

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Sub-bab ini menjelaskan tentang data karakteristik responden penelitian termasuk nama siswa, jenis kelamin dan usia siswa. Seperti yang telah disebutkan di bab sebelumnya, penelitian ini melibatkan sebanyak 14 orang siswa SMP di Kota Bandung. Dari data di bawah ini, dapat dilihat bahwa terdapat 12 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan yang seluruhnya duduk di kelas VIII. Selain itu juga, terdapat 3 siswa yang berusia 13 tahun, dan sisanya, sebanyak 11 siswa berusia 14 tahun. Tabel 4.1 di bawah ini merepresentasikan karakteristik responden penelitian ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1.	Fadzli Ramadhan W.	Laki-Laki	14 tahun
2.	Andrean Bagus Suta P.	Laki-Laki	14 tahun
3.	Sutan Fabian A.	Laki-Laki	13 tahun
4.	Fico Nail F.	Laki-Laki	14 tahun
5.	Raden Iory Lesmana D.	Laki-Laki	13 tahun
6.	Irfan J.	Laki-Laki	14 tahun
7.	Satria Adhi N.	Laki-Laki	14 tahun
8.	Rizky Muhammad A.	Laki-Laki	14 tahun
9.	Rafa Naufal A.	Laki-Laki	14 tahun
10.	Makula Dzakir Athaillah I.	Laki-Laki	13 tahun
11.	Destia R.	Perempuan	14 tahun
12.	Bimbim Adrian A.	Laki-Laki	14 tahun
13.	Hanif Rosyid R.	Laki-Laki	14 tahun
14.	Marsyabella Oktaviana R.	Perempuan	14 tahun

4.2 Analisis *Life Skills Scale for Sports (LSSS)*

Data yang telah didapatkan di analisis secara deskriptif untuk melihat kesesuaian jumlah sampel, nilai minimum, nilai maksimum, nilai-rata-rata, dan standar deviasi. Hasil analisis ini dapat dilihat pada Tabel 4.2. Dilihat dari jumlah sampel, data yang dianalisis adalah sebanyak 14 sampel. Nilai minimum dari kecakapan penetapan tujuan yaitu 3 dan nilai maksimumnya 4. Nilai minimum dari kecakapan pengelolaan waktu yaitu 2 dan nilai maksimumnya 5. Nilai minimum dari kecakapan keterampilan emosi yaitu 3 dan nilai maksimumnya 5. Nilai minimum dari kecakapan kepemimpinan yaitu 1 dan nilai maksimumnya 5. Nilai minimum dari kecakapan kerja tim yaitu 3 dan nilai maksimumnya 5. Nilai minimum dari kecakapan komunikasi antar pribadi yaitu 3 dan nilai maksimumnya 5. Nilai minimum dari kecakapan keterampilan sosial pribadi yaitu 3 dan nilai maksimumnya 4. Nilai minimum dari kecakapan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yaitu 4 dan nilai maksimumnya 5.

Tabel 4.2 Analisis Statistik Deskriptif LSSS pada Siswa Bersepeda Berdasarkan Intensitas Bersepeda

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penetapan Tujuan	Jarang	4	3.50	.577	3	4
	Cukup	6	3.83	.408	3	4
	Sering	4	3.75	.500	3	4
	Total	14	3.71	.469	3	4
Pengelolaan Waktu	Jarang	4	3.00	.816	2	4
	Cukup	6	3.83	.408	3	4
	Sering	4	4.50	.577	4	5
	Total	14	3.79	.802	2	5
Keterampilan Emosi	Jarang	4	3.25	.500	3	4
	Cukup	6	4.00	.632	3	5
	Sering	4	4.25	.957	3	5
	Total	14	3.86	.770	3	5
Kepemimpinan	Jarang	4	3.25	1.708	1	5

	Cukup	6	4.17	.983	3	5
	Sering	4	4.50	.577	4	5
	Total	14	4.00	1.177	1	5
Kerja Tim	Jarang	4	3.25	.500	3	4
	Cukup	6	3.67	.516	3	4
	Sering	4	4.25	.500	4	5
	Total	14	3.71	.611	3	5
Komunikasi Antar Pribadi	Jarang	4	4.00	.816	3	5
	Cukup	6	4.00	.632	3	5
	Sering	4	4.00	.816	3	5
	Total	14	4.00	.679	3	5
Keterampilan Sosial	Jarang	4	3.50	.577	3	4
	Cukup	6	3.67	.516	3	4
	Sering	4	3.75	.500	3	4
	Total	14	3.64	.497	3	4
Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan	Jarang	4	4.00	.000	4	4
	Cukup	6	4.50	.548	4	5
	Sering	4	4.25	.500	4	5
	Total	14	4.29	.469	4	5

Nilai rata-rata pada setiap dimensi, jika dilakukan pembulatan dan dikaitkan dengan kategori pengukuran (lihat Mean total), menunjukkan angka 4 dimana masuk ke dalam kategori banyak. Hal ini berarti, para siswa banyak memperoleh seluruh kecakapan hidup yang disebutkan dalam dimensi LSSS, diantaranya kerja tim, penetapan tujuan, pengelolaan waktu, keterampilan emosi, komunikasi antar pribadi, keterampilan sosial, kepemimpinan, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan sewaktu melakukan kegiatan olahraga bersepeda. Namun, nilai tertinggi dimana siswa merasa memperoleh lebih banyak dari kecakapan hidup lainnya, yaitu kecakapan dalam memecahkan masalah dan pengambilan keputusan. Sementara nilai terendah, dimana siswa merasa memperoleh kecakapan hidup yang lebih sedikit dibandingkan kecakapan yang lainnya, yaitu kecakapan dalam hal keterampilan sosial. Untuk standar deviasi, seluruhnya berada dibawah nilai rata-rata yang berarti bahwa data kurang bervariasi.

