

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DAERAH PESISIR DENGAN DAERAH PEDALAMAN DI KABUPATEN ACEH SELATAN

Sarnius, Zikrur Rahmat, Didi Yudha Pranata
Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia
Corresponding Author: sarnius83@gmail.com

Abstract

This research study aims to see whether there is a difference in the level of physical fitness of elementary school students in coastal areas with inland areas in South Aceh Regency? The research method used in this study is a comparative method, which aims to determine differences in the level of physical fitness of upper-class students who live in the highlands and lowlands. The research sample was taken using a total sampling technique, namely the overall sampling of the fifth grade students of SD Negeri Alue Keujrun, Kluet Tengah District, totaling 12 people and the fifth grade students of SD Negeri Sawang Ba'u, Sawang District, amounting to 12 people. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 10-12 years. Based on the results of the research and discussion in the previous chapter, it can be concluded that there is a difference in the level of freshness of the fifth grade students of SD Negeri Sawang Ba'u, Sawang District, South Aceh Regency in coastal areas with fifth grade students of SD Negeri Alue Keujrun, Kluet Tengah District in the hinterland. In general, the level of physical fitness of class V SD Negeri Sawang Ba'u, Sawang District, South Aceh Regency for the 2020/2021 academic year is in the poor category with a percentage of 75% or 9 students. For the level of physical fitness of fifth grade students at SD Negeri Alue Keujrun, Kluet Tengah District, in general it is in the moderate category with a percentage of 58.33% or 7 students.

Keywords: *The physical fitness, basic school student, interior and coast*

Abstrak

Kajian penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pesisir dengan daerah pedalaman di Kabupaten Aceh Selatan? Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode komparasi yaitu bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas yang tinggal di daerah dataran tinggi dan dataran rendah. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan siswa kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah yang berjumlah 12 orang dan siswa kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran peserta didik kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan di daerah pesisir dengan peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah di daerah pedalaman. Secara umum tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tahun ajaran 2020/2021 masuk kategori kurang dengan persentase 75 % atau 9 orang siswa. Untuk tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah, secara umum masuk kategori sedang dengan persentase 58,33% atau 7 orang siswa.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa SD, pesisir dan pedalaman*

PENDAHULUAN

Bugar adalah mereka yang dapat menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (total fitness) (Rini dan Fajar Sri W, 2008: 26). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kenyataan di lapangan ada perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Perbedaan faktor yang ada di lapangan diantaranya adalah makanan, istirahat dan

berolahraga/aktivitas. Faktor makanan, Asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik.

Selain itu beragamnya latar belakang dan letak geografis tempat tinggal peserta didik, setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental mereka, salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani. Menurut pengamatan penulis, sebagian besar siswa masih kurang memperhatikan, khususnya pada anak-anak yang tinggal di pedalaman Kabupaten Aceh Selatan.

Hal ini dikarenakan sebagian anak-anak yang sudah terlibat langsung membantu dalam mengerjakan mata pencarian orang tuanya yang seharusnya pekerjaan itu belum mampu dikerjakan untuk anak seusia mereka. Selain itu minimnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak tingkat kebugaran jasmani menjadi rendah. Setiap orang yang tinggal di pesisir dan di pedalaman memiliki aktivitas fisik yang berbeda dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Agar dapat menjalankan semua aktivitas sehari-hari dengan baik, diperlukan kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tugas gerak aktivitas yang dijalani (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).

Berdasarkan uraian di atas perlu kiranya dilakukan sebuah penelitian yang dapat mengoptimalkan faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani pada peserta didik. Mulai dari perbaikan asupan gizi dan makanan, istirahat, dan aktivitas olahraga. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peserta didik agar mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan. Selain itu, peserta didik yang bersekolah di pesisir maupun di pedalaman dapat memenuhi porsi gizi yang cukup dan seimbang sehingga tidak terjadi kesenjangan di antara kedua sekolah. Penulis juga berharap peserta didik dapat menjaga pola istirahat dengan baik agar pertumbuhan dan perkembangan meningkat. Dengan demikian, judul dalam penelitian ini yaitu “Perbedaan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pesisir dengan Daerah Pedalaman di Kabupaten Aceh Selatan”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pesisir dengan daerah pedalaman di Kabupaten Aceh Selatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi yaitu bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas yang tinggal di daerah dataran tinggi dan dataran rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran untuk pengumpulan datanya. Penelitian ini hanya dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa daerah pedalaman dengan daerah pesisir. Sesuai uraian permasalahan pada latar belakang masalah maka populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah dan SD Negeri Sawang Ba’u Kecamatan Sawang Kabupaten

