

**DAMPAK BERSEPEDA KE SEKOLAH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
SISWA DI SMA NEGERI SE-KOTA SERANG**

Wildan Qohhar  
STKIP SITUS Banten  
email: wildan\_qohhar@yahoo.com

**Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode *ex-postfacto*, sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang bersepeda ke sekolah sebanyak 23 orang, dan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah sebanyak 23 orang. Instrumen yang digunakan adalah observasi dan tes kebugaran jasmani. Hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.

**Kata kunci:** *bersepeda ke sekolah, kebugaran jasmani*

**IMPACTS OF SCHOOL TO SCHOOL TO THE PROSPERITY OF STUDENTS IN  
SERANG CITY SENIOR HIGH SCHOOL**

Wildan Qohhar  
STKIP SITUS Banten  
email: wildan\_qohhar@yahoo.com

**Abstract**

The purpose of this study was to find out whether students who cycled to school had better physical fitness levels compared to students who did not cycle to school. The research method in this study was the *ex-post facto* method, the sample in this study were 23 students who cycled to school, and 23 students who did not go to school. The instruments used were observation and physical fitness tests. The results of the study concluded that students who cycled to school had better levels of physical fitness than students who did not cycle to school.

**Keywords:** *cycling to school, physical fitness*

## **Pendahuluan**

Kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, kegiatan bersepeda dilakukan sebagai penunjang kegiatan sehari-hari, baik untuk bekerja, rekreasi maupun berolahraga. Akan tetapi pada perkembangannya bersepeda tidak selalu dilakukan oleh kebanyakan orang, hal ini disebabkan karena adanya berbagai macam alat transportasi yang telah berkembang dan lebih mudah untuk digunakan sebagai penunjang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari.

Munculnya berbagai macam alat transportasi khususnya sepeda motor dan mobil yang merupakan jenis alat transportasi baru dan lebih praktis pada saat digunakan membuat masyarakat jarang menggunakan sepeda sebagai alat transportasi, selain itu sepeda motor dan mobil pada perkembangannya tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi akan tetapi juga sebagai gaya hidup modern yang menunjukkan strata sosial di masyarakat. Jadi dari alasan tersebut membuat kegiatan bersepeda terlihat tidak populer lagi dikalangan masyarakat dan sepeda hanya dijadikan sebagai alat transportasi pendukung saja.

Bersepeda merupakan jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik usia muda, remaja, dewasa maupun lanjut usia, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik yang dimiliki. Bersepeda bagi remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dijadikan sebagai alternatif alat transportasi untuk pergi ke sekolah, sehingga tidak harus selalu menggunakan sepeda motor, mobil atau kendaraan umum karena bersepeda ke sekolah dapat mencegah kemacetan dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk bahan bakar kendaraan serta biaya angkutan kendaraan umum.

Bagi siswa SMA sepeda tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi ke sekolah akan tetapi sepeda telah menjadi ba-

gian dari gaya hidup sehat karena dengan bersepeda dapat menyehatkan tubuh. Selain sebagai gaya hidup sehat siswa SMA tersebut telah menyadari bahwa sepeda dapat digunakan sebagai alat olahraga ke sekolah sehingga dapat terhindar dari penyakit hipokinetik atau penyakit kurang gerak yang dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani yang dimiliki, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Tarigan (2009, hlm. 7) bahwa Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebihan (penyakit degenaratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa siswa yang bersepeda ke sekolah akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dibandingkan siswa yang ke sekolah menggunakan sepeda motor atau mobil, karena siswa yang ke sekolah menggunakan sepeda sebagian besar tubuhnya bergerak secara aktif sehingga kebugaran jasmaninya akan lebih baik dibandingkan siswa yang tidak menggunakan sepeda ke sekolah dan dapat berdampak pada aktivitas belajar di sekolah.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai tugas fisik yang dibebankan sekolah kepada siswa tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas karena masih mempunyai kemampuan melaksanakan tugas ekstra dalam kegiatan sehari-hari.

