PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN SANGGAR TARI

Puji Setyaningsih¹, Rofik Yuliandi²

Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Banyuwangi

¹myedu37@gmail.com, ²rofikyuliandi87@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan perbandingan tingkat kebugaran siswa sekolah yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan sanggar tari daerah di Banyuwangi. Sampel penelitian yaitu siswa putra dan putri kelas 4, 5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) atau sederajat yang mengikuti dan tidak mengikuti sanggar tari. Usia sumber data ditentukan pada umur 10-12 tahun. Data diambil dengan metode pengukuran langsung menggunakan jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik data deskriptif. Perhitungan hasil tes tingkat kesegaran jasmani dianalisis menggunakan deskriptif prosentase. Hasil penelitian menunjukkan siswa putri yang tidak mengikuti sanggar tari 20% kategori krang sekali, 60% kategori kurang, dan 20% kategori baik. Sedangkan siswa putri yang mengikuti sanggar tari 100% kategori baik sekali. Pada siswa putra yang tidak mengikuti sanggar tari 40% kategori kurang, 40% kategori sedang, dan 20% kategori baik. Sedangkan siswa putra yang mengikuti sanggar tari 100% dalam kategori baik sekali. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sanggar tari lebih baik daripada tidak mengikuti sanggar tari pada tingkat kebugarannya.

Kata Kunci: perbandingan, kebugaran jasmani, siswa, sanggar tari.

This study aimed to get a comparison of the fitness level of school students who participated in and did not participate in the regional dance studio activities in Banyuwangi. The research sample is male and female students in grades 4, 5 and 6 of elementary school (SD) or equivalent who attend and do not participate in dance studios. The age of the data source is determined at the age of 10-12 years. Data was taken by direct measurement method using the type of Indonesian Physical Fitness Test or TKJI. Data analysis was performed using descriptive data statistical analysis techniques. Calculation of physical fitness level test results was analyzed using descriptive percentages. The results showed that female students who did not participate in the dance studio 20% categorized as very poor, 60% less categories, and 20% good categories. While the female students who participated in the dance studio were 100% very good category. For male students who do not participate in dance studios, 40% are in the less category, 40% are in the moderate category, and 20% are in the good category. Whereas male students who joined the 100% dance studio were in a very good category. The conclusion of this study shows that students who attend dance studios are better than not participating in dance studios at their fitness level.

Keyword: comparison, physical fitness, students, dance studios

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga. Siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat memaksimalkan aktivitasnya di sekolah (Prakoso & Hartoto, 2015).

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang terkait dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya (Juhanis, 2013).

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu

terus dilakukan. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik antara lain prestasi kerja, olah raga dan prestasi belajar (Sulistiono, 2014).

Setiap manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk dapat menerima beban kerja. Demikian juga dengan siswa yang mempunyai tugas belajar setiap hari. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik maka akan dapat menjalankan tugasnya dengan baik pula.

Tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaannya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah, semua siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya yaitu belajar di sekolah tentunya menginginkan prestasi yang baik. Aktivitas siswa yang padat menyebabkan siswa memerlukan

kebugaran jasmani.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran fisik para siswa adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini meliputi kegiatan olahraga seperti sepak takraw, lompat tali, bola voli (Prakoso & Hartoto, 2015) dan kegiatan bela diri seperti pencak silat (Rizakky, 2014). Selain itu, peningkatan kebugaran juga dapat dilakukan melalui kegiatan permainan tradisional.

Tingkat kebugaran fisik siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian perbandingan tingkat kebugaran telah banyak dilakukan. Penelitian dilakukan untuk perbandingan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama yang masuk pagi dengan siswa yang masuk siang (Hakama, *et al.* 2013), perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X berdasarkan letak geografis (Hariyono & Hartati, 2013), perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat dan non ekstrakurikuler pencak silat (Rizakky, 2014).

