik", yang berarti mereka memiliki

kemampuan daya ledak yang cukup baik. Sementara itu, hanya 20% siswa yang berada pada kategori "Kurang" dan 3,33% siswa berada pada kategori "Kurang Sekali".

Data hasil tes Daya ledak (standing broad jump), menunjukkan adanya perbedaan mencolok pada kemampuan daya ledak otot tungkai. Siswa di daerah Aliran Sungai menunjukkan performa yang jauh lebih unggul dibandingkan Siswa Perkotaan. Kondisi lingkungan yang memungkinkan anak-anak di daerah sungai lebih aktif secara fisik tampaknya memberikan kontribusi besar terhadap hasil ini. Penelitian oleh (Melati, 2021) juga menemukan bahwa siswa di daerah Aliran Sungai memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik di bandingkan siswa perkotaan karena lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki ke sekolah dan pekerjaan rumah tangga fisik lainnya. Oleh karena itu, penting bagi sekolah di daerah perkotaan untuk merancang program kebugaran yang mampu mengimbangi kurangnya aktivitas fisik harian siswa, agar tercipta kesetaraan dalam pengembangan kemampuan fisik antar wilayah.

2. Hasil Tes Kekuatan Otot Sit'up Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan



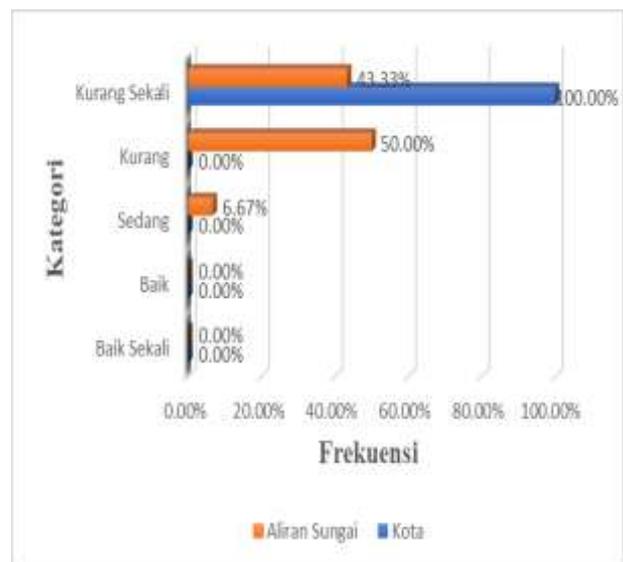
Gambar 2. Diagram Kekuatan (Otot Sit'up)

Berdasarkan hasil tes kekuatan Otot (Sit'up) menunjukkan bahwa siswa dari Sekolah Kota sebagian besar berada pada kategori "Sedang" (40%) dan "Kurang" (33,33%), dengan hanya 23,33% yang berada pada kategori "Baik". Tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali", dan hanya 3,33% yang termasuk dalam kategori "Kurang Sekali". Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa di Sekolah Kota memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang hingga rendah. Sementara itu, siswa dari Sekolah Aliran Sungai Kahayan menunjukkan sebaran yang lebih bervariasi. Sebanyak 30% siswa masuk kategori "Baik", 6,67% "Baik Sekali", dan 20% "Sedang". Namun, kelompok ini juga memiliki 40% siswa yang berada dalam kategori "Kurang", serta 3,33% di "Kurang Sekali". Meskipun persentase siswa yang berada pada kategori "Kurang" cukup tinggi, keberadaan siswa dalam kategori "Baik" hingga "Baik Sekali" menunjukkan adanya potensi kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan siswa di Sekolah Kota.

