

ANALISIS KEMAMPUAN FISIK SISWA SUKU BAJO SD MI NURUL ULUM BAJOE DI KABUPATEN BONE PROVINSI SULAWESI SELATAN

Andi Ogo Darminto

Universitas Islam "45" Bekasi, Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi 17113, E-mail: Andiogodarminto@gmail.com

Abstrak: Analisis Kemampuan Fisik Anak Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Di Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Thesis. Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Makassar. Tujuan penelitian yaitu "untuk mengetahui sejauh mana gambaran kemampuan fisik anak Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe di kabupaten Bone Provinsi Sulawesi selatan". Permasalahan penelitian adalah "Sejauh mana gambaran kemampuan fisik anak Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe di Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan?" Populasi penelitian ini adalah semua Siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe di Kabupaten Bone. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu mengambil sampel secara keseluruhan, dengan syarat kedua orangtuanya asli Suku Bajo yang berjumlah 31 siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian ini kemampuan fisik siswa. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan tes pengukuran olahraga. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan sistem komputerisasi program SPSS 16.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan fisik anak Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone, berdasarkan indikator kekuatan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, indikator daya tahan terdapat lima siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 16,7%, aspek kelentukan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, aspek kelincihan terdapat empat siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 13,3%, aspek kecepatan terdapat sebelas siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 36,7%, aspek keseimbangan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, dan aspek koordinasi terdapat sepuluh siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 33,3%.

Kata-kata kunci: Analisis, kemampuan fisik, suku bajo.

PENDAHULUAN

Kemampuan fisik merupakan bagian yang esensial dalam berfungsinya tubuh manusia dalam menanggulangi hidup sehari-hari yang dituntut oleh lingkungannya. Kemampuan fisik yang baik merupakan dasar dan landasan untuk perkembangan pergerakan yang trampil dan pembentukan kesegaran motorik. Jika diharapkan terbentuknya kesegaran motorik baik, maka landasan utamanya adalah kemampuan fisik dengan komponen-komponennya.

Menurut Kasmad Yahya (1984 : 30) bahwa: kemampuan fisik meliputi empat sub kategori besar yaitu : kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan agilitas. Kekuatan di ukur sebagai jumlah maksimum daya yang dikerahkan oleh suatu otot atau sekelompok otot. Kalau kekuatan otot meningkat menjadi lebih baik, akan berpengaruh baik pula pada hasil perbuatannya. Peningkatan kekuatan otot dapat dilakukan dengan menambah frekuensi ulangan motorik melalui angkatan, tekanan,

tarikan pada pembebanan otot untuk menghasilkan kontraksi yang maksimal.

Kontraksi maksimal otot banyak dipengaruhi oleh jumlah sel dan besarnya ukuran otot. Tetapi kita menjadi heran bahwa seseorang yang kurus mempunyai kekuatan otot yang tidak dapat diduga kuatnya; sebaliknya orang yang gemuk kemungkinan tidak menunjukkan adanya kekuatan yang berarti. Dalam hal yang terahir ini, hanya otot yang ada dibawanya yang menghasilkan kekuatan.

Dipandang dari kompetensi dalam pendidikan olahraga dan kesehatan, kekuatan yang diperlukan seseorang yaitu yang cukup kuat untuk melakukan tugas sehari-hari dan mampu ikut serta dalam kegiatan kemasyarakatan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dalam kehidupan sehari-hari dalam masyarakat, bila diukur dengan kelentukan dan persyaratan di atas, maka orang tidak akan mempunyai cukup kekuatan yang diperlukan. Sebab itu yang dituntut diatas, diturunkan yaitu yang diperlukan cukup kekuatan untuk kehidupan sehari-hari. Selebihnya adalah terdapat kekuatan untuk menjaga diri terhadap tantangan terhadap bahaya dari luar dirinya, kekuatan untuk merangsang berfungsinya tubuh lebih baik dan cadangan kekuatan untuk keadaan yang darurat mendadak. Fungsi *strength* dalam diri seseorang sangat luas; sebagaimana yang digambarkan di atas, mempunyai fungsi yang kompleks untuk mendukung kerja fisik dan psikis.

Beberapa olahragawan terutama angkat besi mempunyai kekuatan otot yang jauh melebihi kebutuhan hidup sehari-hari baik untuk pekerjaan dan kegiatan lain; sedangkan olahragawan golf umpamanya bahkan olahragawan berkuda tidak memerlukan kekuatan sebesar olahragawan angkat besi. Untuk menjawab masalah ini, kita harus kembali ke kepada prinsip syarat minimum yang diperlukan oleh masing-masing tugas dan prinsip struktur kekuatan otot yang menunjukkan sifat individual. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelemahan kekuatan otot akan beroengaruh kepada kemampuan motorik atau kemampuan fisik pada umumnya.

