

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA DAYA TAHAN TUBUH ANTARA ANAK LAKI LAKI DAN PEREMPUAN

Muh. Wahyuddin S. Adam¹, Imelda Dunggio², Siti Nazwa Giasi³, Nurul Fadhila
Ladiku⁴, Asni Nurdin⁵, Sulistia Anwar⁶, Siti Nadia Haluta⁷.

Universitas Pohuwato, Indonesia¹²³⁴⁵⁶⁷

e-mail: wahyouadam@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani, khususnya daya tahan tubuh, antara anak laki-laki dan perempuan pada usia sekolah dasar. Daya tahan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menjalani aktivitas fisik sehari-hari maupun dalam kegiatan belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Hasil dari penelitian mengungkap bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan berbeda. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki yaitu sedang, sedangkan siswa perempuan yaitu kurang. Kebugaran jasmani biasa dihubungkan dengan aktivitas fisik seseorang, termasuk siswa laki-laki dan perempuan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkap siswa laki-laki mempunyai tingkat aktivitas rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, namun dengan variabilitas yang lebih tinggi, hal ini menunjukkan lebih banyak ketimpangan aktivitas pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Daya Tahan Tubuh*

ABSTRACT

This study aims to compare the level of physical fitness, especially endurance, between boys and girls at elementary school age. Endurance is one of the important components in physical fitness that affects students' ability to carry out daily physical activities and in learning activities. The research method used is a literature review. Literature study or library research is a study that examines scientifically oriented literary ideas or discoveries, asks critical questions, and provides theoretical and methodological contributions to a topic. This study uses secondary data. The results of the study revealed that the level of physical fitness between male and female students is different. The level of physical fitness in male students is moderate, while female students are lacking. Physical fitness is usually associated with a person's physical activity, including male and female students. The results of this study are in line with previous studies that revealed that male students have a higher average activity level than female students, but with higher variability, this indicates more inequality in activity in boys than girls.

Keywords: *Physical Fitness, Endurance*

PENDAHULUAN

Setiap hari kita mengandalkan tubuh untuk bekerja, belajar, dan beraktivitas. Tapi, sudahkah kita memberikan perawatan terbaik untuk tubuh kita? Kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh bukanlah hal yang bisa ditawar, apalagi di tengah situasi yang menuntut kita untuk selalu siap dan sehat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, baik dari segi fisik maupun mental. Salah satu komponen utama kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas sehari-hari. Anak-anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang sangat penting, sehingga perhatian terhadap kondisi kebugaran mereka perlu ditingkatkan.

Perbedaan gender juga dipandang sebagai faktor biologis yang melekat yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa (Piotrowska & Pabianek, selama masa pubertas, kemampuan fisik berkembang lebih banyak dan lebih cepat pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hasilnya, sejak masa pubertas, laki-laki lebih baik dalam melakukan tugas motorik yang membutuhkan kekuatan atau kecepatan. Faktor biologis mungkin sebagian menjelaskan perbedaan gender, namun faktor lain mungkin juga terlibat. Ternyata, gender hanya berpengaruh pada 5% variasi kemampuan fisik. Mengamati perbedaan gender tidak memberi kita informasi tentang asal usul mereka, yang bisa bersifat alami, namun juga lingkungan (Espada et al., 2023)

Dalam kehidupan sehari-hari, sering ditemukan perbedaan tingkat kebugaran antara anak laki-laki dan perempuan, khususnya dalam hal daya tahan tubuh. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti perbedaan fisiologis, hormonal, serta tingkat aktivitas fisik yang berbeda antara keduanya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana perbedaan tersebut agar dapat dijadikan dasar dalam merancang program kebugaran jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh, yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Pada anak laki-laki dan perempuan, kebugaran jasmani memiliki peran besar dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan motorik, serta kemampuan belajar di sekolah. Secara umum terdapat perbedaan biologis dan fisiologis antara anak laki-laki dan perempuan yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Anak laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar dan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Hal ini memungkinkan mereka memiliki daya tahan tubuh yang berbeda, khususnya dalam hal kemampuan melakukan aktivitas fisik berkelanjutan. Namun, perbedaan tersebut belum sepenuhnya dipahami secara mendalam, terutama dalam konteks anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan pesat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan tubuh antara anak laki-laki dan perempuan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing jenis kelamin.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi. Daya tahan tubuh merupakan kemampuan sistem tubuh, terutama sistem pernapasan dan peredaran darah, dalam memasok oksigen ke otot-otot yang bekerja dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani seseorang, khususnya daya tahan kardiorespirasi. Secara fisiologis, anak laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih tinggi dan kadar hemoglobin yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini meliputi penelusuran *literatur* atau *literature review*. *Literature review* adalah deskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang kita selidiki. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder berasal dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Data yang sudah diperoleh dari berbagai sumber selanjutnya digabungkan menjadi satu dokumen yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada (Yudha Prawira et al., 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian mengungkap bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan berbeda. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki yaitu sedang, sedangkan siswa perempuan yaitu kurang. Kebugaran jasmani biasa dihubungkan dengan aktivitas fisik seseorang, termasuk siswa laki-laki dan perempuan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkap siswa laki-laki mempunyai tingkat aktivitas rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, namun dengan variabilitas yang lebih tinggi, hal ini menunjukkan lebih banyak ketimpangan aktivitas pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan (Kretschmer et al., 2023)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi. Daya tahan tubuh

merupakan kemampuan sistem tubuh, terutama sistem pernapasan dan peredaran darah, dalam memasok oksigen ke otot-otot yang bekerja dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani seseorang, khususnya daya tahan kardiorespirasi. Secara fisiologis, anak laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih tinggi dan kadar hemoglobin yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan