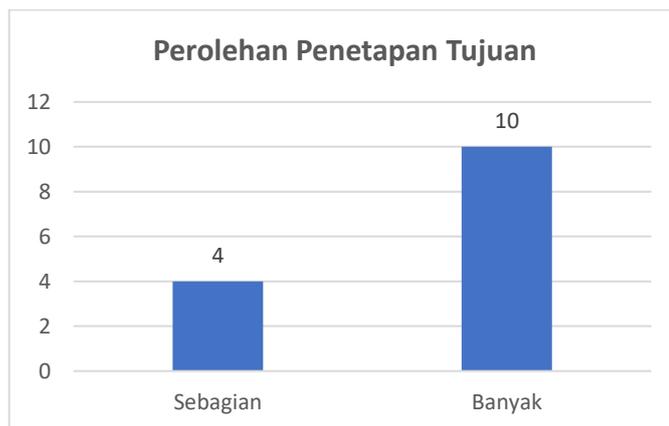
Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

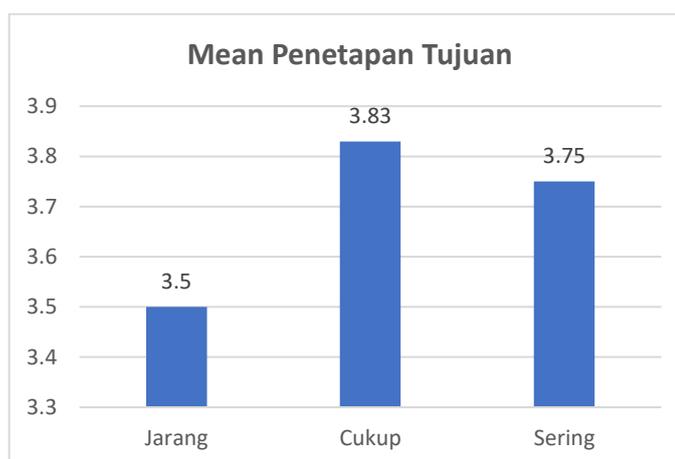
4.2.1 Penetapan Tujuan

Menurut hasil survey LSSS yang telah dibagikan kepada 14 responden, terlihat bahwa mayoritas responden memperoleh banyak kecakapan penetapan tujuan pada saat melakukan olahraga bersepeda (10 siswa). Selain itu, terdapat 4 orang siswa yang melakukan aktifitas bersepeda merasa hanya sebagian memperoleh kecakapan penetapan tujuan. Hasil ini dapat dilihat pada diagram batang pada Gambar 4.1.



Gambar 4.1 Sebaran Kecakapan Penetapan Tujuan Berdasarkan Kategori Perolehan

Adapun nilai rata-rata dari kecakapan penetapan tujuan yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:

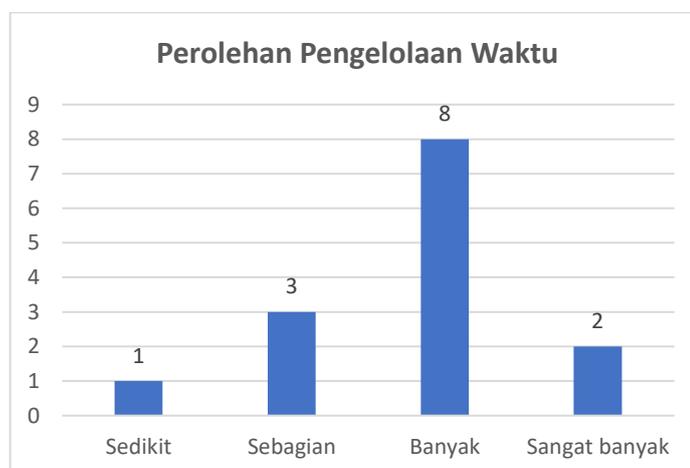


Gambar 4.2 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Penetapan Tujuan Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.2 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas cukup (3.83 – Kategori banyak). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda sering (3.75 – Kategori banyak) dan jarang (3.5 – Kategori banyak). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup cenderung lebih banyak memperoleh kecakapan penetapan tujuan jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas sering dan jarang meskipun sama-sama dalam kategori banyak.

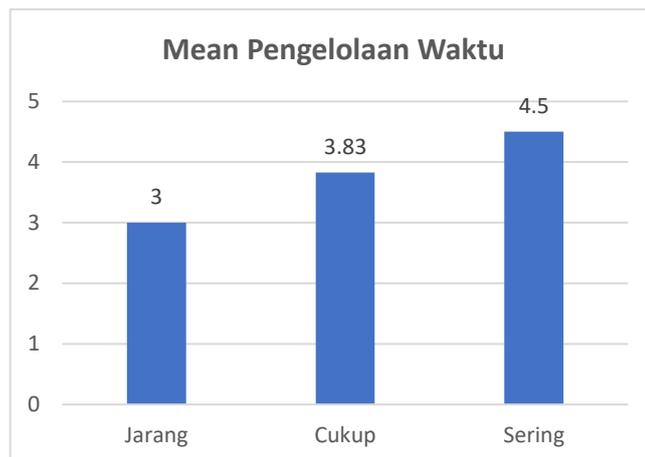
4.2.2 Pengelolaan Waktu

Hasil survey LSSS menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang melakukan kegiatan bersepeda berpendapat bahwa kecakapan dalam pengelolaan waktu banyak mereka peroleh (8 siswa) sementara yang lainnya memperoleh kecakapan ini hanya sebagian (3 siswa), sangat banyak (2 siswa) dan sedikit (1 siswa). Hasil ini dapat dilihat pada diagram batang pada Gambar 4.3.