Menurut Kasmad Yahya (1984 : 33) bahwa: Ketahanan adalah kemampuan tubuh untuk memenuhi dan menggunakan oksigen sehingga memungkinkan untuk melanjutkan aktivitas, termasuk kemampuan tubuh untuk membuang bertambahnya konsentrasi asam laktat. Ketahanan meliputi daya tahan muscular dan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan maskular adalah kemampuan otot untuk sekelompok otot untuk bertahan dalam jangka waktu yang panjang. Sedangkan daya tahan kardiovaskuler adalah kapasitas untuk meneruskan aktivitas yang giat dalam waktu yang lama dan meliputi intraksi yang efisien dari aliran darah, jantung dan paru-paru.

Kondisi fisik itu dapat dibina untuk ditingkatkan; dan satu-satunya cara untuk membina dan mengembangkannya adalah dengan melakukan latihan olahraga. Latihan olahraga diberikan secara teratur, sistematis,

dan berlanjut agar dapat memberi dampak yang nyata dalam mengembangkan kondisi fisik individu. Untuk itu latihan olahraga perlu disajikan secara formal dan terperinci; tempat yang mudah dan sesuai pelaksanaannya adalah di sekolah-sekolah yang disajikan sebagai kegiatan belajar dari tingkat taman kanak-kanak sampai pada tingkat perguruan tinggi.

Menurut Harsono (1988 : 216) mengatakan bahwa: Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sementara Suku Bajo itu sendiri terletak di kepulauan besi (dulu) yang sekarang berubah nama menjadi Wakatobi, di Sulawesi Tenggara, suatu wilayah yang terkenal dengan keindahan alam bawa lautnya. Wakatobi yang menjadi wilayah atau tempat berkoloninya suku laut Bajo merupakan kependekatan dari nama-nama pulau-pulau besar, yaitu: Wangi-wangi, Kaledupa, Tomea, Binongko (Wakatobi).

Suku Bajo betah menetap tinggal di pulau Wakatobi, di atas perairannya. Suku ini , semakin intensif berekspansi ke wilayah nusantara lainnya. Mereka juga semakin banyak terdapat di Nusa Tenggara Timur (NTT) dan Johor. Tak hanya di dua tempat tersebut, suku tersebut juga semakin banyak terdapat di wilayah lain di berbagai wilayah lain di berbagai wilayah kepulauan nusantara. Dan mereka membangun komunitas sendiri.

Menurut wawancara kepada Tokoh Masyarakat di desa Bajoe mengatakan bahwa:

Konon, nenek moyang Suku Bajo berasal dari Johor Malaysia. Alkisah, dahulu kala seorang puteri dari kerajaan Johor hilang entah kemana. Maka sang raja bukan main mencarinya menitahkan kepada segenap warganya untuk mencari keberadaan sang puteri. Tersebarlah orang-orang Johor tersebut, bukan hanya ke negeri di Johor, tapi juga sampai ke daerah Sulawesi.

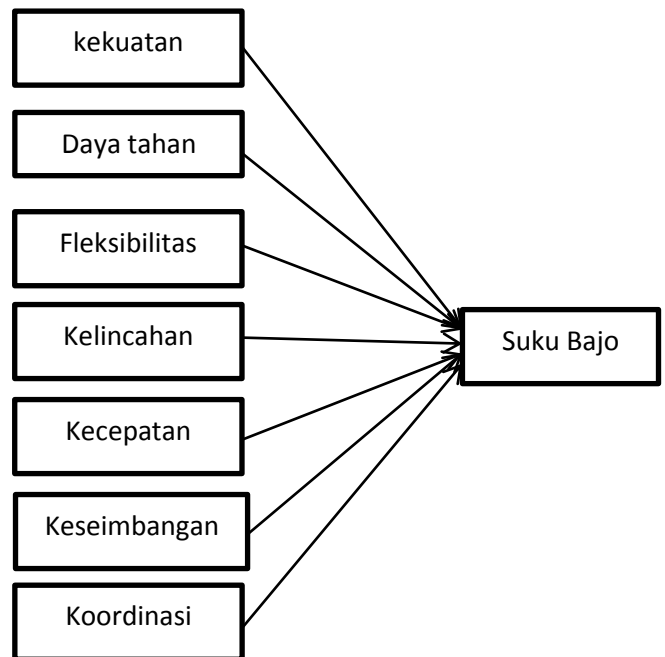
Menurut sejumlah versi menyebutkan bahwa sang puteri memilih untuk menetap di Sulawesi, dan sejalan dengan itu orang-orang yang disuruh paduka raja memilih untuk menetap di Sulawesi dan tak kembali lagi di Johor. Sang puteri pada akhirnya menikah dengan seorang raja bugis tersohor kemudian menempatkan masyarakatnya dari Johor di sebuah kampong bernama Bajo, maka sampai sekarang tersebutlah Suku Bajo itu