Upaya lain untuk peningkatan kebugaran siswa dapat dilakukan dengan kegiatan tari. Tari adalah sebuah ungkapan gerak emosional dengan pola gerak tubuh yang ekspresif dan komunikatif. Unsur yang paling mendasar dalam tari adalah gerak. Gerakan tersebut meliputi kekuatan, ketahanan, keseimbangan, kecepatan, ketepatan kelenturan,

kelincahan dan koordinasi gerak tubuh. Latihan seperti melatih keseimbangan, kecepatan, kelenturan membuat penari dituntut untuk latihan aerobik. Dampak dari jadwal dan bentuk latihan tersebut membuat penari mempunyai aktifitas fisik yang berat dan disamakan dengan atlet.

Banyuwangi merupakan kabupaten di ujung timur pulau Jawa yang masih banyak mempertahankan budaya tari tradisional. Hal ini dapat diindikasikan dengan banyaknya sanggar tari dan hasil kreasi para seniman. Hasil karya sanggar tari dan para seniman Banyuwangi ditampilkan atau dilombakan di tingkat regional sampai internasional.

Banyaknya sanggar tari yang ada di Banyuwangi merupakan kegiatan luar sekolah yang diikuti siswa sekolah. Karena aktivitas fisik dalam kegiatan tari maka hal ini akan menimbulkan perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang bergabung dengan sanggar tari dan tidak. Untuk itu perlu dilakukan penelitian yang membandingkan perbedaan kebugaran jasmani siswa ini.

METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik data deskriptif. Perhitungan hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI dianalisis menggunakan deskriptif prosentase.

Dalam penelitian ini terdapat dua variable data yaitu:

1. Variabel bebas: siswa putra dan putri sekolah dasar (SD) Negeri Karangrejo 4 dan siswa putra dan putri sekolah dasar sederajat yang mengikuti sanggar tari Alang-Alang Kunitir
2. Variable terikat: tingkat kesegaran jasmani

Pada penelitian ini menggunakan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu (1) Lari Cepat 30-40meter (2) Angkat Tubuh 30 detik (3) Baring duduk 30 detik (4) Loncat Tegak (5) Lari Jauh 600 meter.

Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyuwangi. Sampel penelitian diambil 10 siswa putra putri SDN 4 Karangrejo yang mengikuti sanggar tari dan yang tidak mengikuti sanggar tari. Masing-masing diambil 10 siswa (5 laki-laki dan 5 perempuan) yang mengikuti sanggar tari. Data pembanding diambil sejumlah 10 siswa yang berasal dari sekolah yang sama untuk data kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti sanggar tari. Sehingga jumlah sumber data adalah 20 siswa. Data diambil dengan metode pengukuran langsung menggunakan jenis tes yang standar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bab ini diuraikan tentang perbedaan antara siswa-siswi putra

dan putri setingkat sekolah dasar (SD) yang mengikuti kegiatan sanggar tari dan tidak mengikuti kegiatan sanggar tari. Hasil pengukuran dan penelitian dihitung rata-ratanya dan ditampilkan dalam tabel 1 dan tabel 2, yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran TKJI

JenisTes	P	P	L	L
	Non Tari	Tari	Non Tari	Tari
Laricepat 30-40 meter	8,98	6,09	10,69	6,39
Angkattubuh 30 detik	1,44	19,48	20,78	21,93
Baring duduk 30 detik	9,40	19,00	12,60	17,60
Loncattagak	27,60	60,40	33,20	59,80
Larijarakjauh 600 meter	3,86	2,17	3,71	2,78

Tabel 2. Hasil Penilaian

JenisTes	Pr	Pr	Lk	Lk
	Non Tari	Tari	Non Tari	Tari
Laricepat 30-40 meter	14,60	67,60	25,60	82,00
Angkattubuh 30 detik	1,40	37,40	44,20	46,40
Baring duduk 30 detik	10,20	20,80	24,80	45,60
Loncattagak	9,40	50,80	14,80	50,00
Larijarakjauh 600 meter	15,60	61,00	19,60	50,40

Hasil dari pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia menurut tabel diatas, bisa dilihat bahwa hasil lari cepat putri yang tidak mengikuti kegiatan tari didapatkan sebesar 8,98. Hasil pengukuran angkat tubuh 30 detik bisa dilihat bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari ialah 1,44. Untuk tes baring duduk selama 30 menit hasil pengukuran Tingkat Kesegaran

Jasmani Indonesia siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari ialah sebesar 9,40. Untuk loncat tegak siswa putri yang tidak mengikuti sanggar tari adalah sebesar 27,60. Sedangkan hasil pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia siswa putri yang tidak mengikuti sanggar tari untuk lari jarak jauh 600 meter adalah sebesar 3,86.

