

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SUKU MARIND, ASMAT
DAN MUYU PADA SISWA SMA KOLESE PENDIDIKAN GURU
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Syamsudin

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Musamus

sammymrq06@gmail.com

Elias Antonio Ohoilulin

Guru Pendidikan Jasmani, KPG Khas Papua Kabupaten Merauke

Abstrak: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Suku Marind, Asmat dan Muyu pada Siswa SMA Kolese Pendidikan Guru Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra suku Marind, Asmat dan Muyu SMA Kolese Pendidikan Guru Khas Papua Kabupaten Merauke Tahun ajaran 2017/2018. Sampel penelitian diambil pada SMA KPG Khas Papua Merauke dikarenakan siswa di sekolah tersebut didominasi oleh 3 suku tersebut. Subjek penelitian ini adalah siswa putra suku Marind, Asmat dan Muyu SMA Kolese Pendidikan Guru Khas Papua Kabupaten Merauke sebanyak 60 orang yang terdiri dari kelompok suku Marind 20 orang, kelompok suku Asmat 20 orang dan suku Muyu 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 2010. Hasilnya, didapatkan bahwa kelompok siswa Marind memiliki nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani 16,35 dengan kategori sedang, kelompok siswa suku Asmat memiliki nilai rata-rata 15,05 dengan kategori sedang, dan kelompok siswa suku Muyu memiliki nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani 15,90 dengan kategori sedang. Kesimpulannya, kelompok siswa suku Marind memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari suku Asmat dan Muyu, sementara kelompok siswa suku Muyu lebih baik dari kelompok siswa suku Asmat. Siswa suku Marind mendominasi tes kekuatan, siswa suku Asmat mendominasi Kekuatan lengan atau tungkai atas sementara siswa suku Muyu mendominasi Kecepatan. (Abstract).

Kata Kunci: Tingkat kebugaran, siswa Papua

**STUDENT'S FITNESS LEVEL SURVEY ON MARIND, ASMAT AND MUYU
STUDENTS AT KOLESE PENDIDIKAN GURU HIGH SCHOOL IN THE
ACADEMIC YEAR OF 2017/2018**

Abstract— Student's fitness level survey on Marind, Asmat and Muyu students at Kolese Pendidikan Guru High School in the academic year of 2017/2018. The research aims to know the fitness level of male students of Marind, Asmat, and Muyu tribes at Kolese Pendidikan Guru Khas Papua High School, Merauke Regency, in the academic year of 2017/2018. The sample of the research was taken from KPG Khas Papua High School of Merauke because most students in the high school were from the three tribes. The subject of the research was the male students of Marind, Asmat and Muyu students of Kolese Pendidikan Guru Khas Papua High School of Merauke. There were 60 students who were from Marind tribe (20 students), Asmat tribe (20 students) and Muyu tribe (20 students). The instrument used in the research was Indonesian Fitness Level Test of 2010 of male category with the age of 16-19 years old. The result of the research was that Marind students had an average score of the fitness level of 16.35 which was in the average category. Asmat students had an average score of fitness level of 15.05 which was in the average category. Muyu students had an average score of the fitness level of 15.90 which was in the average category. In conclusion, Marind students had better fitness level than Asmat and Muyu students. Muyu students had

better fitness level than Asmat students. Marind students dominated the power test. Asmat students dominated the arm and upper leg power test. And Muyu students dominated the speed test.

Keywords—*fitness level, male students of Marind tribe, male students of Asmat tribe, male students of Muyu tribe.*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern yang serba otomatis semakin mempermudah manusia dalam melakukan aktivitas kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi, kita telah di manjakan oleh teknologi sehingga semua menjadi mudah. Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih sedikit bergerak, tanpa harus melakukan aktivitas jasmani yang berarti. Ini dapat menghemat energi yang kita miliki, sehingga dapat di gunakan untuk aktivitas lainnya. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani.