Dari pernyataan diatas bahwa realita yang terjadi dan diketahui bersama bahwa Suku Bajo banyak ditemukan di pesisir pantai dan hampir setiap kehidupannya tak terpisahkan dengan laut itu dikarenakan hampir semua warga Suku Bajo lahan pekerjaannya adalah nelayan maka tak salah jika banyak orang yang mengatakan rumah kedua Suku Bajo adalah laut.

Keadaan pendidikan Suku Bajo masih kurang ini berdasar pada banyak orang tua lebih cenderung memilih anaknya ikut melaut manangkap ikan ketimbang menyekolahkan anaknya sendiri karena dipikiran orangtuanya mencari uang jauh lebih penting dari pada bersekolah maka dari itu boleh dikatakan yang mengikuti SLTP, SMA. Bisa dihitung jari.

Dari penjelasan latar belakang masalah maka saudara peneliti menganggap betapa penting penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana gambaran kemampuan fisik anak siswa SD Bajo di Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi berbagai pihak yang terkait, terutama berkenaan dengan minat belajar penjas terhadap kemampuan bermain sepakbola pada pelajaran penjas. Disamping itu diharapkan juga hasil penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di tanah air pada umumnya dan di provinsi Sulawesi khususnya

dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Jalan Cakalang Bajoe Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone yang terletak di Provinsi Sulawesi Selatan. Alasan kenapa dipilihnya Tanete Riattang sebagai lokasi penelitian karena lokasinya strategis, mudah di akses juga dekat dari rumah siswa Suku Bajo yang menetap dilaut. Selain itu Kepala Sekolah SD MI Nurul Ulum Bajoe menyarankan semua kegiatan penelitian dilaksanakan disekitar sekolah yang masih berada didalam ruang lingkup sekolah.

METODE

Metode penelitian adalah suatu ilmu yang membicarakan tentang cara yang dilakukan dalam penelitian dengan usaha menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran suatu pengetahuan yang menggunakan metode ilmiah guna memperoleh hasil penyidikan ilmiah dan objektif.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana gambaran kemampuan fisik anak siswa SD Bajo di Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana



Gambar 2. Peta Kecamatan Tanete Riattang Timur Kab. Bone

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa suku Bajoe di SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone yang berjumlah 31 Siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* atau sampel secara keseluruhan, dengan syarat kedua orangtuanya asli Suku Bajo yang berjumlah 31 siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe.

Metode pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan metode wawancara dan tes dan pengukuran olahraga 1. Metode wawancara yaitu mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden atau proses memperoleh

keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara sipenanya dan pewawancara dengan sipenjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan interview guide (panduan wawancara). 2. metode tes dan pengukuran olahraga:

a) Kemampuan fisik aspek kekuatan

Reliabilitas : 0,96

Validitas : 0,64

alat/ pasilitas:

alat/ fasilitas yang dibutuhkan yaitu:

- (1) lantai yang rata dan bersih
- (2) palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur, sehingga testee dapat bergantung
- (3) stopwatch
- (4) formulir pencatat hasil tes.

Pelaksanaan:

- a. testee bergantung pada palang, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Seperti gambar berikut ini
- b. kemudian testee mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Gerakan ini di tahan sekuat testee dan waktu terlalu lama itulah hasilnya.

b) Kemampuan fisik aspek daya tahan

Tes PushUp

Tujuan: untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu

Realibilitas : 0,92

Validitas : 0,88

Alat/fasilitas:

1. Stopwatch
2. Matras / alat datar
3. Blanko / kertas
4. Pencil/ pulpen

Petugas:

- a. Pemandu tes
- b. Pencatat tes

Pelaksanaan: peserta tes telungkup, kedua lengan lurus ke bawah dipakai menyangga berat badan, telapak tangan lurus dengan bahu, lutut di tekuk (*knee push up*) untuk menyangga badan bagian bawah. Dengan aba-aba “ya” (*stopwatch* dijalankan) peserta tes mulai menurunkan dan menaikkan badannya dan aba-aba “stop” (*stopwatch* dihentikan) diberikan ketika peserta tes tidak mampu lagi melakukan push up dengan sikap sempurna