Gambar 4.3 Sebaran Kecakapan Pengelolaan Waktu Berdasarkan Kategori Perolehan

Selain itu, nilai rata-rata dari kecakapan pengelolaan waktu yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:

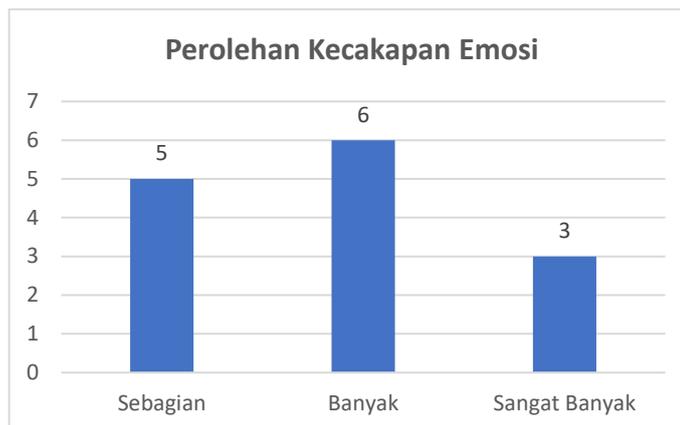


Gambar 4.4 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Pengelolaan Waktu Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.4 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (4.5 – Kategori sangat banyak). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (3.83 – Kategori banyak) dan jarang (3 – Kategori sebagian). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung memperoleh kecakapan penetapan tujuan sangat banyak jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

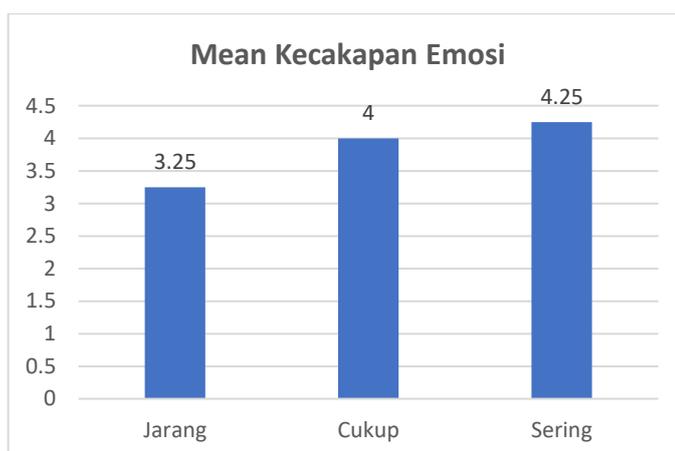
4.2.3 Kecakapan Emosi

Dari segi keterampilan emosi, mayoritas siswa memperoleh kecakapan emosi yang cukup banyak saat melakukan olahraga bersepeda (6 siswa). Selain itu, ada pula siswa yang memperolehnya hanya sebagian pada siswa bersepeda (5 siswa). Adapun siswa yang memperoleh kecakapan emosi yang sangat banyak, terdapat pada siswa bersepeda sebanyak 3 orang. Hasil ini dapat dilihat pada diagram batang pada Gambar 4.5.



Gambar 4.5 Sebaran Kecakapan Emosi Berdasarkan Kategori Perolehan

Selain itu, nilai rata-rata dari kecakapan emosi yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:



Gambar 4.6 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Emosi Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.6 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (4.25 – Kategori banyak). Lalu diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (4 – Kategori banyak) dan jarang (3.25 – Kategori sebagian). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung memperoleh kecakapan emosi lebih banyak jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

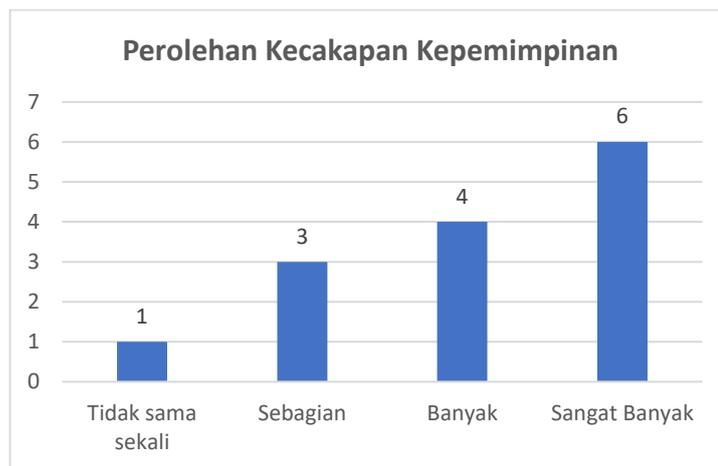
Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

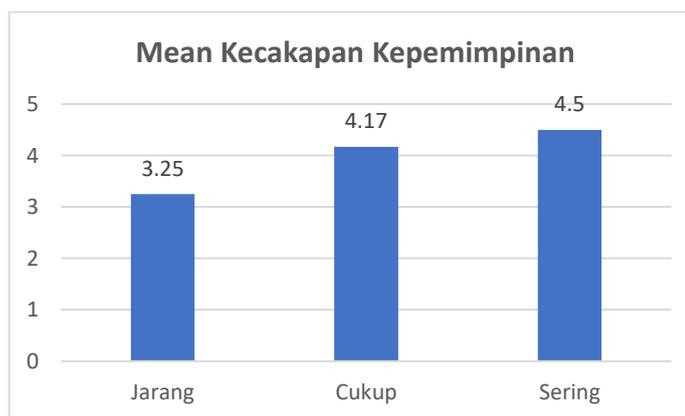
4.2.4 Kepemimpinan

Dari segi kepemimpinan, pada siswa yang bersepeda, sebanyak 6 orang memperoleh kecakapan ini dalam jumlah yang sangat banyak, 4 orang siswa memperolehnya banyak, 3 orang siswa hanya memperoleh sebagian, dan 1 orang lagi tidak memperoleh kecakapan ini sama sekali. Temuan ini dapat dilihat pada Gambar 4.7 di bawah ini.