Data hasil tes menunjukkan seluruh kekuatan otot (sit-up) menunjukkan hasil yang relatif lebih merata, namun tetap memperlihatkan keunggulan siswa dari Daerah Aliran Sungai. Meskipun persentase siswa dalam kategori "Kurang" cukup tinggi, kelompok ini juga memiliki representasi pada kategori "Baik Sekali". (Yulianto et al., 2021) mengemukakan bahwa intensitas aktivitas fisik siswa pedesaan cenderung lebih tinggi, yang menyebabkan perkembangan kekuatan otot lebih baik dibanding siswa perkotaan yang banyak menghabiskan waktu di depan layar. Siswa pedesaan cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi karena sering terlibat dalam kegiatan harian yang menuntut tenaga fisik, seperti berjalan jauh atau membantu pekerjaan rumah tangga, sehingga berdampak positif pada kekuatan otot mereka. Sebaliknya,

siswa di daerah perkotaan lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, baik untuk belajar maupun hiburan, yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan berdampak pada rendahnya kekuatan otot. Kondisi ini menekankan pentingnya penguatan program pendidikan jasmani yang seimbang di semua wilayah agar perkembangan kebugaran siswa dapat lebih merata.

3. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Beep Test Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan



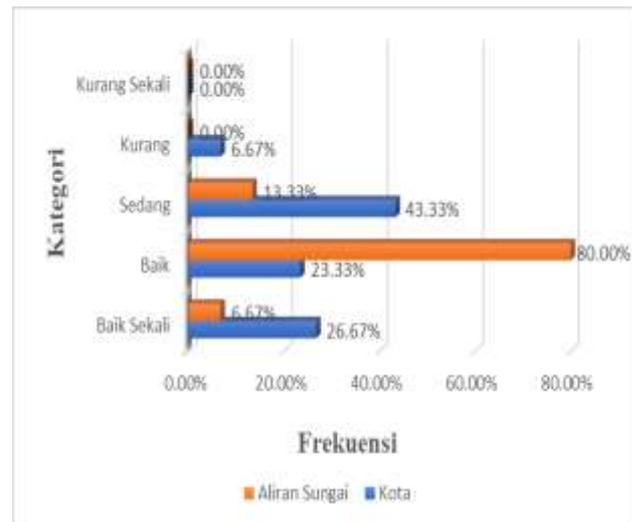
Gambar 3. Diagram Daya Tahan (Kardiorespirasi Beep Test)

Berdasarkan hasil tes kebugaran kardiorespirasi (Beep Test) menunjukkan kondisi kebugaran yang cukup memprihatinkan, baik pada siswa Sekolah Kota maupun Sekolah Aliran Sungai Kahayan. Seluruh siswa dari Sekolah Kota (100%) tercatat berada dalam kategori "Kurang Sekali", yang berarti tidak ada satu pun siswa yang berhasil mencapai kategori "Sedang", "Baik", maupun "Baik Sekali". Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat daya tahan jantung dan paru-paru siswa di Sekolah Kota berada pada level yang sangat rendah. Sementara itu, hasil dari Sekolah Aliran Sungai Kahayan sedikit lebih bervariasi,

meskipun tetap menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah. Sebanyak 43,33% siswa berada dalam kategori "Kurang Sekali", 50,00% berada pada kategori "Kurang", dan hanya 6,67% siswa yang mencapai kategori "Sedang". Tidak ada siswa yang masuk ke kategori "Baik" atau "Baik Sekali". Meskipun hasil ini masih belum ideal, namun dibandingkan dengan Sekolah Kota, siswa dari sekolah di wilayah aliran sungai menunjukkan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang relatif lebih baik.

Data hasil Daya Tahan Kaediorespirasi (Beep Test) menunjukkan seluruh siswa di sekolah kota berada pada kategori "Kurang Sekali", sementara siswa dari Sekolah Aliran Sungai menampilkan variasi meskipun tetap dominan pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa kebugaran jantung dan paru-paru siswa kota sangat memerlukan perhatian. Penelitian (Dian Ratna, Dyah Umiyarni, 2015) menegaskan hal ini dengan data yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anak di kota cenderung lebih rendah akibat minimnya aktivitas fisik yang menstimulasi sistem kardiorespirasi. Gaya hidup sedentari di perkotaan menjadi salah satu penyebab utama, di mana anak lebih banyak beraktivitas pasif di dalam ruangan dan jarang melakukan kegiatan yang melibatkan gerak aktif. Sementara itu, siswa dari Daerah Aliran Sungai masih memiliki aktivitas fisik alami seperti berjalan kaki, berenang, atau bermain di luar, yang sedikit banyak membantu mempertahankan daya tahan jantung dan paru-paru mereka. Kondisi ini menekankan perlunya peningkatan aktivitas fisik siswa, terutama di kota. Sekolah dan keluarga perlu bekerja sama menciptakan kebiasaan aktif, seperti menambah waktu olahraga, mengurangi waktu layar, dan mendorong anak untuk bergerak lebih banyak dalam keseharian mereka.