Terdapat beraneka ragam suku, adat dan budaya di Kabupaten Merauke-Papua Indonesia, antara lain Marind, Asmat, Mappi, Muyu, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, peneliti sangat tertarik dengan tingkat kebugaran jasmani ketiga suku yakni Marind, Mappi dan Muyu karena 3 Suku ini merupakan Suku yang paling mendominasi di daerah Papua Selatan. Variabel inipun diambil berkaitan dengan tempat peneliti mengabdikan yakni di Universitas Musamus Merauke yang mahasiswanya didominasi oleh ketiga suku ini. Melalui pengamatan peneliti, suku Marind memiliki ciri-ciri tinggi besar, suku Muyu memiliki tubuh pendek dan kecil, dan Asmat lebih cenderung sedang jika dibandingkan dengan suku Marind dan Asmat. Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi bahan bagi pelatih kecabangan olahraga di Papua Selatan khususnya untuk memilih atlet sesuai dengan kebugaran jasmani yang dimiliki ketiga suku ini.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari – hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal – hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Putra daerah Papua adalah Orang Asli Papua. Orang asli Papua adalah orang yang berasal dari rumpun ras Melanesia yang terdiri dari suku-suku asli di Provinsi Papua dan/atau orang yang diterima dan diakui sebagai orang asli Papua oleh masyarakat adat Papua (Pasal 1 ayat 20 UU Nomor 21 Tahun 2001 Tentang Otonomi Khusus Bagi Provinsi Papua).

Melanesia berasal dari bahasa Belanda yaitu melan=hitam dan nesos=pulau. Melanesia adalah sebuah wilayah yang memanjang dari Pasifik barat sampai Laut Arafura, utara dan timur laut Australia. Di Papua bagian barat pulau New Guinea atau yang lebih sering disebut Tanah Papua, rasial Melanesia begitu kuat digemakan dan seringkali secara majemuk menjadi Papua-Melanesia guna memberi penegasan atau efek emosional sebagaimana tertuang dalam UU Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2001 Tentang Otonomi Khusus Bagi Provinsi Papua.

Merauke terletak di Pantai Selasa Irian Jaya, dekat perbatasan dengan Papua Nieuw Guinea (PNG). Dari Merauke menyusuri pantai terdapat desa-desa: Wendu, Kumbe, Onggari, Domande, Okaba, Wambi dan Wamal; dan sungai-sungai: Maro, Kumbe, Bian dan Bulaka, yang bermuara di laut Arafura, di Pantai Selatan itu. Wilayah ini yang terbentang dari Pantai sampai sungai Digul adalah daerah yang didiami Suku Bangsa Marind. Terdapat berbagai sub marga dari Suku Marind-anim tersebut, yaitu: 1. Kaize 2.

Gebze 3. Balaigeze 4. Mahuze 5. Ndiken 6. Basik-basik. Secara umum, cara hidup Suku Marind adalah melalui hasil-hasil alam di sekitar mereka. Tentu saja hal ini yang membuat mereka menjadi salah satu dari sekian suku yang masih hidup sebagai kaum peramu, kaum yang mengolah bahan pangan mereka sendiri dari alam. (Duivenvoorde, 1999).

Orang Asmat bertempat tinggal di pesisir barat Irian Jaya, hidup di hutan-hutan Bakau yang diapit sungai-sungai lebar didataran melandai. Mereka menghuni tanah becek tak berbatu sama sekali, penuh rawa berair payau disekitarnya. Perkampungan mereka terdapat disepanjang sungai diatas rumah panggung yang berhadapan satu sama lain. Hidup tanpa mengenal alat besi, mengumpulkan makanan dari hutan dan berburu serta menangkap ikan. Bangunan rumah semua dari kayu dan rotan, beratap gaba-gaba atau rumbia dan berlantai panggung dari gagar kulit ngibung. (Duivenvoorde, 1999).