Gambar 4.7 Sebaran Kecakapan Kepemimpinan Berdasarkan Perolehan

Adapun nilai rata-rata dari kecakapan kepemimpinan yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:



Gambar 4.8 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Kepemimpinan Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Dari Gambar 4.8 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan

Dani Nugraha, 2023

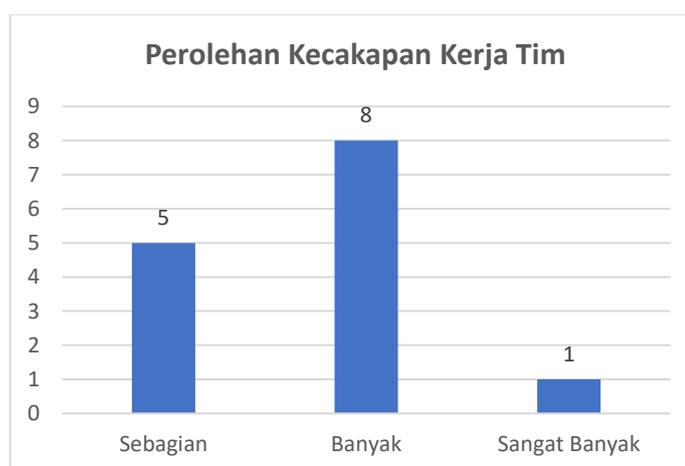
ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (4.5 – Kategori sangat banyak). Lalu diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (4.17 – Kategori banyak) dan jarang (3.25 – Kategori sebagian). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung sangat banyak memperoleh kecakapan kepemimpinan jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

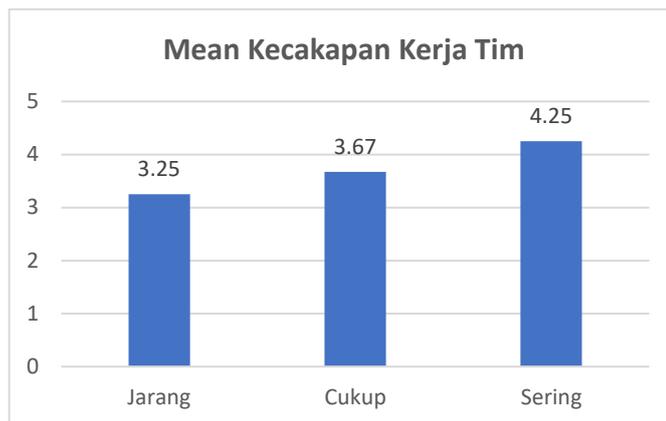
4.2.5 Kerja Tim

Ditinjau dari kecakapan kerja tim, siswa yang bersepeda memperoleh kecakapan ini cukup banyak (8 siswa). Sisanya sebanyak 5 orang siswa bersepeda memperoleh hanya sebagian dan 1 orang siswa bersepeda memperolehnya sangat banyak. Sebaran ini dapat dilihat pada Gambar 4.9 berikut ini.



Gambar 4.9 Sebaran Kecakapan Kerja Tim Berdasarkan Perolehan

Selain itu, nilai rata-rata dari kecakapan kerja tim yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:

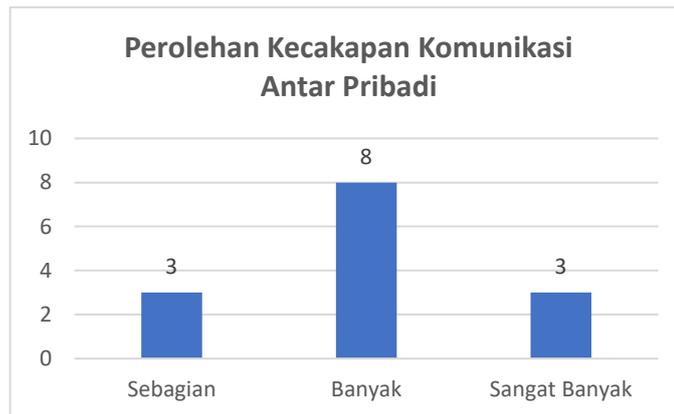


Gambar 4.10 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Kerja Tim Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Dari Gambar 4.10 di atas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (4.25 – Kategori banyak). Lalu diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (3.67 – Kategori banyak) dan jarang (3.25 – Kategori sebagian). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung sangat banyak memperoleh kecakapan kerja tim jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

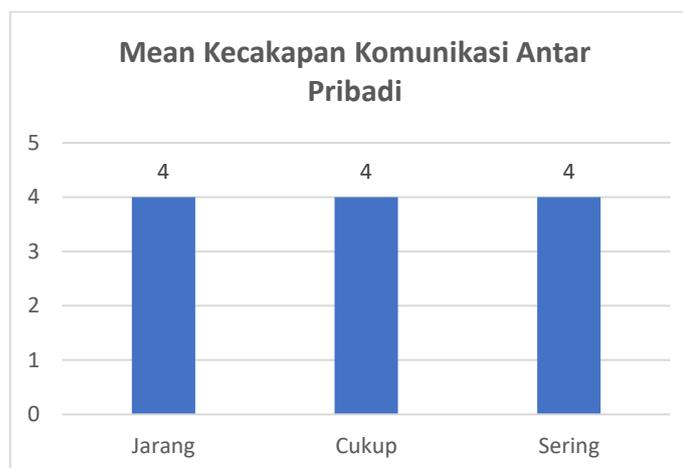
4.2.6 Komunikasi Antar Pribadi

Dari segi komunikasi antar pribadi, mayoritas siswa bersepeda (8 orang) memperoleh cukup banyak saat melakukan aktifitas olahraga. Ada pula yang memperoleh sangat banyak sebanyak 3 orang siswa bersepeda. Sisanya, 3 orang lainnya memperoleh kecakapan ini hanya sebagian. Sebaran hasil analisis ini dapat dilihat pada Gambar 4.11.