4. Hasil Tes Koordinasi Hand Eye Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan



Gambar 4. Diagram Koordinasi (Hand-Eye Coordination)

Berdasarkan hasil tes koordinasi (Hand Eye Coordination), terlihat perbedaan yang signifikan antara siswa dari Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan. Siswa dari Sekolah Kota menunjukkan variasi tingkat kemampuan yang cukup luas. Sebanyak 26,67% siswa berada dalam kategori "Baik Sekali", yang merupakan persentase tertinggi dalam kategori tersebut dibandingkan dengan sekolah aliran sungai. Selain itu, 23,33% siswa tergolong "Baik", 43,33% berada pada kategori "Sedang", dan 6,67% masuk dalam kategori "Kurang". Tidak ada siswa yang berada di kategori "Kurang Sekali". Sebaliknya, siswa dari Sekolah Aliran Sungai menunjukkan konsistensi yang lebih tinggi, dengan mayoritas siswa, yakni 80%, berada dalam kategori "Baik". Disusul dengan 6,67% pada kategori "Baik Sekali" dan 13,33% pada kategori "Sedang", serta tidak ada satupun siswa yang berada dalam kategori "Kurang" maupun "Kurang Sekali". Hal ini menandakan bahwa hampir seluruh siswa di sekolah aliran sungai memiliki kemampuan tes koordinasi yang tergolong baik hingga sangat baik.

Data hasil tes Koordinasi (Hand Eye Coornitation) Siswa di Daerah Aliran Sungai menampilkan performa konsisten pada kategori "Baik", sementara siswa perkotaan menunjukkan lebih banyak variasi. Meskipun ada beberapa siswa kota yang tergolong "Baik Sekali", rata-rata kemampuan koordinasi siswa aliran sungai lebih stabil. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Friatna & Nugraha, 2022) yang menyebutkan bahwa lingkungan alam terbuka dan kegiatan tradisional di desa mendukung pengembangan kemampuan koordinasi secara alami. Anak-anak di Daerah Sungai sering terlibat dalam aktivitas seperti bermain di alam, menangkap ikan, atau kegiatan tradisional lainnya yang menuntut koordinasi antara mata dan tangan. Hal ini memberikan stimulus motorik yang konsisten sejak usia dini. Sebaliknya, meskipun anak-anak kota memiliki akses ke teknologi dan permainan modern, kurangnya paparan terhadap aktivitas fisik yang nyata dan beragam bisa membuat kemampuan koordinasi mereka kurang stabil. Dengan demikian, lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik halus dan koordinatif. Maka dari itu, penting untuk menciptakan kesempatan yang mendukung perkembangan koordinasi ini, baik melalui permainan tradisional, aktivitas luar ruangan, maupun olahraga terstruktur, terutama bagi siswa di wilayah Perkotaan.

5. Hasil Tes Kelincahan T-Test Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan



Gambar 5. Diagram Kelincahan(T-Test)

