

Perbedaan Keaktifan Berolahraga Pelajar Indonesia: Studi Evaluatif–Komparatif Lintas Jenjang Pendidikan

Andi Abdilah

Prodi Magister Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, IKIP Budi Utomo, Malang, Indonesia

Email: andipkl76@gmail.com

ABSTRAK

Terdapat fakta rendahnya tingkat kebugaran masyarakat Indonesia disebabkan karena kurangnya keaktifan dalam berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keaktifan dalam berolahraga lintas jenjang pendidikan di Indonesia. Teknik penelitian sekunder ini adalah internet mediated research (IMR). Populasi yang dikaji dalam penelitian ini adalah siswa SD, SMTP, SMTA, Sarjana, dan Magister se Indonesia tahun 2021 yang jumlahnya tak terhingga dan sampelnya sebanyak 5881 responden dan teknik pengumpulan data berupa angket/kuesioner yang bersifat snow ball sampling. Data dianalisis menggunakan tiga teknik analisis data : Uji rerata tunggal (kinerja) nilai uji (standar/kriteria/test value), Analisis Varians (Anova) dan Analisis korelasi bivariate. Hasil penelitian menunjukkan : 1) Semua pelajar dari semua jenjang pendidikan tergolong aktif berolahraga. 2) Ada perbedaan keaktifan berolahraga antara jenjang pendidikan peserta didik. Ini bisa lebih ditafsirkan berdasarkan hasil analisis korelasi, yang ternyata negative. 3) Makin tinggi jenjang pendidikan yang diikuti oleh peserta didik, semakin rendah keaktifan berolahraga mereka.

Kata kunci:

Keaktifan berolahraga
jenjang pendidikan
kelompok usia

Keywords:

exercise activity
education level
age group

There is a fact that the low level of fitness of Indonesian people is due to a lack of activity in exercise. This study aims to determine the level of activeness in exercising across education levels in Indonesia. This secondary research technique is internet mediated research (IMR). The population studied in this study were elementary, junior high school, high school, bachelor, and master students in Indonesia in 2021, which were infinite in number and the sample was 5881 respondents and the data collection technique was in the form of a snow ball sampling questionnaire. The data were analyzed using three data analysis techniques: Single mean test (performance) test value (standard / criteria / test value), Analysis of Variance (Anova) and bivariate correlation analysis. The results showed: 1) All students from all levels of education were classified as active in sports. 2) There is a difference in exercise activity between the educational levels of the learners. This can be further interpreted based on the results of the correlation analysis, which turned out to be negative. 3) The higher the level of education attended by learners, the lower their exercise activity.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan salahsatu kebutuhan manusia yang mendasar, dimana dengan berolahraga secara teratur dan terukur akan menghasilkan tubuh yang sehat, bugar. Semakin kondisi stamina dan fisiknya bagus, maka semakin banyak pula kegiatan ataupun aktifitas lain dapat dilaksanakan dengan maksimal. Komponen yang paling penting untuk manusia adalah sehat, orang bisa hidup bahagia karena sehat, karena kesehatan merupakan salahsatu aspek dari kebahagiaan manusia. UU No 23 Tahun 1992 menyatakan sehat itu merupakan suatu kondisi yang mencakup kesehatan badan, rohani (mental), serta sosial dan bukan kondisi kelemahan, cacat bahkan bebas dari penyakit, jadi bisa hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Pengertian sehat yang lain menurut (Notoatmojo 2007) adalah terciptanya hubungan baik terhadap orang lain, saling menghargai dan toleransi terhadap orang maupun kelompok lain tanpa membedakan agama, suku, ras, politik, serta status ekonomi. Perilaku sendiri termasuk perilaku operant behavior merupakan perilaku yang terbentuk dalam proses belajar. Namun ada juga yang sejak lahir mempunyai bakat olahraga atau disebut

dengan bakat alami. Perilaku ini sebagian besar perilaku yang dibentuk, perilaku yang didapat, perilaku yang menguasai pusat kesadaran otak (kognitif). Secara umum hidup sehat dapat dicapai dengan merubah pola hidup yang tidak aktif menjadi gaya hidup yang lebih aktif di semua .kategori umur (Lachman, 2018:7). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keaktifan berolahraga peserta didik SD, SMTP, SMTA, Sarjana, dan Magister di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menerapkan secara simultan tiga rancangan penelitian, yaitu Rancangan Evaluasi Kesenjangan (Discrepancy Evaluation Design). Penelitian Evaluatif Discrepancy Evaluation Model (Rumusan Masalah 1 s.d. 5), Membandingkan data kinerja (keaktifan berolahraga) dengan standar (keaktifan berolahraga) yang ditetapkan. Rancangan Kausal Komparatif (Rumusan Masalah 6). Membandingkan keaktifan berolahraga pelajar antar kelompok usia. Kelompok usia sebagai variabel independen, keaktifan berolahraga sebagai variabel dependen. Rancangan Korelasional (Rumusan Masalah 7) Mengkorelasikan kelompok usia keaktifan berolahraga dengan kelompok usia pelajar. Tinggi rendah kelompok usia pelajar sebagai variabel independen dan keaktifan berolahraga sebagai variabel dependen. Sumber data penelitian ini adalah hasil survey nasional budaya olahraga dan sikap keolahragaan peserta didik Indonesia yang diselenggarakan oleh Pusat kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang tahun akademik 2020/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikaji dalam penelitian ini berasal dari Pusat kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang tahun akademi 2020/2021 dengan populasi berjumlah tidak terhingga karena menggunakan teknik pengumpulan data snowball sampling, sedangkan sampel yang terpilih sebanyak 5881 orang. Berikut adalah rincian statistik datanya:

Tabel 1. rincian statistik data

Jenjang	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
SD	1929	32,8	32,8	32,8
SMTP	1368	23,3	23,3	56,1
SMTA	1976	33,6	33,6	89,7
Sarjana	585	9,9	9,9	99,6
Magister	23	,4	,4	100,0
Total	5881	100,0	100,0	

Tabel 2.

Jenjang	Frekuensi	Persen
SD	1929	32,8
SMTP	1368	23,3
SMTA	1976	33,6
Sarjana	585	9,9
Magister	23	,4
Total	5881	100,0

PEMBAHASAN

Temuan dalam penelitian ini. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis yang sudah dibuat maka didapat beberapa fakta yaitu:

1. Semua pelajar dari semua jenjang pendidikan tergolong aktif berolahraga.
2. Benarkah demikian? Kesimpulan ini masih bisa diragukan, karena penelitian ini mengandalkan kepercayaan pada laporan pribadi responden. Sangat mungkin berbeda antara apa yang dilaporkan dengan apa yang dilakukan.
3. Ada perbedaan keaktifan berolahraga antara jenjang pendidikan peserta didik. Ini bisa lebih ditafsirkan berdasarkan hasil analisis korelasi, yang ternyata negatif:
4. Makin tinggi jenjang pendidikan yang diikuti oleh peserta didik, semakin rendah keaktifan berolahraga mereka.

Hampir pasti, ini terjadi karena mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berstatus wajib dan sangat aktif dilaksanakan di jenjang pendidikan lebih bawah. Semakin tinggi jenjang pendidikan, misalnya pada SMK, jam pelajaran dikurangi baik oleh ketentuan kurikuler maupun karena kegiatan PRAKERIN.

KESIMPULAN

Kelompok peserta didik Sekolah Dasar Indonesia cukup berolahraga. Kelompok peserta didik Sekolah Menengah Pertama Indonesia cukup berolahraga. Kelompok peserta didik Sekolah Menengah Atas Indonesia cukup berolahraga. Kelompok peserta didik perguruan tinggi jenjang sarjana Indonesia cukup berolahraga. Kelompok peserta didik perguruan tinggi jenjang magister Indonesia cukup berolahraga. Terdapat perbedaan keaktifan berolahraga antar kelompok peserta didik berdasarkan jenjang pendidikan mereka. Ada korelasi negatif antara jenjang pendidikan peserta didik dengan keaktifan berolahraga mereka.

REFERENCES

- Harsono, 2019, *Dinamika Psikologis dalam pelatihan olahraga*, Bandung
- Ken Hardman, 2008, *Kinesiologi*, University Worcester, Inggris
- Maksum Ali, 2011. *Psikologi Olahraga*: Surabaya
- Rachel Sandford, 2009 article “ The educational benefits claimed for physical education and school sport “: an academic review
- Richard Bailey, Kathleen Armour, David Kirk, Mike Jess, Ian Pickup, Rachel Sandford 2009, <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Rosidi Sakban dan Rosidi Rofiqah, 2021. *Penelitian Terapan Profesi Pendidikan*: Malang
- Romi Cendra, Novri Gazali, *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Universitas Islam Riau* Vol. 9 Edisi Juli 2019
- Roxane R. Joens-Matre. Gregornus J. Welk. Miguel A Calabro, Daniel W Russel, Elizabeth Nickla, Larry D. Hensley 2008 (*Jurnal Kesehatan Internasional*)
- Syukurman, 2020, *Sosiologi Pendidikan*, Bandung
- Sugiyono, 2018, *Metode Penelitian Evaluasi*, Bandung
- Syawal Gultom, 2018, *Hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, Universitas Negeri Medan.
- Tdsskr Nor Laegeforen 2010 (*Jurnal Kesehatan Internasional*)
- WHO, 2020, *Journal “ Physical activity”*
- Y.G.LSasmito Roesdiyanto, 2020, *Jurnal Hubungan antara Perilaku Berolahraga dengan Daya Tahan Siswa Kelas VIII SMP*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.