Gambar 4.11 Sebaran Kecakapan Komunikasi Antar Pribadi Berdasarkan Perolehan

Selain itu, nilai rata-rata dari kecakapan komunikasi antar pribadi yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:



Gambar 4.12 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Komunikasi Antar Pribadi Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Dari Gambar 4.12 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata baik siswa yang bersepeda dengan intensitas sering, cukup, maupun jarang, adalah 4 (Kategori banyak) Temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada perolehan kecakapan komunikasi antar pribadi antara siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering, cukup, dan jarang. Ketiganya akan memberikan perolehan kecakapan

Dani Nugraha, 2023

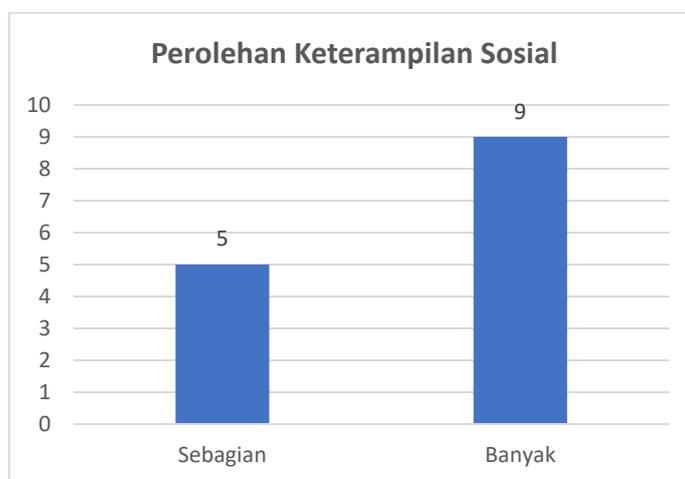
ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

komunikasi antar pribadi yang banyak.

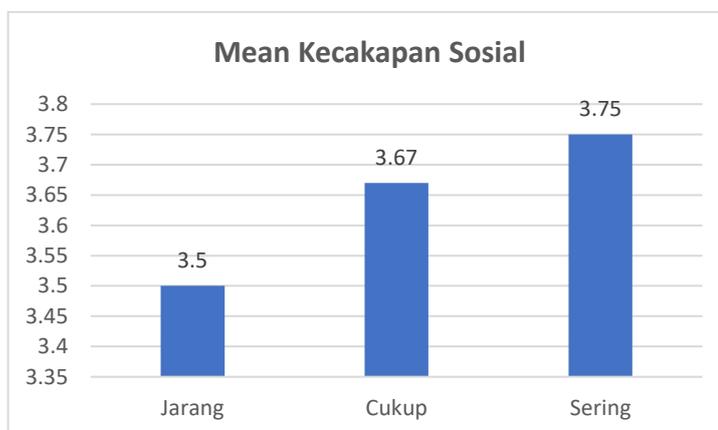
4.2.7 Keterampilan Sosial

Ditinjau dari kecakapan keterampilan sosial, siswa yang bersepeda memperoleh cukup banyak kecakapan keterampilan sosial saat melakukan aktifitas olahraga, yaitu sebanyak 9 orang. Sisanya sebanyak 5 orang siswa yang bersepeda berpendapat bahwa mereka memperoleh kecakapan keterampilan sosial hanya sebagian. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 4.13 berikut ini.



Gambar 4.13 Sebaran Kecakapan Sosial Berdasarkan Perolehan

Adapun nilai rata-rata dari kecakapan sosial yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:

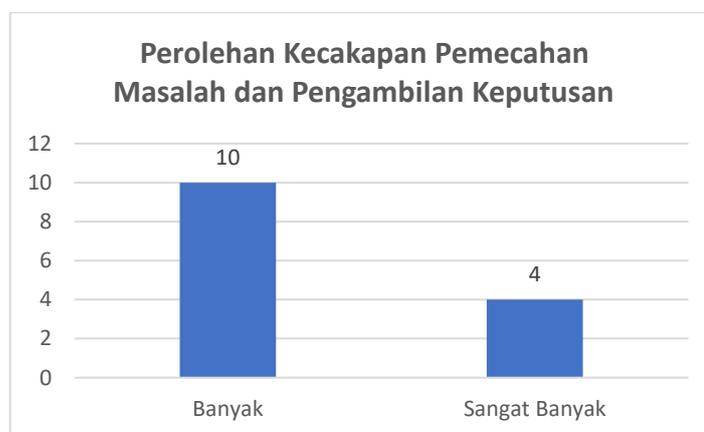


Gambar 4.14 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Sosial Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Dari Gambar 4.14 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (3.75 – Kategori banyak). Lalu diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (3.67 – Kategori banyak) dan jarang (3.5 – Kategori banyak). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung lebih banyak memperoleh kecakapan sosial jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang walaupun sama-sama berada di kategori banyak.

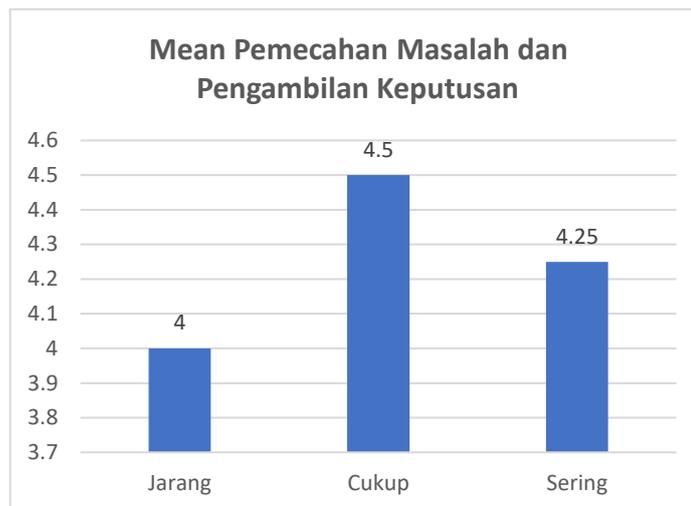
4.2.8 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan

Dari segi pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, terdapat 10 orang siswa bersepeda yang memperoleh kecakapan ini cukup banyak. Ada pun yang memperolehnya sangat banyak yaitu sebanyak 4 orang siswa yang bersepeda. Sebaran ini dapat dilihat pada Gambar 4.15 berikut ini.