Berdasarkan hasil tes Kelincahan (T-Test) menunjukkan perbedaan performa yang sangat mencolok antara siswa dari Sekolah Kota dan Sekolah Aliran Sungai Kahayan. Pada Sekolah Kota, seluruh siswa menunjukkan performa yang kurang optimal. Tidak ada satu pun siswa yang masuk dalam kategori "Baik Sekali" maupun "Baik". Sebagian besar siswa justru tergolong dalam kategori "Kurang Sekali" sebanyak 43,33%, diikuti oleh 36,67% siswa di kategori "Kurang", dan hanya 20,00% yang berada pada kategori "Sedang". Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa dari Sekolah Kota memiliki tingkat kelincahan yang rendah, yang kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya latihan gerak cepat, reaksi motorik, atau aktivitas fisik yang mendukung pengembangan kelincahan. Sebaliknya, siswa dari Sekolah Aliran Sungai Kahayan menunjukkan hasil yang sangat baik dan konsisten. Sebanyak 56,67% siswa masuk kategori "Baik Sekali", dan sisanya 43,33% masuk dalam kategori "Baik". Tidak ada satu pun siswa yang tergolong "Sedang", "Kurang", atau "Kurang Sekali".

Data hasil tes Kelincahan (T-Test) menunjukkan siswa dari Daerah Aliran Sungai secara keseluruhan memiliki kelincahan yang lebih baik. Tidak ada siswa dari sekolah kota yang tergolong dalam kategori "Baik" atau

“Baik Sekali”, sementara siswa sungai menunjukkan hasil sebaliknya secara signifikan. Studi oleh (Jayanti et al., 2024) mendukung hasil ini dengan menemukan bahwa siswa di Daerah Aliran Sungai memiliki kemampuan reaksi dan refleks motorik yang lebih baik karena aktivitas bermain luar ruangan yang lebih bebas. Kelincahan yang baik pada siswa sungai kemungkinan besar terbentuk dari kebiasaan bergerak aktif di lingkungan yang menantang secara alami, seperti bermain di tanah, meniti jembatan kecil, atau melompat di permukaan tidak rata. Aktivitas seperti ini melatih respons tubuh terhadap perubahan posisi dan arah secara cepat dan spontan. Sebaliknya, siswa di kota memiliki ruang gerak yang lebih terbatas dan jarang terpapar aktivitas yang membutuhkan gerak kompleks atau spontan. Dominasi permainan digital juga mengurangi latihan motorik yang berperan dalam pengembangan kelincahan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah kota untuk memberikan lebih banyak kesempatan kegiatan fisik yang bersifat dinamis, baik melalui permainan, olahraga, maupun kegiatan luar ruangan, guna meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara menyeluruh.

Secara umum, siswa dari sekolah Aliran Sungai Kahayan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik pada hampir semua indikator TKSI. Keseharian yang aktif secara fisik, lingkungan alami yang mendukung aktivitas fisik, serta minimnya paparan terhadap teknologi menjadi faktor pendukung. Temuan ini diperkuat oleh hasil riset dari (Pazrudin, Ipaz, 2024) yang menekankan pentingnya lingkungan fisik terhadap pembentukan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan perbedaan mencolok antara dua kelompok siswa tersebut, menjadi penting bagi sekolah di daerah perkotaan untuk

mengevaluasi kurikulum pendidikan jasmani mereka. Penelitian oleh (Wijayanto, 2024) mengemukakan bahwa penguatan aktivitas fisik di sekolah, seperti integrasi aktivitas motorik ke dalam pelajaran umum atau kegiatan ekstrakurikuler wajib, secara signifikan dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa kota.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penyesuaian kurikulum pendidikan jasmani, khususnya di daerah perkotaan, untuk mengatasi kesenjangan kebugaran jasmani. Kegiatan fisik harus diintegrasikan secara lebih intensif dalam rutinitas harian siswa kota. (Suhartoyo et al., 2019) menyarankan pendekatan berbasis komunitas untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik siswa, terutama di wilayah urban.

Rendahnya kebugaran jasmani pada siswa kota bukan hanya berdampak pada performa fisik sesaat, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, gangguan kardiovaskular, hingga penurunan daya konsentrasi. Beberapa studi telah membuktikan adanya korelasi positif antara kebugaran jasmani dan pencapaian akademik siswa. Mahfud dan Aguss (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi menunjukkan capaian belajar yang lebih baik, terutama dalam mata pelajaran yang menuntut konsentrasi dan stamina mental. Mereka menekankan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya meningkatkan stamina fisik, tetapi juga kognitif, karena aliran darah ke otak menjadi lebih optimal sehingga mendukung kemampuan belajar.