Sepeda sebagai salah satu alat yang digunakan untuk penunjang kegiatan sehari-hari telah kembali populer dan digemari oleh masyarakat khususnya siswa SMA. Pada saat ini siswa SMA telah kembali memilih sepeda sebagai alat yang digunakan untuk penunjang kegiatan sehari-hari yang salah satunya sebagai kendaraan un-

tuk pergi ke sekolah karena dengan bersepeda siswa tersebut mendapatkan banyak manfaat, baik manfaat bagi diri sendiri karena bersepeda sebagian besar tubuh bergerak secara aktif, maupun kelestarian lingkungan karena sepeda tidak mengeluarkan polusi udara yang dapat mencemari lingkungan dan bersepeda dapat menghemat biaya pengeluaran karena bersepeda tidak perlu mengeluarkan biaya untuk bahan bakar dan biaya kendaraan umum.

Bersepeda juga dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis siswa antara lain, dapat mencegah sakit punggung karena otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat sehingga dapat membantu kerja tulang belakang, jadi secara tidak disadari bersepeda juga dapat menstabilkan kerja tulang punggung. Bersepeda juga dapat bermanfaat untuk membantu persambungan tulang lutut. Penyebab umum terjadinya nyeri lutut biasanya karena kerusakan pada tulang rawan yang disebabkan tekanan berlebihan yang terletak pada sambungan lutut. Bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadi tekanan pada lutut dan cara yang paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat bermanfaat bagi sistem kardiovaskular karena bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga siswa yang menggunakan sepeda dapat mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi resiko penyakit jantung. Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dengan memungkinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Frobose (dalam Gowers, 2011) menyatakan bersepeda dapat bermanfaat antara lain: Mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem kardiovaskular, sistem kekebalan.

Dari penjelasan mengenai manfaat bersepeda bahwa bersepeda memiliki manfaat yang sangat banyak, tidak hanya

sebagai alat transportasi maupun rekreasi akan tetapi dapat mengurangi polusi karena sepeda tidak mengeluarkan asap dan dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis siswa. Bersepeda sebagai salah satu jenis olahraga, bagi pesepeda memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani karena dengan bersepeda pada dasarnya sebagian besar tubuh bergerak secara aktif yang akan berpengaruh terhadap peningkatan pengambilan oksigen yang masuk ke dalam tubuh karena tubuh memerlukan oksigen yang banyak pada saat aktivitas bersepeda sehingga kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

Bagi siswa yang memiliki kondisi tubuh yang bugar akan menunjang berbagai aktivitas yang dilakukan, baik dalam kegiatan di sekolah maupun kegiatan diluar sekolah. Selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah, siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan dapat terlibat aktif dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran, selain itu siswa juga dapat berpikir kreatif dan inovatif sebagai penunjang untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa tidak hanya berada di lingkungan sekolah, akan tetapi juga melakukan berbagai macam kegiatan di luar jam sekolah, sehingga dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh siswa maka dibutuhkan kondisi tubuh yang bugar, agar siswa tidak mengalami kelelahan selama melakukan aktivitas tersebut.

Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang teratur dan ditunjang dengan asupan gizi yang baik. Jenis aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas yang melatih ketahanan kardiovaskuler atau kerja jantung salah satunya dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas bersepeda. Dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui dam-

pak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani.

**Metode**

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian ini adalah meneliti tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan. Penggunaan metode *ex-postfacto* ini diharapkan dapat mengungkapkan tentang dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kota Serang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri se-Kota Serang yang bersepeda ke sekolah yaitu sebanyak 23 orang siswa menggunakan *total sampling* dan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah sebanyak 23 orang siswa menggunakan *random sampling*. Instrumen dengan menggunakan observasi dan tes kebugaran jasmani yang berhubungan dengan daya tahan umum (tes kardiovaskular). Alasan yang mendukung mengapa peneliti hanya melakukan tes daya tahan umum, karena penulis berpegang pada pendapat Giriwijoyo