Berbeda dengan hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari, hasil pengukuran lari cepat 30-40 meter adalah 6,09. Pada angkat tubuh 30 detik, hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa putri adalah 19,48. Untuk baring duduk 30 detik siswa putri yang mengikuti kegiatan tari hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia adalah 19,00. Hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari pada loncat tegak mendapatkan hasil 60,40. Dan pada lari jarak jauh 600 meter, siswa putri yang mengikuti sanggar tari mempunyai hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani 3,86.

Begitu pula pada hasil dari pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari, pada hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI menunjukkan bahwa lari cepat 30-40

meter mendapatkan hasil 10,69. Pada siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil pengukuran angkat tubuh adalah 20,78. Untuk hasil pengukuran baring duduk pada Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa putra yang tidak mengikuti tes adalah sebesar 12,60. Untuk hasil pengukuran loncat tegak Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan tari adalah 33,20.

Untuk siswa putra yang mengikuti sanggar tari pun memiliki hasil pengukuran yang Tingkat Kesegaran Jasmani yang berbeda pula. Untuk sub-tes lari cepat 30-40 meter siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia sebesar 6,39. Untuk angkat tubuh 30 detik, siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari adalah 21,93. Untuk tes baring duduk siswa putra yang mengikuti sanggar tari hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesianya adalah sebesar 17,60. Sedang untuk tes loncat tegak siswa putra yang mengikuti sanggar tari hasil pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani adalah sebesar 59,80. Dan untuk lari jarak jauh 600 meter siswa putra yang mengikuti sanggar tari mempunyai hasil pengukuran Tingkat kesegaran Jasmani Indonesia sebesar 2,78.

Untuk hasil penilaian lari cepat 30-40 meter siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari

adalah sebesar 14,60. Angkat tubuh 30 detik, siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan tari mempunyai hasil penilaian sebesar 1,40. Baring duduk 30 detik pada siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penelitian 10,20. Loncat tegak siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penilaian 9,40. Dan pada lari jarak jauh 600 meter siswa putri yang tidak mengikuti sanggar tari adalah sebesar 15,60.

Berbeda dengan hasil penilaian siswa putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari, untuk lari cepat 30-40 meter mendapatkan hasil sebesar 67,60 meter. Angkat tubuh 30 detik mendapatkan hasil penilaian sebesar 37,40. Baring duduk 30 detik hasil penilaiannya sebesar 20,80. Sedangkan pada loncat tegak siswa putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari 50,80. Dan lari jarak jauh mempunyai hasil sebesar 61,00.

Sedangkan untuk hasil penilaian siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari pada sub-tes lari cepat 30-40 meter mempunyai hasil penilaian sebesar 25,60. Angkat tubuh 30 detik dengan hasil penilaian sebesar 44,20. Baring duduk 30 detik pada siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 24,80. Untuk loncat tegak siswa putra yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 14,80. Dan untuk lari jarak jauh 600 meter siswa putra yang tidak

mengikuti kegiatan tari mempunyai hasil penilaian sebesar 19,60.

Berbeda pada hasil penilaian siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari, pada lari cepat 30 detik siswa putra yang mengikuti sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 82,0. Pada angkat tubuh 30 detik, siswa putra yang mengikuti kegiatan tari mempunyai hasil penilaian sebesar 46,40. Pada tes baring duduk 30 detik siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 45,60. Sedang untuk tes loncat tegak siswa putra yang mengikuti sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 50,00. Sedang pada lari jarak jauh 600 meter siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai hasil penilaian sebesar 50,40.