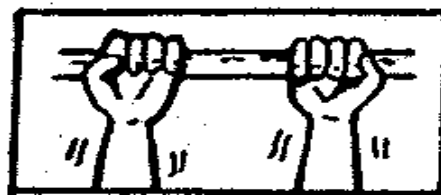
Suku Muyu adalah salah satu suku besar yang berasal dari Merauke Papua, Daerah Muyu terletak di antara sungai Kao dan Muyu berada diatas urat gunung Kamka-Amupka. Di daerah Mandobo sendiri ada suku bangsa besar yakni suku bangsa Awyu (Digul-bawah) dan suku bangsa Muyu (Digul-Atas). Orang muyu sebaliknya harus bekerja keras. Mereka harus berkebun dan memelihara babi. Tanah untuk berkebun dilereng bukit tidak luas dan tidak subur. Akibatnya seringkali terjadi kekurangan makanan. Kekurangan makanan dan hawa yang lembab menyebabkan angka kematian didaerah ini cukup tinggi. (Duivenvoorde,1999).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Kolase Pendidikan Guru (KPG) Khas Papua Kabupaten Merauke pada hari rabu tanggal 7 Februari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putera kelas X SMA Kolese Pendidikan Guru (KPG) Khas Papua Kabupaten Merauke yang berjumlah 60 orang siswa putera. Yang terdiri dari X-1 (Marind) 20 orang, X-2 (Asmat) 20 orang dan X-3 (Muyu) 20 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik Total Sampling yaitu semua populasi adalah bagian keseluruhan dari sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 2010 kategori putra 16-19 tahun yang terdiri dari lima item tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, serta tes lari 1200 meter dengan rubrik penilaian sebagai berikut:

1. Pertama:60 meter (usia 16-19 tahun), Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan (speed). Lintasan lurus menjadi sarana utama pelaksanaan tes ini. Garis start dan finish diperjelas agar subjek penelitian melihat dengan jelas garis finish. Peneliti dibantu oleh teman sejawat untuk mencatat waktu dan juga pembuatan lintasan.
2. Kedua:gantung angkat tubuh (pull up), Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tiang pancang dengan ketinggian 2,2 meter dibuat sebagai sarana utama dalam tes ini. Peletakkan tangan juga harus esuai dengan ketentuan tes seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Pegangan tangan pada tes gantung angkat tubuh

Gerakan yang dihitung adalah mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua

lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



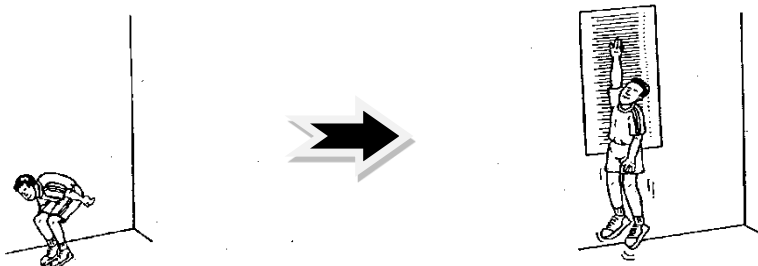
Gambar 2. Sikap badan pada tes gantung angkat tubuh

3. Ketiga:baring duduk (sit up). Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Lantai yang datar dan bersih adalah sarana untuk tes ini, selain stopwatch untuk mencatat waktu. Hitungan dianggap sah ketika siku menyentuh paha dari posisi tidur terlentang seperti pada gambar.



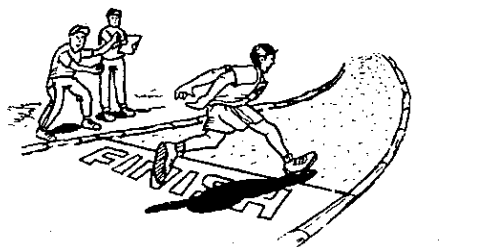
Gambar 3. Sikap Gerakan Tes Baring Duduk.

4. Keempat :loncat tegak (vertical jump). Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Papan berskala harus di ukur dengan titik nol pada lantai. Nilai diambil dari hasil lompatan tertinggi dari 3 kali percobaan dikurangi dengan tinggi raihan tanpa lompatan. Sikap untuk loncat tegak seperti pada gambar.



Gambar 4. Gerakan Tes Loncat Tegak

5. Kelima:lari 1200 meter (usia 16-19 tahun), Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan. Lintasan sepanjang 1,2 KM disiapkan dalam pelaksanaan ini.



Gambar 5. Gerakan Masuk Finish

Nilai hasil tes kemudian dikonversikan sesuai dengan norma TKJI sesuai kelompok usia. Dalam penelitian ini kelompok usia yang digunakan adalah 16-19 Tahun. Norma pengisian nilai sesuai seperti table berikut:

Tabel I. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Sumber: Depdiknas 2010

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Tabel II. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Jasmani	Kebugaran
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)

Sumber: Depdiknas 2010

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Temuan penelitian ini berupa data yang dibagi menjadi tiga kelompok sesuai dengan variabel penelitian. Yang ingin diketahui ialah tingkat kebugaran jasmani siswa putra suku Marind (X1), siswa putra suku Asmat (X2), dan siswa putra suku Muyu (X3).