Penilaian: jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna selama 60 detik dihitung sebagai hasil akhir peserta tes.

c) Kemampuan fisik aspek fleksibilitas

Tes kelentukan tubuh ke depan

Tujuan : untuk mengukur kelentukan tubuh ke depan

Reliabilitas : 0,99

Validitas : 0,86

Fasilitas/ alat:

1. Mistar
2. Blanko/kertas
3. Pencil/ pulpen

Pelaksanaan: peserta tes berdiri tegak, tangan disamping badan, kedua kaki rapat.

Kemudian membungkukkan badan serendah mungkin dengan tangan menjangkau ke bawah belakang sejauh mungkin melalui samping kedua kaki, tetapi tidak boleh berpegang pada kaki. Yang diukur berapa derajat badan dapat dihubungkan ke depan. Check point yaitu pada tulang yang menonjol pada bahu (*acromion*) sumbuhnya pada tulang yang menonjol di pangkal paha (*anterior superior spina iliaca*) dengan perpanjangan sudutnya dengan mata kaki. Penilaian: yang dicatat adalah berapa derajat sudut yang dapat dilakukan peserta tes.

Catatan: kalau tidak ada alat, dapat dilakukan pada tembok dengan cara peserta tes berdiri dengan sisi kanan (kiri) menghadap ke tembok, kemudian melakukan gerakan seperti yang telah dijelaskan di atas.

d) Kemampuan fisik aspek kelincahan

Tes Lari Hilir Mudik (*Shuttle Run Test*) 4× 10 meter

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah

Reliabilitas : 0,98

Validitas : 0,82

Fasilitas/alat:

1. Lintasan lari sepanjang 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus, lebar 1,2 m. kedua ujung garis lintasan dibuat setegan lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat balok.

2. Balok kayu dua buah dengan ukuran 5×5 cm.
3. Stopwatch
4. Blanko/kertas
5. Pencil/pulpen

Petugas:

- a. Starter (pemberi tanda aba-aba star) satu orang.
- b. Beberapa orang pengambil waktu sesuai dengan kebutuhan
- c. Pengawas satu orang
- d. Pencatat skor satu orang

Pelaksanaan: peserta tes berdiri di belakang garis start. Bersamaan aba-aba “ya” stopwatch dijalankan, peserta tes segera berlari menuju garis batas untuk mengambil dan memindahkan (meletakkan) balok pertama setengah lingkaran yang berada pada garis start. Kemudian kembali lagi menuju garis ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berad di tempat garis start. Bersamaan pada saat balok terakhir diletakkan, *stopwatch* dihentikan. Kesempatan diberikan dua kali. Waktu yang diambil adalah waktu yang dicapai peserta tes dalam menempuh jarak 4×10 m.

Penilaian: waktu terbaik dari dua kali kesempatan sebagai hasil akhir peserta tes.

Catatan: balok tidak boleh dilemparkan tetapi diletakkan, dan balok tidak boleh keluar dari setegah lingkaran.

- e) Kemampuan fisik aspek kecepatan
Tes lari cepat 50 yards (45, 73 m)

Tujuan: untuk mengukur kecepatan lari

Reliabilitas: 0,86

Validitas : 0,65

Fasilitas/alat:

1. Lintasan lari
2. Stopwatch
3. Meteran (pita ukuran)
4. Pistol/ bendera start
5. Balok star
6. Pita finish
7. Blanko/kertas
8. Pencil/pulpen

Petugas:

- a. Satu orang pemberi aba-aba start
- b. Beberapa orang pengambil waktu dan pencatat skor

Pelaksanaan: peserta tes berdiri di belakang garis start, pada aba-aba “bersedia” peserta tes berjalan ke depan mengambil posisi start jongkok. Aba-aba yang digunakan “bersedia”, ” siap” , dan .”ya” atau “bunyi tembakan pistol” atau “ tanda bendera start”.setelah mendegar aba-aba pemberangkatan, peserta tes berlari secepat mungkin sepanjang lintasan 50 yards (45,73 m) sampai melewati garis finish.

Penilaian: waktu yang berhasil ditemput dari saat start, sampai dada peserta tes menyentuh pita garis finis dicatat sebagai hasil akhir peserta.