Pembahasan

Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia secara umum menunjukkan bahwa:

1. Ada perbedaan antara siswa yang mengikuti kegiatan sanggar tari dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari
2. Ada perbedaan antara siswa putra yang mengikuti sanggar tari dengan siswa putri yang mengikuti sanggar tari
3. Siswa putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai tingkat kebugaran yang jauh lebih baik yaitu kategori “baik sekali” dari pada siswa putri yang tidak

mengikuti kegiatan sanggar tari yaitu kategori “kurang”

4. Siswa putra yang mengikuti kegiatan sanggar tari mempunyai tingkat kebugaran yang jauh lebih baik yaitu kategori “baik sekali” dari pada siswa putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari yaitu kategori “sedang”

Dibandingkan dengan tingkat kebugaran siswa putra dan putri Sekolah Dasar (SD) yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari, tentu saja siswa putra dan putri Sekolah Dasar (SD) yang mengikuti kegiatan sanggar tari akan lebih baik secara fisik, dan tentu saja mereka akan menjadi lebih sehat, tidak mudah tumbang terserang penyakit atau lebih sehat, lebih mudah berkonsentrasi dalam kelas, siswa putra dan putri yang mengikuti sanggar tari pun akan lebih medah bersosialisasi antara sesamanya, mereka pun akan jauh lebih percaya diri dari pada mereka atau siswa putra dan putri yang tidak mengikuti sanggar tari, serta banyak lagi keunggulan positif lainnya.

Gerak tari tradisional pun bisa disamakan atau disetarakan dengan dance atau olahraga pada umumnya. Aktifitas fisik yang ada pada kegiatan menari menjadi indikator penting gerak fisik siswa. Gerakan lari-lari kecil atau gerakan berjalan yang sering dilakukan oleh siswa pun mncadi salah satu faktor pencetus adanya perbedaa tersebut. Selain itu siswa putra dan putri yang mengikuti

kegiatan sanggar tari telah terbiasa melakukan gerakan seperti jalan miring, atau jalan dengan menghentakkan kaki, berjalan kedepan dan kebelakang, berpindah posisi dengan menggeserkan posisi kaki danau tau posisi kedua telapak kaki dikebelakngan menjadi sebuah tumpuan. Itu adalah salah satu dari sekian banyak gerakan-gerakan yang dilakukan pada aktifitas menari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat kita simpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat fisik atau tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar putra dan putri yang mengikuti dengan siswa Sekolah Dasar putra dan putri yang tidak mengikuti sanggar tari tersebut. Adanya perbedaan tingkat kebugaran siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari dengan siswa putra dan putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari dipengaruhi oleh perbedaan aktifitas fisik yang mereka lakukan dalam kesehariannya. Adanya perbedaan aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa putra dan putri yang mengikuti sanggar tari menjadi alasan dan faktor pencetus terjadinya perbedaan tersebut. Gerakan-gerakan yang ada pada aktifitas menarilah yang menjadi kunci utama perbedaan tersebut.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya dan atau penelitian sejenis dapat lebih dispesifikkan lagi antara jenis tari atau

tarian tertentu misalnya pada jenis-jenis tari dilihat dari daerah asalnya seperti pada tari seudati dari Aceh, tari tari kecak dari Bali, tari jaipong dari Jawa Barat, tari remo dari Jawa Timur dengan kebugaran siswa putra dan putri yang mengikuti sanggar tersebut. Dan atau bisa juga dipilih menurut ekstrakurikuler yang ada disekolah. Kita misalkan saja renang, sepak bola, bola voli, bola basket, *cheerleader*, atau ekstrakurikuler yang melibatkan aktifitas fisikapun dengan tingkat kebugaran siswa putra dan putri yang mengikutinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, A. & Muhyi, M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakama, A. Saputra, Y.M. & Sulastri, A. (2013). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Masuk Pagi dengan Siswa yang Masuk Siang. *Ikor*. 1(3).
- Hariyono, R. & Hartati, S.C.Y. (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswa kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi pada Siswa Putera kelas X SMA Negeri 1 Ngadirijodan siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(02): 318-324
- Juhanis, (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Negeri 2 Sinji Utara. *Jurnal Ilara* IV(1): 25-34
- Prakoso, D.P. & Hartoto S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran jasmani Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Volly di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(01):9 – 13.
- Rizzaky, S. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Non Ekstrakurikuler Pencak Silat pada SMP Muhammadiyah 5 Tulungan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1):9-12.
- Sulistiono, A.A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 20(2): 223-233.