Kebugaran jasmani memiliki peran vital dalam membentuk kesiapan fisik dan mental peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Lingkungan tempat tinggal, ketersediaan

ruang terbuka, serta kebiasaan aktivitas fisik menjadi faktor utama yang membentuk kualitas kebugaran jasmani. Oleh karena itu, melakukan perbandingan antara kondisi kebugaran jasmani siswa di kawasan perkotaan dengan wilayah aliran sungai dapat memberikan gambaran memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh lingkungan terhadap perkembangan fisik anak. Sejalan dengan itu, (Safitri et al., 2025) dalam studinya menemukan bahwa perbedaan setting waktu dan kondisi pembelajaran PJOK turut memengaruhi kualitas kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, dengan hasil menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering beraktivitas fisik dalam rentang waktu pagi dan siang memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan kontekstual dalam membina kebugaran anak sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berada di kawasa Perkotaan dan siwaa di kawasan aliran Sungai Kahayan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh, dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan tempat tinggal berperan penting dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang bersekolah di daerah aliran Sungai Kahayan menunjukkan performa kebugaran jasmani yang lebih unggul dibandingkan siswa yang bersekolah di kawasan perkotaan. Hal ini terlihat dari hasil tes pada lima komponen kebugaran, yaitu daya ledak otot, kekuatan otot perut, daya tahan kardiorespirasi, koordinasi mata dan tangan, serta kelincahan. Kondisi lingkungan yang menuntut aktivitas fisik tinggi secara alami di daerah sungai memberikan kontribusi besar

terhadap kebugaran siswa. Sebaliknya, meskipun siswa di kota memiliki fasilitas yang lebih modern, gaya hidup yang cenderung pasif dan kurangnya aktivitas fisik harian menjadi kendala dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Saran

Berdasarkan temuan diatas, terdapat beberapa saran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara merata, diperlukan sinergi antara sekolah, pemerintah, dan orang tua. Sekolah perkotaan perlu memperbanyak aktivitas fisik siswa dan mengurangi gaya hidup pasif, sementara sekolah di daerah aliran sungai perlu peningkatan fasilitas dan pembinaan olahraga. Pemerintah diharapkan mendukung dengan kebijakan dan penyediaan sarana olahraga yang merata. Selain itu, peran keluarga sangat penting dalam menanamkan kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak dini. Kolaborasi semua pihak menjadi kunci dalam membentuk generasi yang sehat, bugar, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, *1*(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Dian Ratna ,DyahUmiyarni, K. (2015). *PERBEDAAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ANAK SEKOLAH DASAR PERDESAAN DAN PERKOTAAN*. 17–19.
- Friatna, D., & Nugraha, E. (2022). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dengan Pedesaan di Bandung Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *4*(3), 384–392.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.

Jayanti, T. A., Kharis, M., S1, F., Keplatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga PERBANDINGAN VO²MAX SISWA YANG BERSEKOLAH DI KOTA (SMP MUHAMMADIYAH 18 SURABAYA) DAN SISWA YANG BERSEKOLAH DI DESA (SMPN 4 BABAT)*. 7, 392–398.

Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo*, 2(1), 1–10.

Negara, D. P., & Hidayat, T. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 603–607.

Pazrudin, Ipaz, D. B. (2024). *Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dengan Perkotaan*. 5(1), 17–23.

Safitri, W., Lubay, L. H., & Nugroho, W. A. (2025). *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan waktu pembelajaran pjok di sekolah*. 11(1).

Siregar, F. S., Situmeang, E., Sagala, P. V., & Yolanda, R. (2024). *Pengaruh Kurangnya Fasilitas Olahraga Terhadap Efektivitas Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. 2(11), 233–238.

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

Wijayanto, A. (2024). *Langkah-langkah inovatif dalam pendidikan jasmani dan olahraga* (Nomor October). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13853636>

Yulianto, A. G., Risyanto, A., Mudian, D., & Iyan Nurdian Haris. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN.2.Cibatu) di Kabupaten Purwakarta*. 7(2), 137–146.