Gambar 4.15 Sebaran Kecakapan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan Berdasarkan Kategori Perolehan

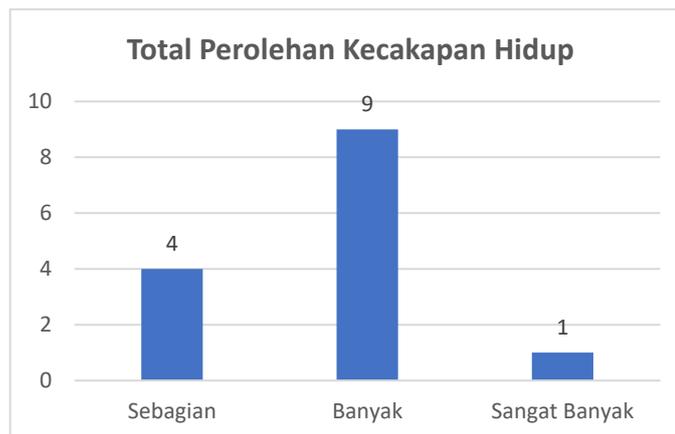
Adapun nilai rata-rata dari kecakapan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:



Gambar 4.16 Sebaran Nilai Rata-rata Kecakapan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Dari Gambar 4.16 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori perolehan, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas cukup (4.5 – Kategori sangat banyak). Lalu diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda sering (4.25– Kategori banyak) dan jarang (4 – Kategori banyak). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup cenderung lebih banyak memperoleh kecakapan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas sering dan jarang.

Secara keseluruhan, jika dilihat dari skala pengukuran, mayoritas dari siswa yang memperoleh kecakapan hidup yang banyak melalui kegiatan bersepeda, yaitu sebanyak 9 orang siswa. Selain itu, terdapat 4 orang siswa bersepeda memperoleh kecakapan hidup hanya sebagian. Sisanya, 1 orang siswa bersepeda memperoleh kecakapan hidup yang sangat banyak. Temuan ini dapat diamati pada Gambar 4.17 berikut ini.



Gambar 4.17 Sebaran Total Kecakapan Hidup Berdasarkan Kategori Perolehan

4.2.9 Uji ANOVA dan Uji Lanjutan (LSD dan Duncan) untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda

Untuk melakukan analisis menggunakan ANOVA, perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada data yang didapat terlebih dahulu. Monte Carlo dengan pertimbangan bahwa uji normalitas Monte Carlo dianggap lebih akurat karena jumlah sampel berjumlah 14 siswa, maka dibutuhkan uji statistik yang lebih sensitif dan dapat menganalisis data secara acak.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo pada Kecakapan Hidup Siswa Bersepeda

		Unstandardized Residual	
N		14	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.57698613	
Most Extreme Differences	Absolute	.293	
	Positive	.293	
	Negative	-.243	
Test Statistic		.293	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.071 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.249

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 14 sampled tables with starting seed 2000000.

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total LSSS	Based on Mean	.239	2	11	.791
	Based on Median	.056	2	11	.946
	Based on Median and with adjusted df	.056	2	10.595	.946
	Based on trimmed mean	.239	2	11	.791

Hasil uji normalitas Monte Carlo (dapat dilihat pada Tabel 4.3) menunjukkan bahwa p-value >0.05 yang artinya data terdistribusi secara normal (0.071). Hal yang serupa ditunjukkan oleh hasil uji homogenitas (lihat Tabel 4.4) dimana total kecakapan hidup siswa bersepeda menunjukkan nilai p-value >0.05 . Karena hasil kedua uji asumsi memenuhi persyaratan untuk uji Anova satu jalur, maka data dapat lebih lanjut dianalisis menggunakan Uji Anova satu jalur.

Tabel 4.5 Analisis ANOVA Satu Jalur untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda

ANOVA					
Total LSSS					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.024	2	1.012	4.770	.032
Within Groups	2.333	11	.212		
Total	4.357	13			

Tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa perbedaan pada intensitas bersepeda berpengaruh secara signifikan pada kecakapan hidup para siswa (0.032). Setelah diketahui bahwa intensitas bersepeda siswa berpengaruh signifikan terhadap kecakapan hidup yang diperoleh siswa bersepeda, data harus dianalisis lebih lanjut menggunakan LSD dan Duncan. Hal ini dilakukan untuk melihat seberapa besar perbedaan antara ketiga kategori intensitas bersepeda terhadap kecakapan hidup yang diperoleh pada siswa selama mengikuti kegiatan bersepeda di komunitas di sekolah.

Tabel 4.6 Analisis Uji Lanjut LSD untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Total LSSS

	(I) Intensitas bersepeda	(J) Intensitas bersepeda	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LSD	Jarang	Cukup	-.583	.297	.076	-1.24	.07
		Sering	-1.000*	.326	.011	-1.72	-.28
	Cukup	Jarang	.583	.297	.076	-.07	1.24
		Sering	-.417	.297	.189	-1.07	.24
	Sering	Jarang	1.000*	.326	.011	.28	1.72
		Cukup	.417	.297	.189	-.24	1.07

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Jika dilihat dari hasil uji lanjut LSD, intensitas bersepeda jarang dan sering menunjukkan perbedaan yang signifikan pada perolehan kecakapan hidup siswa bersepeda (0.011). Selain itu, kelompok siswa dengan intensitas bersepeda jarang dan cukup (0.076) serta sering dan cukup (0.189) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap perolehan kecakapan hidup siswa. Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.6 di atas.