Uraian hasil pengambilan data dikemukakan sebagai berikut:

1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Suku Marind

NO	NAMA	NILAI PER ITEM TES						JML NILAI	KLASIFIKASI
		1	2	3	4	5			
1	S1	3	4	3	3	2	15	Sedang	
2	S2	4	5	4	3	3	19	Baik	
3	S3	4	4	4	3	2	17	sedang	
4	S4	3	3	3	2	2	13	Kurang	
5	S5	3	4	4	2	2	15	Sedang	

6	S6	3	4	3	3	2	15	Sedang
7	S7	4	5	4	3	3	19	Baik
8	S8	4	4	4	2	2	16	Sedang
9	S9	4	5	4	2	3	18	Baik
10	S10	4	3	4	3	2	16	Sedang
11	S11	4	5	4	3	2	18	Baik
12	S12	3	3	3	2	2	13	Kurang
13	S13	3	4	4	2	2	15	Sedang
14	S14	3	4	3	3	2	15	Sedang
15	S15	4	5	4	3	3	19	Baik
16	S16	4	4	4	2	2	16	Sedang
17	S17	4	5	4	2	3	18	Baik
18	S18	4	3	4	3	2	16	Sedang
19	S19	4	5	4	3	2	18	Baik
20	S20	4	4	4	2	2	16	Sedang
Rata-rata							16.35	Sedang

Hasil menunjukkan nilai rata-rata untuk kelompok suku Marind adalah 16,35 dengan klasifikasi sedang.

2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Suku Asmat

3.

NO	NAMA	NILAI PER ITEM TES						JML NILAI	KLASIFIKASI
		1	2	3	4	5			
1	S1	3	5	3	3	2	16	sedang	
2	S2	3	4	2	2	2	13	kurang	
3	S3	1	2	4	2	1	10	kurang	
4	S4	4	5	3	2	2	16	sedang	
5	S5	4	3	3	3	2	15	sedang	
6	S6	4	4	4	4	1	17	sedang	
7	S7	5	4	4	3	2	18	baik	
8	S8	4	3	4	3	2	16	sedang	
9	S9	3	3	3	3	2	14	sedang	
10	S10	4	5	4	3	2	18	baik	
11	S11	3	3	3	2	2	13	kurang	
12	S12	3	3	3	2	2	13	kurang	
13	S13	5	4	4	3	2	18	baik	
14	S14	4	3	4	3	2	16	sedang	
15	S15	3	3	3	3	2	14	sedang	
16	S16	4	5	4	3	2	18	baik	
17	S17	3	3	3	2	2	13	kurang	
18	S18	3	3	3	2	2	13	kurang	

19	S19	4	3	4	3	2	16	sedang
20	S20	3	3	3	3	2	14	sedang
Rata-rata							15.05	sedang

Hasil menunjukkan nilai rata-rata untuk kelompok suku Asmat adalah 15,05 dengan klasifikasi sedang.

4. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Suku Muyu

no	nama	nilai per item tes						jml nilai	klasifikasi
		1	2	3	4	5			
1	s1	4	3	4	3	1	15	sedang	
2	s2	4	5	2	3	1	15	sedang	
3	s3	4	4	4	2	2	16	sedang	
4	s4	4	5	3	3	2	17	sedang	
5	s5	4	4	5	3	3	19	baik	
6	s6	4	5	4	3	1	17	sedang	
7	s7	4	3	3	3	3	16	sedang	
8	s8	3	3	3	3	2	14	sedang	
9	s9	4	4	3	3	2	16	sedang	
10	s10	4	3	4	3	2	16	sedang	
11	s11	3	3	3	2	2	13	kurang	
12	s12	4	3	2	3	2	14	sedang	
13	s13	4	4	3	3	2	16	sedang	
14	s14	4	4	5	3	3	19	baik	
15	s15	4	5	4	3	1	17	sedang	
16	s16	4	3	4	3	2	16	sedang	
17	s17	4	2	3	2	2	13	kurang	
18	s18	4	3	2	3	2	14	sedang	
19	s19	4	4	3	3	2	16	sedang	
20	s20	4	4	4	4	3	19	baik	
rata-rata							15.90	sedang	