Aceh Selatan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan jumlah siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu keseluruhan siswa kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah yang berjumlah 12 orang dan siswa kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang yang berjumlah 12 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan TKJI (2010) untuk anak umur 10-12 tahun dengan melakukan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan rangkaian urutan mulai dari: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Setelah diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar di daerah pedalaman dan daerah pesisir kemudian dihitung dan diklasifikasi berdasarkan kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	
3.	14-17	Baik (B)
4.	10-13	
5.	5-9	Sedang (S)

Sumber: Depdiknas (2002: 25)

Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani menggunakan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 yang di bagi menjadi 5 kelompok, yaitu baik sekali (BS). Baik (R), sedang (S), kurang (K), dan kurangsekali (KS) (Depdiknas, 2002: 25). Setelah klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing peserta tes diketahui, selanjutnya diadakan penghitungan persentase dari masing-masing klasifikasi tersebut.

Kemudian data dijabarkan dalam bentuk teknik statistik deskriptif yang dituangkan melalui rumus persentase sebagai berikut.

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Angka Persentase.

f = Frekuensi jawaban responden.

N = Jumlah Frekuensi/banyaknya responden (Sudijino (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pesisir dengan daerah pedalaman di Kabupaten Aceh Selatan menggunakan TKJI dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri atas rangkaian butir tes yaitu : Lari 40 meter untuk putra dan putri, gantung siku tekuk, baring duduk 30

detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pesisir di Kabupaten Aceh Selatan

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pesisir di Kabupaten Aceh Selatan, peneliti mengambil subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan yang berjumlah 12 orang. Hasil yang telah dicatat yaitu sebagai berikut.

Tabel 2.. Daftar hasil TKJI Peserta Didik Kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan

No	Lari 40 m (detik)	Pull-up	Loncat tegak	Baring duduk	Lari 600 m (detik)	Jumlah	Kategori					
1	12,6"	1	5	2	28	1	26	3	5'10"	1	9	Kurang Sekali
2	23,5"	1	4	1	20	1	25	3	5'18"	1	7	Kurang Sekali
3	25,6"	1	4	1	20	1	19	3	6'2"	1	7	Kurang Sekali
4	7,20"	3	5	2	30	1	24	3	2'19"	5	14	Sedang
5	22,3"	1	3	1	21	1	27	3	5'11"	1	7	Kurang Sekali
6	10,5"	1	5	2	40	2	25	3	2'26"	4	12	Kurang
7	30,4"	1	4	1	15	1	9	2	3'24"	2	7	Kurang Sekali
8	8,8"	2	5	2	31	2	25	3	5'15"	1	10	Kurang
9	20,5"	1	3	1	29	1	17	2	6'12"	1	6	Kurang Sekali
10	8,5"	2	4	1	21	1	8	2	5'22"	1	7	Kurang Sekali
11	28,7"	1	3	1	21	1	12	2	5'14"	1	6	Kurang Sekali
12	30,5"	1	3	1	25	1	19	3	6'30"	1	7	Kurang Sekali

Sumber: Data penelitian 2020

Data hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani peserta didik kemudian diklasifikasikan dalam bentuk persentase sebagai berikut.