Tabel 4.7 Analisis Uji Lanjut Duncan untuk Kecakapan Hidup Siswa Bersepeda

Total LSSS

	Intensitas bersepeda	N	Subset for alpha = 0.05	
			1	2
Duncan ^{a,b}	Jarang	4	3.25	
	Cukup	6	3.83	3.83
	Sering	4		4.25
	Sig.		.084	.202

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 4.500.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Lebih lanjut lagi, hasil uji lanjut Duncan menunjukkan hal yang serupa dengan temua pada uji lanjut LSD dimana siswa dengan intensitas bersepeda cukup tidak berbeda dengan kategori intensitas jarang dan sering karena muncul di kedua subset. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa semakin sering para siswa melakukan kegiatan bersepeda, semakin banyak pula perolehan kecakapan hidupnya. Begitu juga sebaliknya, semakin jarang siswa melakukan kegiatan bersepeda, semakin rendah juga perolehan kecakapan hidupnya.

4.3 Analisis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan di SPSS, jumlah responden Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah sesuai sebanyak 14 orang siswa bersepeda. Nilai minimum pada tes lari 50 meter adalah 1 dan nilai maksimumnya adalah 3. Nilai minimum pada tes gantung angkat tubuh adalah 1 dan nilai maksimumnya adalah 3. Nilai minimum pada tes baring duduk adalah 2 dan nilai maksimumnya adalah 4. Nilai minimum pada tes loncat tegak adalah 1 dan nilai maksimumnya adalah 4. Nilai minimum pada tes lari 1000 meter adalah 1 dan nilai maksimumnya adalah 2. Hal ini dapat diamati pada Tabel 4.8 berikut ini.

Tabel 4.8 Analisis Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda Berdasarkan Intensitas Bersepeda

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Lari 50 Meter	Jarang	4	1.75	.500	1	2
	Cukup	6	1.67	.516	1	2
	Sering	4	2.50	.577	2	3
	Total	14	1.93	.616	1	3
Gantung Angkat Tubuh	Jarang	4	1.25	.500	1	2
	Cukup	6	1.33	.816	1	3
	Sering	4	1.50	1.000	1	3
	Total	14	1.36	.745	1	3
Baring Duduk	Jarang	4	3.00	.000	3	3
	Cukup	6	3.50	.837	2	4
	Sering	4	3.75	.500	3	4
	Total	14	3.43	.646	2	4
Loncat Tegak	Jarang	4	2.50	1.000	1	3
	Cukup	6	2.67	.816	2	4
	Sering	4	2.50	.577	2	3
	Total	14	2.57	.756	1	4
Lari 1000 Meter	Jarang	4	1.00	.000	1	1
	Cukup	6	1.00	.000	1	1
	Sering	4	1.25	.500	1	2
	Total	14	1.07	.267	1	2

Ditinjau dari nilai rata-rata kebugaran jasmani berdasarkan kategori capaian

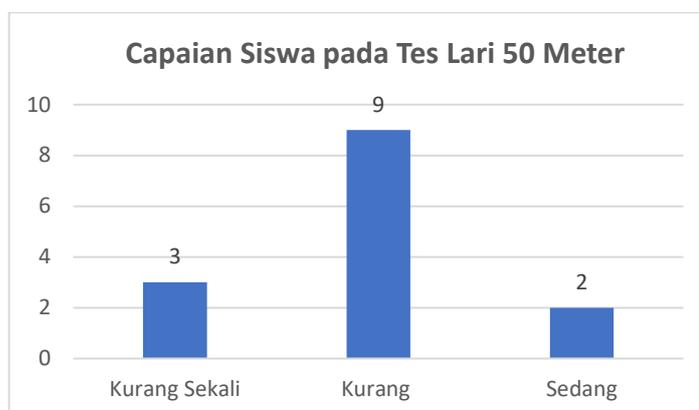
yang disajikan pada Tabel 4.8 diatas (lihat Mean total), secara keseluruhan dengan pembulatan untuk tes lari 50 meter, siswa bersepeda berada di kategori 2 (kurang). Untuk tes gantung angkat tubuh, nilai rata-rata dari siswa bersepeda adalah 1 (kurang sekali). Untuk tes baring duduk, nilai rata-rata dari siswa bersepeda adalah 3 (sedang). Untuk tes loncat tegak, nilai rata-rata siswa bersepeda berada di kategori 3 (sedang). Terakhir, untuk tes lari 1000 meter, nilai rata-rata siswa bersepeda berada di kategori 1 (kurang sekali). Secara keseluruhan, jika dibulatkan, nilai rata-rata tertinggi diraih siswa pada tes baring duduk dan loncat tegak, yaitu berada pada kategori 3 (sedang). Sementara nilai rata-rata terendah diraih siswa pada tes gantung angkat tubuh dan lari 1000 meter, yaitu berada di kategori 1 (kurang sekali). Sebagai tambahan, standar deviasi dari seluruh tes TKJI berada di bawah nilai rata-rata yang berarti bahwa nilai kurang bervariasi.

Ditinjau dari nilai rata-rata kebugaran jasmani berdasarkan intensitas bersepeda, secara keseluruhan jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, mayoritas siswa yang bersepeda dengan intensitas yang sering (5-8 jam/minggu) memiliki nilai rata-rata tes tertinggi: lari 50 meter (2.50 – Kategori sedang), gantung angkat tubuh (1.50 – Kategori kurang), baring duduk (3.75 – Kategori baik), dan lari 1000 meter (1.25 – Kategori kurang sekali) kecuali pada tes loncat tegak. Pada tes loncat tegak, nilai rata-rata tertinggi diraih oleh siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup (3-5 jam/minggu) yaitu 2.67 (Kategori sedang). Mayoritas nilai rata-rata terendah secara keseluruhan dicapai oleh siswa yang bersepeda dengan intensitas jarang (1-3 jam/minggu) dan intensitas cukup (3-5 jam/minggu). Temuan ini dapat dilihat pada Tabel 4.8. Untuk menguji apakah intensitas bersepeda mempengaruhi secara signifikan, maka akan dilakukan uji ANOVA dengan syarat data terdistribusi normal (uji normalitas) dan homogen (uji homogenitas). Jika salah satu uji asumsi tidak terpenuhi maka pengujian akan dilakukan dengan uji Kruskal-Wallis H.