Hasil menunjukkan nilai rata-rata untuk kelompok suku Muyu adalah 15,90 dengan klasifikasi sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan data maka siswa suku Marind memiliki tingkat kebugaran jasmani paling baik, peneliti berasumsi bahwa keadaan alam berupa rawa-rawa yang menjadi tempat tinggal mereka membuat mereka perlu memiliki fisik yang kuat untuk bertahan didaerah tersebut. Faktor lain adalah sebagian besar suku marind yang diteliti memiliki kegiatan tambahan setelah pulang sekolah yakni mencari nafkah dengan membantu orang tua mencari hasil alam baik berburu, berkebun, atau memancing. Dapat dilihat dari data yang ditampilkan bahwa pada tes 2 dan 3 yakni tes yang menghitung

kekuatan, siswa Marind mendominasi sehingga sangat baik jika pelatih ataupun guru serta orang tua untuk mengembangkan potensi mereka di cabang olahraga yang mengedepankan kekuatan seperti atletik nomor lempar dan tolak.

Selanjutnya untuk nilai kelompok siswa Asmat adalah 15,05 dengan kategori sedang. Dengan demikian suku Asmat memiliki tingkat kebugaran jasmani terendah. Peneliti berasumsi bahwa kehidupan asli mereka ditempat asal memiliki tantangan alam yang berat namun fasilitas dan akses transportasi yang digunakan berupa perahu sehingga kecepatan dan daya ledak serta daya tahan tubuhnya kurang jika dibandingkan dengan suku Marind dan Muyu. Namun siswa suku Asmat memiliki nilai tinggi pada tes kekuatan otot lengan sehingga cabang olahraga dayung dan olahraga lain yang memerlukan kekuatan otot lengan direkomendasikan memilih calon atlet dari daerah Asmat.

Nilai untuk suku Muyu adalah 15,90 dan berada pada kategori sedang. Peneliti menganalisis Keadaan alam yang sebagian bebatuan dan anak-anak masih yang sering membantu orang tua mereka mencari hasil alam dari berburu dan berkebun sangat mendukung tingkat kebugaran jasmani siswa suku Muyu. Melihat hasil yang menunjukkan adanya nilai yang sangat dominan pada tes pertama yakni tes lari 60 meter. Dengan hasil ini, olahraga yang memerlukan kecepatan direkomendasikan bagi siswa suku Muyu seperti lari jarak pendek.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat dilihat kelompok siswa Marind yang memiliki tingkat kebugaran jasmani paling baik dengan nilai rata-rata 16,35 diikuti Siswa suku Muyu memiliki nilai rata-rata 15,90 dan kelompok siswa suku Asmat memiliki nilai rata-rata terendah yakni 15,05.. Maka hasilnya adalah kelompok siswa suku Marind memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari kelompok siswa suku Muyu dan suku Asmat, sementara Kelompok siswa suku Muyu memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari kelompok siswa suku Asmat. Namun, Masing-masing suku memiliki kelebihan pada masing-masing item tes yakni Siswa suku Marind unggul pada tes kekuatan, siswa suku Asmat unggul pada kekuatan tungkai atas sementara siswa suku Muyu unggul pada item tes kecepatan. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru, pelatih dan orangtua dalam menentukan cabang olahraga bagi anak-anak Papua khususnya suku Marind, Asmat dan Muyu.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Buku Kesehatan Anak Didik*. Jakarta
- Duivenvoorde, J. 1999. *Gereja Katolik di Irian Selatan*. Keuskupan Agung Merauke. Merauke.
- Mansoben, Josh R. dkk. 2011. *Proceedings Of International Conference On Papua Cultural Diversity In the Mosaic Of Indonesian Culture*. PT. Penerbitan dan Percetakan Balai Pustaka:Jakarta.
- Partino. 2009. *Statistika Inferensial*.Pustaka Mahasiswa Yokyakarta. Yogyakarta.
- Sudarman, D. 2002. *ASMAT*. Sinar Harapan.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistika Pendidikan Edisi ke 21*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. 2011.
- Supardi. 2011. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. PT Prima Ufuk Semesta. Jakarta Selatan
- Suwartono. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. CV Andi Offset. Yogyakarta.