(2007, hlm. 83) yaitu Setiap orang yang tidak teratur berolahraga akan memiliki kapasitas aerobik yang rendah, sedangkan nilai kapasitas aerobik seseorang mencerminkan derajat sehat seseorang. Tes kebugaran jasmani digunakan adalah tes kebugaran jasmani Cooper (dalam Giriwijoyo, 2007, hlm. 28) yaitu lari 2,4 Km.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil yang diperoleh dari observasi tentang dampak bersepeda ke sekolah terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dari observasi yang telah dilakukan siswa yang bersepeda ke sekolah menempuh jarak dengan rata-rata 7,30 Km dengan rata-rata frekuensinya sebanyak 5x dalam seminggu, sedangkan rata-rata lama siswa menggunakan sepeda ke sekolah selama 5-6 bulan. Dari kegiatan observasi tersebut data yang didapat dianalisis dan diolah sehingga didapat hasil bahwa kegiatan bersepeda yang dilakukan siswa tersebut memiliki kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani sebesar rata-rata 68,7% dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Observasi Manfaat Bersepeda Ke Sekolah (Bentuk Pertanyaan)

Pertanyaan	Urutan Jawaban yang		Rangking
	Hasil	Paling Utama Prosentase	
badan terasa lebih segar	23	100%	1
nafsu makan bertambah	18	78,2%	6
kesehatan meningkat/jarang sakit	22	95,6%	2,5
pikiran menjadi tenang	15	65,2%	8,5
merasa lelah	12	52,17%	11,5
merasa tidak cepat lelah	15	65,2%	8,5
kekebalan tubuh meningkat	22	95,6%	2,5
tidur lebih nyeyak	19	82,6%	4
berat badan menurun	14	60,8%	10,5
tidak mudah stress	18	78,2%	6
tekanan darah normal	18	78,2%	6
motivasi belajar lebih tinggi	4	17,3%	15
Biaya transportasi berkurang	11	47,8	14
sampai di sekolah tepat waktu	12	52,17%	11,5
tidak pernah terlambat	14	60,8%	10,5
Rata-Rata	15,8	68,7%	

Untuk mengetahui apakah siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah dapat dilihat pada Tabel 2. Pada Tabel 2. Didapat nilai signifikansi sebesar 0,015 dengan probabilitas sebesar 0,050 dengan kata lain  $0,015 < 0,050$  sehingga dapat dikatakan bahwa siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang lebih

baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bila dilihat dari perbandingan hasil tes lari kebugaran jasmani 2,4 Km yang dicapai oleh siswa yang bersepeda dan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah. Siswa yang bersepeda ke sekolah memperoleh rata-rata waktu 10,39 sedangkan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah memperoleh rata-rata waktu 12,12.

Tabel 2. Hasil Uji T Dua Pihak

Variabel	N	Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani	44	0,003	0,050	Signifikan

Siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, karena kegiatan bersepeda merupakan olahraga aerobik yang memerlukan banyak oksigen untuk didistribusikan ke seluruh tubuh melalui jantung dan pembuluh darah yang berdampak peningkatan terhadap kebugaran jasmani. Bersepeda ke sekolah merupakan aktivitas fisik yang dapat mengurangi penyakit hypokinetik. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Tarigan (2009, hlm. 28) kebugaran jasmani adalah Kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal menjamin kelancaran tugas karena masih memiliki tenaga cadangan untuk

kegiatan yang lain. Aktivitas bersepeda memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena dengan bersepeda ke sekolah secara rutin maka pembuluh darah akan semakin elastis untuk menerima tekanan darah yang datang dari jantung sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung, serta fungsi sistem kerja jantung untuk memompa darah yang membawa oksigen segar ke seluruh tubuh akan bekerja lebih efisien dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.

Bersepeda kini menjadi olahraga yang diminati oleh masyarakat karena bersepeda sangat bermanfaat bagi kesehatan. Bersepeda banyak manfaatnya bagi otot-otot dalam tubuh. Selama bersepeda sebagian besar otot tubuh bekerja secara aktif, sehingga otot-otot pada tubuh kita terlatih dan menjadi bugar. Hal ini sependapat dengan yang diungkapkan Giriwijoyo (2007, hlm. 48) Untuk setiap aktivitas sehari-hari minimal kita harus mempunyai kemampuan jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan aktivitas bersepeda kemampuan jasmani siswa akan