- f) Kemampuan fisik aspek keseimbangan
Stork stand test

Tujuan: untuk mengukur keseimbangan statis

Reliabilitas: 0,98

Validitas: 0,77

Fasilitas :

- a. Ruang yang datar
- b. Stopwatch atau jam tangan
- c. Blanko/kertas
- d. Pinsil/kertas

Petugas:

- 1) Pemandu tes
- 2) Pencatat skor

Pelaksanaan: peserta tes berdiri tegak dengan satu titik tumpu (kaki kanan atau kiri). Ujung jari dari kaki yang lain diletakkan di belakang lutut kaki yang lain dan letakkan kedua tangan pada pinggang (bertolak pinggang). Bersamaan dengan aba-aba “ya “ diberikan, stopwatch dijalankan, peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menginjit. Pertahankan sikap ini selama mungkin tanpa tumit menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula, atau memindahkan kedua tangan dari pinggang. Kesempatan diberikan tiga kali. Stopwatch dihentikan bila peserta tes tidak mampu mempertahankan sikapnya seperti semula atau tidak dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya.

Penilaian: waktu terbaik dari tiga kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

g) Kemampuan fisik aspek koordinasi

Tujuan: untuk mengukur koordinasi mata tangan

Reliabilitas : 0,96

Validitas : 0,89

Fasilitas/alat:

1. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan garis tengah 30 cm
2. Kapur atau pita untuk membuat batas
3. Meteran dengan tingkat ketelitian 1 cm
4. Blanko/kertas
5. Pinsil/pulpen

Petugas:

- a. Pemandu tes
- b. Pencatat skor

Pelaksanaan: sasaran ditematkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta tes berdiri dibelakang garis batas lemparan sejauh 2,5 meter. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola kearah sasaran, dan menangkap bola kembali sebanyak sepuluh kali ulangan dengan menggunakan salah satu tangan. Peserta tes diberikan lagi kesempatan untuk melakukan lempar tangkap bola dengan menggunakan salah satu tangan yang berbeda sebanyak sepuluh kali ulangan. Setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan percobaan agar mereka dapat beradaptasi dengan alat tes yang akan digunakan.

Penilaian: skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar dan tangkap bola, peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 (satu) apabila lemparan

tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar, jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan dengan tangan yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Analisis kemampuan fisik siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi yang diperoleh dalam penelitian akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif melalui *crosstabs*.

Analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian kemampuan fisik siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel.

Tabel 1. Rangkuman Deskriptif Data Kondisi Fisik siswa suku Bajo SD Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone

Statistik	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7
N	30	30	30	30	30	30	30
Rata-rata	19.537	17.8	4.367	29.157	9.919	11.744	12.467
Sd	9.018	3.388	2.965	3.327	1.3377	5.525	3.776
Maksimal	0	10	-2	20.24	7.25	2.89	6
Minimal	45.21	24	13	34.46	13.12	22.8	20

Keterangan :

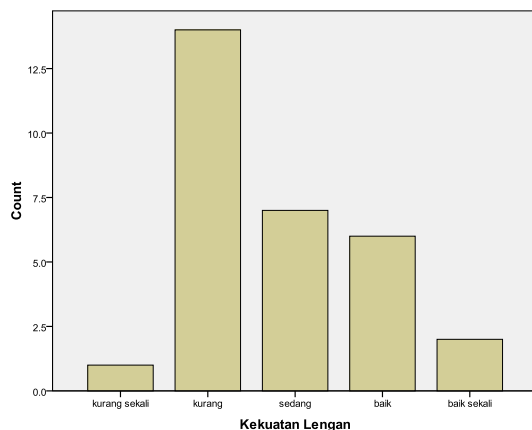
- X1 : Kekuatan
- X2 : Daya Tahan
- X3 : Fleksibilitas
- X4 : Kelincahan
- X5 : Kecepatan
- X6 : Keseimbangan
- X7 : Koordinasi

Tabel 1, hasil rangkuman deskriptif data kondisi fisik akan diuraikan sebagai berikut:

- a. Kemampuan fisik dari aspek kekuatan lengan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 19.537 dengan standar deviasi 9.018. Nilai minimal 0 detik dan nilai maksimal 45.21 detik.
- b. Kemampuan fisik dari aspek daya tahan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 17.8 dengan standar deviasi 3.388. Nilai minimal 10 kali dan nilai maksimal 24 kali.
- c. Kemampuan fisik dari aspek fleksibilitas (kelentukan tolok ke depan) siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 4.367 dengan standar deviasi 2.965. Nilai minimal -2cm dan nilai maksimal 13 cm.
- d. Kemampuan fisik dari aspek kelincahan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 29.157 dengan standar deviasi 3.327. Nilai