Tabel 3. Rekap Hasil TKJI Peserta Didik Kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan

No	Klasifikasi kesegaran jasmani	F	%
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	1	8,3
4	Kurang	2	16,7
5	Kurang sekali	9	75
Jumlah		12	100

Dari hasil analisis data TKJI diperoleh bahwa tidak ada siswa atau 0% yang masuk dalam

kategori Baik Sekali. Untuk kategori Baik, terdapat 0% atau tidak ada siswa. Terdapat 1 orang siswa atau 8,33% yang masuk dalam kategori Sedang. Pada kategori Kurang, terdapat 16,67% atau 2 orang siswa. Kategori terakhir yaitu Kurang Sekali, terdapat 9 orang siswa atau 75%. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum kesehatan jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tahun ajaran 2020/2021 tersebut masuk kategori kurang sekali.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar daerah pesisir di Kabupaten Aceh Selatan, peneliti mengambil subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah yang berjumlah 12 orang. Hasil yang telah dicatat yaitu sebagai berikut.

Tabel 4. Daftar hasil TKJI Peserta Didik Kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah

No	Lari 40 m (detik)	Pull-up	Loncat tegak	Baring duduk	Lari 600 m (detik)	Jumlah	Kategori					
1	7,4"	3	9	2	17	1	9	2	2'49"	2	10	Kurang
2	7,6"	3	7	2	40	2	25	3	2'27"	4	14	Sedang
3	6,1"	5	10	2	15	1	9	2	2'30"	4	14	Sedang
4	6,3"	5	8	2	42	3	20	3	2'45"	3	16	Sedang
5	11,5"	1	3	1	31	2	11	2	3'43"	2	8	Kurang Sekali
6	15,3"	1	5	2	24	1	18	2	4'20"	1	7	Kurang Sekali
7	6,8"	4	7	2	28	1	26	3	2'23"	4	14	Sedang
8	7,5"	3	6	2	20	1	25	3	2'43"	4	14	Sedang
9	6,1"	5	5	2	20	1	19	3	2'08"	5	16	Sedang
10	6,5"	4	6	2	30	1	24	3	3'35"	2	12	Kurang
11	6,9"	4	5	2	21	1	27	3	2'25"	4	14	Sedang
12	6,2"	5	5	2	25	1	19	3	2'30"	4	15	Sedang

Sumber: Data penelitian 2020

Data hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani peserta didik kemudian diklasifikasikan dalam bentuk persentase sebagai berikut.

Tabel 5. Rekap Hasil TKJI Peserta Didik Kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah

No	Klasifikasi kesegaran jasmani	F	%
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	8	66,7
4	Kurang	2	16,66
5	Kurang sekali	2	16,66
Jumlah		12	100

Dari hasil analisis data TKJI diperoleh bahwa tidak ada siswa atau 0% yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk kategori Baik, terdapat 0% atau tidak ada siswa. Terdapat 8 orang siswa atau 66,7% yang masuk dalam kategori Sedang. Pada kategori Kurang, terdapat 16,66% atau 2 orang siswa. Kategori terakhir yaitu Kurang Sekali, terdapat 2 orang siswa atau 16,66%. Dengan demikian

menunjukkan bahwa secara umum kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah tahun ajaran 2020/2021 tersebut masuk kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tahun ajaran 2020/2021 secara keseluruhan yang sebagian besar masuk dalam kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih belum optimal, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Frekuensi latihan kebugaran jasmani yang baik dilakukan selama 3-5 kali seminggu, sedangkan dalam mata pelajaran penjas hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu, sehingga frekuensi latihan masih sangat kurang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani siswa. Pada SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan mempunyai halaman sekolah yang terbatas, sehingga hal ini menyebabkan ruang gerak untuk beraktivitas siswa juga terbatas. Dengan demikian di luar jam pelajaran penjas yang hanya seminggu sekali siswa SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tidak mempunyai kesempatan bergerak aktif yang lebih besar.

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah tahun ajaran 2020/2021 tersebut masuk kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, naik sepeda bekerja membantu orang tua mencari rumput adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani tentunya akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang melakukan aktivitas jasmani.

Kebiasaan dalam keseharian yang dilakukan juga sangat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti: tidur yang teratur, menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, tidak melakukan hal-hal yang merugikan kesehatan "merokok", pemeriksaan kesehatan secara berkala, pola makan yang teratur asupan gizi seperti: komposisi makanan harus seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan jumlah kalori yang dibutuhkan.

Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan, kebiasaan yang dilakukan setiap harinya. Dengan keadaan seperti ini, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya di berikan empat jam pelajaran tiap minggunya belum dapat merangsang para siswa untuk aktif berolahraga di luar jam pelajaran

sekolah.

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V SD Negeri Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan dan SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah tahun ajaran 2020/2021. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah lebih baik daripada peserta didik kelas V SD Negeri Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan. Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah sebagian mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan presentase 66,7%. Sedangkan pada peserta didik kelas V SD Negeri Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tingkat kebugaran jasmani sebagian besar masuk pada kategori kurang sekali yaitu masing-masing sebesar 75%

Makanan

Asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang bersekolah dikota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang bersekolah dikota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji.

Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang bersekolah di desa. Peserta didik yang bersekolah didesa belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti dikota. Peserta didik yang bersekolah didesa masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

Istirahat

Peserta didik yang bersekolah di pedalaman mempunyai tingkat istirahat yang bisa dikatakan lebih baik dari pada peserta didik yang bersekolah di pesisir kota. Peserta didik yang

bersekolah di pesisir kota biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak dari pada peserta didik yang bersekolah di pedalaman. Contohnya mengerjakan PR dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup.

Berolahraga

Faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar bagi peserta didik yang bersekolah di pesisir kota dan di pedalaman. Peserta didik yang bersekolah di pedalaman pastinya mempunyai aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang lebih besar dari pada peserta didik yang bersekolah di pesisir kota. Peserta didik di pesisir kota biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les, dll) dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan peserta didik di pedalaman yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dll.

Faktor lingkungan tempat tinggal dan masyarakat

Faktor lingkungan sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Peserta didik SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang berada di lingkungan pesisir mayoritas masyarakat pesisir mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik yang kurang, jadi motivasi peserta didik SD Negeri Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang untuk melakukan aktivitas fisik juga sedikit. Berbeda dengan peserta didik SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah yang berada di lingkungan pedesaan, masyarakat di pedesaan cenderung lebih mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik selain itu juga pekerjaan masyarakat pedesaan cenderung lebih kepada aktivitas fisik contohnya berkebun dan buruh. Peserta didik SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah mempunyai motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang besar karena dorongan dari masyarakat lingkungan sekitar.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru di SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan pada khususnya dan guru penjas keseluruhan pada umumnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswanya secara maksimal. Hal ini berhubungan dengan prestasi yang akan dicapai siswa. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang pembelajaran yang diprogramkan sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran dan tingkatan usia anak didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga akan dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran peserta didik kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan di daerah pesisir dengan peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah di daerah pedalaman. Secara umum tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Sawang Ba'u Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan tahun ajaran 2020/2021 masuk kategori kurang sekali dengan persentase 75% atau 9 orang siswa. Untuk tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Alue Keujrun Kecamatan Kluet Tengah, secara umum masuk kategori sedang dengan persentase 66,7% atau 8 orang siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilah. 2011. Wilayah Pesisir dan Ekosistem Mangrove.
<http://zalfaaqilah.wordpress.com/wilayahpesisirdanekosistemmangrove>.
- Bengen, D. 2002. Pedoman teknis pengenalan dan pengelolaan ekosistem mangrove. Bogor: Pusat Kajian Sumberdaya Pesisir dan Kelautan, IPB.
- Carlos, C. 2011. Konsep dan Definisi Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Kelautan.
<http://carolinacarlos.mhs.upnyk.ac.id/pesisir/konsepdandefinisipengelolaanwil>.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat SD MI. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 2015. Metodik Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Dirjendikdasmen: Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. Panduan Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Lutan, Rusli. 2002. Asas-asas Pendekatan Jasmani. Jakarta : Direktorat Jenderal.
- Muhajir. 2007. Pendekatan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Mochamad Djumidar, 2004. Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Raja Grafindo
- Nontji, A., 2002, Laut Nusantara, Jakarta. Djambata
- Rini S, Endang dan Fajar Sri W. 2008. Senam Kebugaran. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudijono. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press
- Suharjana. 2004. Kebugaran Jasmani. FIK UNY. Yogyakarta.

Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2007 tentang Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Pulau-Pulau Kecil. Jakarta. Kementerian Kelautan.