menjadi lebih baik, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik yang melebihi dari biasanya, karena dengan bersepeda jasmani siswa tersebut dilatih secara terus menerus, maka disarankan siswa melakukan aktivitas bersepeda ke sekolah secara rutin dengan frekuensi sebanyak 5 kali dalam seminggu hal ini sesuai dengan data observasi yang peneliti peroleh. Aktivitas bersepeda juga akan melatih sebagian besar otot pada tubuh kita terutama otot pada bagian kaki, perut, punggung dan tangan. Selain itu, dengan aktivitas bersepeda secara rutin maka kerja otot jantung akan menjadi lebih efisien.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani antara lain dampak dari bersepeda ke sekolah, badan terasa lebih segar, kesehatan meningkat/ jarang sakit, daya tahan tubuh meningkat, tidur lebih nyenyak, nafsu makan bertambah, tidak mudah stress, tekanan darah normal, pikiran menjadi tenang, merasa tidak cepat lelah, berat badan menurun, tidak pernah terlambat, sampai disekolah tepat waktu, merasa lelah, pengeluaran berkurang, motivasi belajar lebih tinggi. Dari hasil data tes lari kebugaran jasmani 2,4 Km, dan hasil observasi tentang dampak bersepeda ke sekolah ternyata bersepeda memiliki dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Bersepeda pada dasarnya memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan bagi yang melakukan aktivitas bersepeda. Bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja, baik kalangan dewasa, remaja hingga anak-anak pada umumnya. Kegiatan bersepeda merupakan aktivitas murah meriah yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, apalagi bagi anak-anak sekolah terutama siswa SMA yang menjadikan sepeda sebagai alat transportasi untuk pergi ke sekolah ini sesuai apa yang diungkapkan oleh Whatever (2011) Bersepeda tidak hanya sebagai alat transportasi yang murah dan aman, bersepeda juga dapat

mengurangi kemacetan serta mengurangi jumlah polusi udara yang disebabkan oleh asap kendaraan bermotor. Manfaat lain bersepeda juga dapat dilihat dari segi ekonomi, dengan bersepeda maka akan dapat mengurangi anggaran pengeluaran, sehingga selain bergaya hidup sehat bersepeda juga dapat mendorong seseorang untuk bergaya hidup hemat.

Bersepeda juga dapat memberikan manfaat lain, yaitu untuk kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan dalam melaksanakan proses belajar siswa. Sehat adalah nikmat karunia tuhan yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat dengan memelihara bahkan meningkatkan melalui berbagai upaya, diantaranya yang terpenting, termurah dan fisiologis adalah melalui olahraga. Aktivitas bersepeda merupakan salah satu aktivitas gerak yang dapat menjaga kesehatan bahkan dapat meningkatkan kesehatan. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (dalam Akhmad, 2012, hlm. 7) menyebutkan bersepeda merupakan aktivitas fisik yang murah dan cocok untuk menjaga kesehatan yang bisa dilakukan untuk tujuan kerja, pergi ke sekolah, dan lainnya. Hal ini ditegaskan dalam studi di Denmark pada tahun 2000 (dalam Akhmad, 2012, hlm. 7) yang mengungkapkan kegiatan bersepeda ke sekolah bisa mengurangi angka kematian sampai 40 persen. Dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan modern seperti sekarang ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga untuk tubuh. Padahal apabila siswa menjadikan sepeda sebagai alat transportasi untuk pergi ke sekolah siswa tersebut sudah mengupayakan memilih memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani tubuhnya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan dapat

ditarik kesimpulan bahwa siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah.

#### **Daftar Pustaka**

Akhmad, I. (2012, 8 Januari). Bersepeda, Menyelamatkan Masa Depan. *Pikiran Rakyat*, hlm. 7.

Gowes (2011). *Mafaat Bersepeda Menurut Prof. Frobose*. Diakses dari <http://www.gowes.org/manfaat-bersepeda-menurut-prof-frobose.html>

Giriwijoyo, S. (2007) *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Tarigan, B. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Whatever. (2011). *Manfaat Bersepeda Bagi Kesehatan Kita*. Diakses dari <http://www.whatever/manfaat-bersepeda-bagi-kesehatan-kita.html>