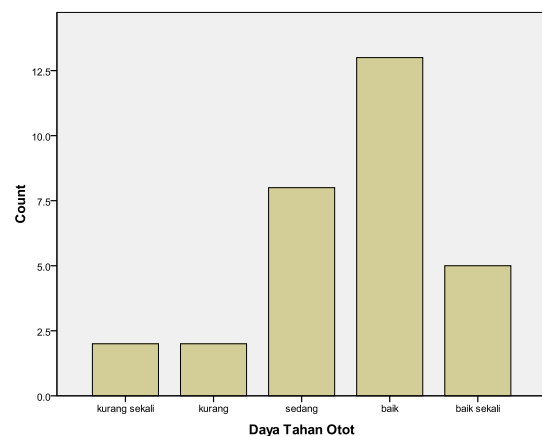
- minimal 34.46 detik dan nilai maksimal 20.24 detik.
- e. Kemampuan fisik dari aspek kecepatan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 9.191 dengan standar deviasi 1.338. Nilai minimal 13.12 detik dan nilai maksimal 7.25 detik.
 - f. Kemampuan fisik dari aspek keseimbangan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 11.744 dengan standar deviasi 5.525. Nilai minimal 2.89 detik dan nilai maksimal 22.8 detik.
 - g. Kemampuan fisik dari aspek koordinasi siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan diperoleh nilai rata-rata 12.467 dengan standar deviasi 3.776. Nilai minimal 6 kali dan nilai maksimal 20 kali.

Grafik 1. Data Kemampuan fisik dari aspek kekuatan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



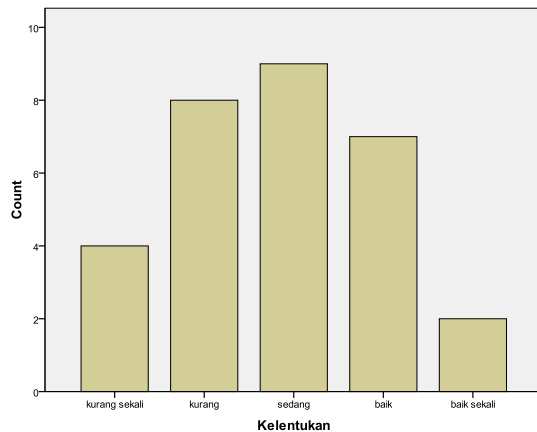
Grafik 1 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek kekuatan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dapat dikemukakan bahwa hasil kategori baik sekali 2 orang (6.7%), kategori baik 6 orang (20%), kategori sedang 7 orang (23.3%), kategori kurang 14 orang (46.7%) dan kategori kurang sekali 1 orang (3.3%).

Grafik 2. Data kemampuan fisik dari aspek daya tahan lengan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



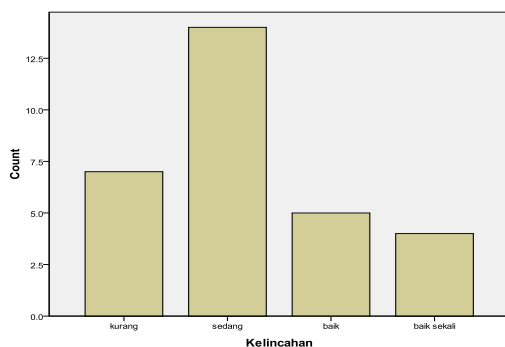
Grafik 2 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek daya tahan lengan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 5 orang (16.7%), kategori baik 13 orang (43.3%), kategori sedang 8 orang (26.7%), kategori kurang 2 orang (6.7%) dan kategori kurang sekali 2 orang (6.7%).

Grafik 3. Data kemampuan fisik dari aspek kelentukan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



Grafik 3 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek kelentukan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 2 orang (6.7%), kategori baik 7 orang (23.3%), kategori sedang 9 orang (30%), kategori kurang 8 orang (26.7%) dan kategori kurang sekali 4 orang (13.3%).