Begitu pula ketika menafsirkan perbedaan kebugaran antar siswa perempuan dan siswa laki-laki dalam hal rata-rata volume aktivitas, perubahan tidak didorong oleh keseluruhan populasi, namun didorong oleh sebagian kelompok yang melakukan aktivitas tambahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Sebagian besar anak laki-laki yang melakukan

olahraga kemauan sehari-hari atau bermain aktif setidaknya selama satu jam per hari di atas aktivitas mereka yang lain memberikan keseimbangan yang lebih besar pada distribusi meskipun terdapat peningkatan heterogenitas, sehingga menghasilkan deviasi standar yang lebih besar namun kemiringan yang lebih rendah (Ávila-García et al., 2020)

Selain itu, terdapat bukti bahwa gender mempunyai dampak psikologis yang penting terhadap suatu aktivitas fisik yang dilakukan, yaitu anak laki-laki lebih termotivasi dibandingkan anak perempuan untuk berpartisipasi dalam kelas persaingan dan pendidikan jasmani, dan memiliki persepsi yang lebih tinggi terhadap kompetensi olahraga dan aktivitas fisik di lingkungan sekitarnya (Azzarito et al., 2006)

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis tingkat kebugaran fisik dalam aspek daya tahan antara anak laki-laki dan perempuan, kita dapat menarik kesimpulan bahwa anak laki-laki umumnya memiliki tingkat ketekunan yang lebih tinggi daripada anak perempuan. Ini dapat disebabkan oleh massa otot yang tinggi, peningkatan kapasitas paru-paru, dan faktor fisiologis dan hormonal yang cepat yang menyebabkan laju metabolisme remaja.

Ada perbedaan antara ini, tetapi ini tidak berarti bahwa anak perempuan lebih tahan lama. Faktor latihan harian, gaya hidup sehat, dan motivasi gerakan juga dapat berdampak besar pada peningkatan daya tahan, terlepas dari jenis kelamin.

1. Peningkatan aktivitas fisik di sekolah

sekolah harus menyediakan program olahraga yang seimbang dan terintegrasi untuk semua siswa, baik pria maupun wanita, untuk menciptakan peluang yang sama untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran fisik.

2. Pelatihan gaya hidup sehat dari usia yang lebih muda

anak-anak perlu memahami pentingnya menjaga kebugaran fisik melalui gaya hidup sehat. Nilai nutrisi, gerakan lembut dan teratur yang cocok.

3. Pendekatan Pelatihan yang Diadaptasi

Program Pelatihan Kebugaran harus disesuaikan dengan semua keterampilan dan kebutuhan anak-anak tanpa perbedaan gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Ávila-García, M., Baena-Ogalla, N., Huertas-Delgado, F. J., Tercedor, P., & Villa-González, E. (2020). The Relationship between Physical Activity Levels, Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement School-Age Children from Southern Spain. *Sustainability*, 12(8), 3459. <https://doi.org/10.3390/su12083459>
- Azzarito, L., Solmon, M. A., & Harrison, L. (2006). "...If I Had a Choice, I Would..." A Feminist Poststructuralist Perspective on Girls in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 222–239. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599356>
- Ávila-García, M., Baena-Ogalla, N., Huertas-Delgado, F. J., Tercedor, P., & Villa-González, E. (2020). The Relationship between Physical Activity Levels, Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement School-Age Children from Southern Spain. *Sustainability*, 12(8), 3459. <https://doi.org/10.3390/su12083459>

- Azzarito, L., Solmon, M. A., & Harrison, L. (2006). "...If I Had a Choice, I Would..." A Feminist Poststructuralist Perspective on Girls in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 222–239. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599356>
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*, 13(4), 340. <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>
- Kretschmer, L., Salali, G. D., Andersen, L. B., Hallal, P. C., Northstone, K., Sardinha, L. B., Dyble, M., Bann, D., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Jago, R., Janz, K. F., Kriemler, S., Møller, N., Northstone, K., Pate, R., Puder, J. J., ... van Sluijs, E. M. F. (2023). Gender differences in the distribution of children's physical activity: evidence from nine countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01496-0>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Piotrowska, K., & Pabianek, Ł. (2019). Development of physical fitness – gender differences and characteristics. *Quality in Sport*, 5(1), 19–23. <https://doi.org/10.12775/QS.2019.003>
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>