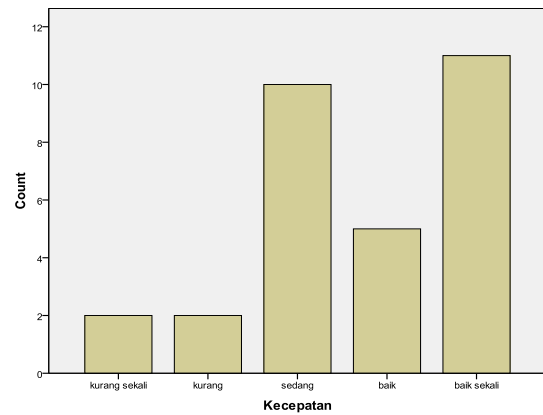
Grafik 4. Data kemampuan fisik dari aspek kelincahan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



Grafik 4 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek kelincahan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 4 orang (13.3%), kategori baik 5 orang (16.7%),

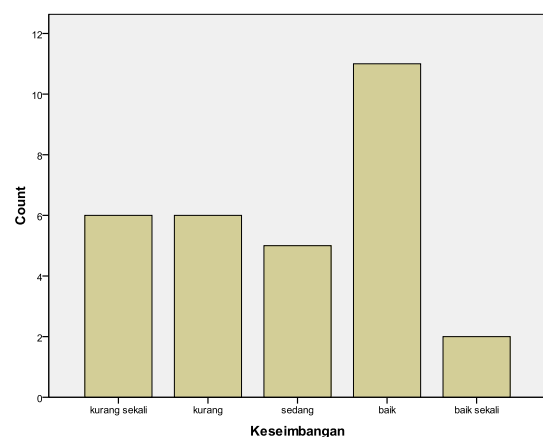
kategori sedang 14 orang (46.7%), kategori kurang 7 orang (23.3%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%)

Grafik 5. Data kemampuan fisik dari aspek kecepatan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



Grafik 5 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek kecepatan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 11 orang (36.7%), kategori baik 5 orang (16.7%), kategori sedang 10 orang (33.3%), kategori kurang 2 orang (6.7%) dan kategori kurang sekali 2 orang (6.7%).

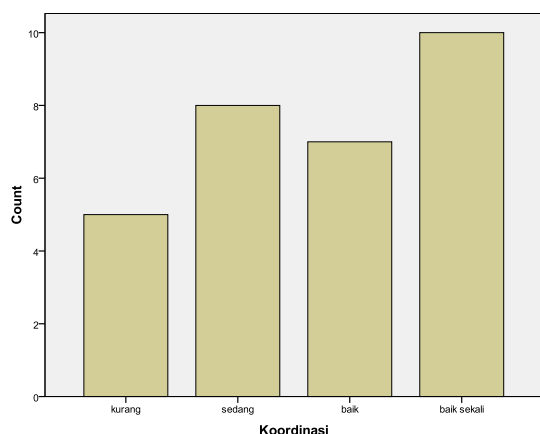
Grafik 6. Data kemampuan fisik dari aspek keseimbangan siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



Garfik 6 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek keseimbangan

siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 2 orang (6.7%), kategori baik 11 orang (36.7%), kategori sedang 5 orang (16.7%), kategori kurang 6 orang (20%) dan kategori kurang sekali 6 orang (20%).

Grafik 7. Data kemampuan fisik dari aspek koordinasi siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan



Grafik 7 menunjukkan rangkuman data kemampuan fisik dari aspek koordinasi siswa suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan dengan hasil kategori baik sekali 10 orang (33.3%), kategori baik 7 orang (23.3%), kategori sedang 8 orang (26.7%), kategori kurang 5 orang (16.7%) dan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Dari hasil analisis data tentang kemampuan fisik siswa Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan adalah sebagai berikut:

a) aspek kekuatan

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Mengapa? Pertama,

karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi seseorang dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, seseorang akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, serta seseorang akan lebih mudah melakukan aktifitas lebih karena membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Hal ini disebabkan karena anak Suku Bajo memiliki aktifitas rutin melaut maka kemungkinan faktor ini menyebabkan mengapa kekuatan lengan suku anak bajo berada antara 50% hal ini juga dibuktikan karena dalam merakit perahu posisi tangan yang harus lurus dan tidak menahan beban sehingga ketika dia merakit perahu cepat kondisinya berbanding terbalik seperti ketika dia melakukan latihan pull up. Anak suku Bajo tidak kuat dengan menahan beban tubuh sehingga presentasinya menunjukkan bahwa 50 % kurang tapi di kemampuan fisik yang lain hampir anak suku Bajo dalam kategori sedang keatas ini juga di buktikan dari hasil presentasi kondisi fisik anak suku Bajo, maka dari itu instrument yang cocok dengan anak suku Bajo adalah instrument dayung hal ini disebabkan dengan keseharian anak suku Bajo yang kehidupannya sehari-hari adalah dengan melaut.

b) aspek daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lebih lama, tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Ini dibuktikan dengan aktifitas anak Suku Bajo dimana sebagian besar hidupnya dihabiskan diatas air. Mencari nafkah sampai pada kegiatan reproduksi seluruhnya dilakukan diatas air. Olehnya itu anak Suku Bajo tidak bisa di dipisahkan dengan lautan. Ini juga yang menyebabkan mengapa anak Suku bajo memiliki persentase 86,7% atau 26 orang memiliki aspek daya tahan pada otot perut dan lengan baik karena Anak Suku Bajo sejak kecil di ajarkan bekerja melaut faktor inilah yang menyebabkan mengapa Suku anak Bajo memiliki daya tahan baik.

c) aspek fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligament. Dengan demikian orang yang memiliki otot fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Ini dihasilkan karena keseringan melakukan aktifitas di laut seperti menangkap ikan, menyelam di kedalaman laut sehingga kelentukan togok kedepannya baik, hal ini dibuktikan pada hasil persentasi sebesar 60% atau 18 orang dalam kategori sedang.

d) aspek kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi

badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain.

Hal ini dibuktikan karena Anak Suku Bajo memiliki kelincahan yang baik selain karena aktifitas keseharian yang memang membutuhkan kelincahan seperti pada saat melaut, dimana untuk mendapatkan hasil tangkapan yang memuaskan maka anak suku Bajo harus gesit dan lincah, anak suku Bajo juga sangat gembira ketika belajar penjas yang berkaitan dengan lari. Dengan demikian ini membuktikan bahwa Suku Anak Bajo memiliki hasil persentasi diatas sebesar 86,7% atau 26 orang bisa melakukan lari hilir mudik dengan baik.

e) aspek kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai, gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada proses rangsang syaraf pendengaran dan syarat perintah. Waktu reaksi anak-anak yang lebih tua, lebih cepat dibanding waktu reaksi anak-anak lebih muda.

Karena keseharian mereka yang tak lepas dari kehidupan laut, Anak Suku Bajo sangat cepat ketika berlari ini disebabkan karena aktifitas yang sepenuhnya dilakukan didalam air dimana aktifitas seperti menyelam harus dilakukan dalam waktu yang cepat. dan semua organ tubuh harus bergerak. Ini

dibuktikan dari hasil persentase 86,7% atau 26 orang Anak Bajo dalam kategori cepat dalam berlari.

f) aspek keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Hal ini disebabkan karena sejak kecil anak Suku Bajo diajarkan oleh orang tuanya bagaimana cara menyeimbangkan perahunya ketika berada ditengah laut dan terjadi badai sehingga dapat dipastikan bahwa sebagian besar anak Suku Bajo memiliki keseimbangan baik, ini juga dibuktikan dari hasil persentase sebesar 60% atau 18 orang anak Suku Bajo memiliki keseimbangan baik .

g) aspek koordinasi

koordinasi adalah suatu kemampuan, biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.

Hal ini berdasarkan dari kesenangan Anak Bajo menyelam di laut dan menangkap ikan maka dari itu Suku Anak Bajo kuat dalam koordinasi mata tangan, hasil lain menyebutkan bahwa 83,3% atau 25 orang Anak Bajo dapat melakukan koordinasi mata tangan dengan baik.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan fisik anak Suku Bajo SD MI Nurul Ulum Bajoe Kabupaten Bone, berdasarkan indikator kekuatan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, indikator daya tahan terdapat lima siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 16,7%, aspek kelentukan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, aspek kelincahan terdapat empat siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 13,3%, aspek kecepatan terdapat sebelas siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 36,7%, aspek keseimbangan terdapat dua siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 6,7%, dan aspek koordinasi terdapat sepuluh siswa yang memenuhi kriteria baik sekali sebesar 33,3%.

DAFTAR RUJUKAN

- Aco. (2015). *Percampuran Suku dan Bahasa Langara Bajo*. Konawe Kepulauan.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rienka Cipta.
- Aslan, La Ode Muhamad dan Nadia, La Ode Abdul Rajak. (2009). *Potret Masyarakat Pesisir Sulawesi Tenggara*. Kendari: Unhalu Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:

- PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kasmad Yahya. (1984). *Peran Ilmu Kinesiologi Dalam Memulai Gerakan Guna Melatih Dan Meningkatkan Kemampuan Atlet*.
- Sajoto. (2002) . *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sajoto. (2003). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara prize.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Bambang dkk. 2010. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.