4.3.1 Lari 50 Meter

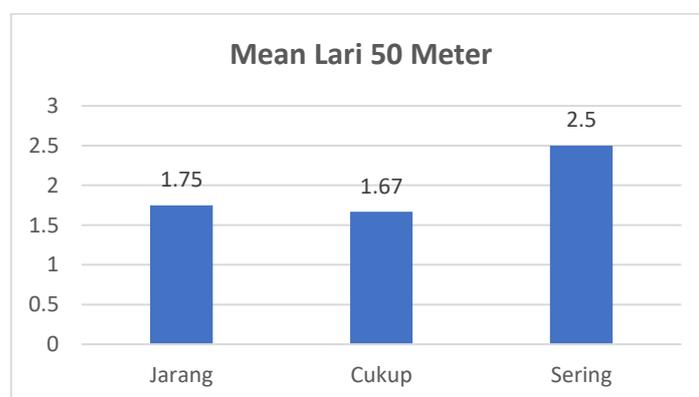
Menelaah dari hasil analisis tes TKJI di SPSS berikut ini (Gambar 4.18), dapat dilihat bahwa pada tes lari 50 meter mayoritas siswa bersepeda berada pada kategori 2 (kurang) dengan jumlah siswa 9 orang, diikuti dengan kategori kurang

sekali (3 orang), dan kategori sedang (2 orang).



Gambar 4.18 Sebaran Capaian Tes Lari 50 Meter

Adapun nilai rata-rata pada tes lari 50 meter yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukan oleh siswa selama satu minggu ialah sebagai berikut:



Gambar 4.19 Sebaran Nilai Rata-rata Tes Lari 50 Meter Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.19 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (2.50 – Kategori sedang). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda jarang (1.75 – Kategori kurang) dan cukup (1.67 – Kategori kurang). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tes lari 50 meter siswa yang bersepeda dengan intensitas sering menjadi lebih baik jika dibandingkan

Dani Nugraha, 2023

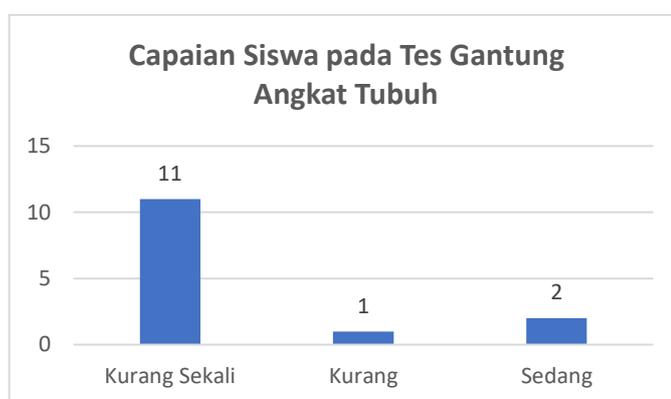
ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

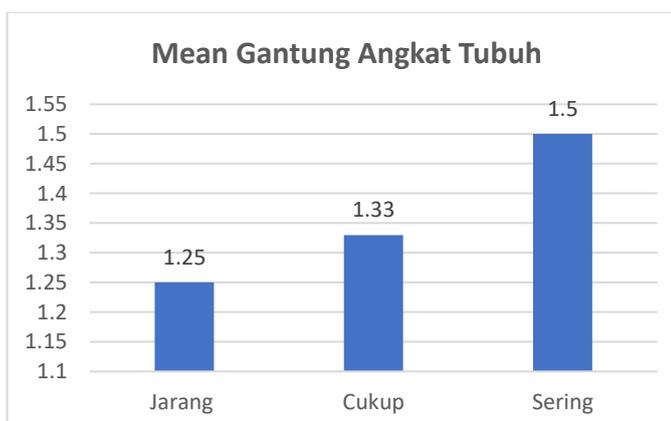
4.3.2 Gantung Angkat Tubuh

Untuk tes gantung angkat tubuh, mayoritas capaian siswa bersepeda berada pada kategori 1 (kurang sekali), yaitu sebanyak 11 orang siswa. Adapun 3 orang lainnya, berada di kategori sedang (2 orang) dan kurang (1 orang). Temuan ini dapat dilihat dari Gambar 4.20 yang menyajikan sebaran jumlah siswa bersepeda berdasarkan kategori capaian tes gantung angkat tubuh berikut ini.



Gambar 4.20 Sebaran Capaian Tes Gantung Angkat Tubuh

Untuk nilai rata-rata pada tes gantung angkat tubuh yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda dapat diilustrasikan pada Gambar 4.21 dibawah ini.

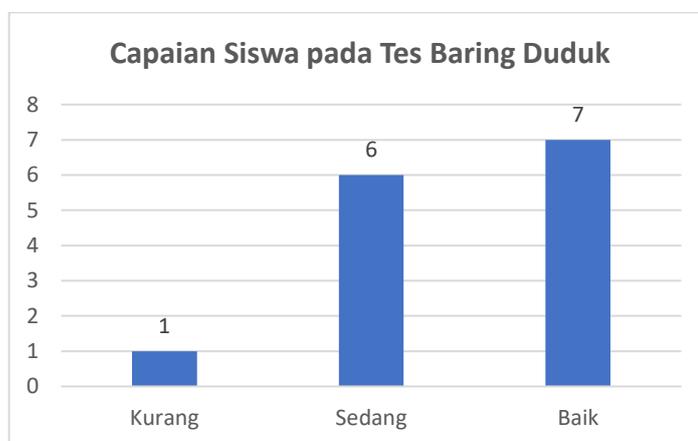


Gambar 4.21 Sebaran Nilai Rata-rata Tes Gantung Angkat Tubuh Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.21 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (1.50 – Kategori kurang). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (1.33 – Kategori kurang sekali) dan jarang (1.25 – Kategori kurang sekali). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tes gantung angkat tubuh siswa yang bersepeda dengan intensitas sering menjadi lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

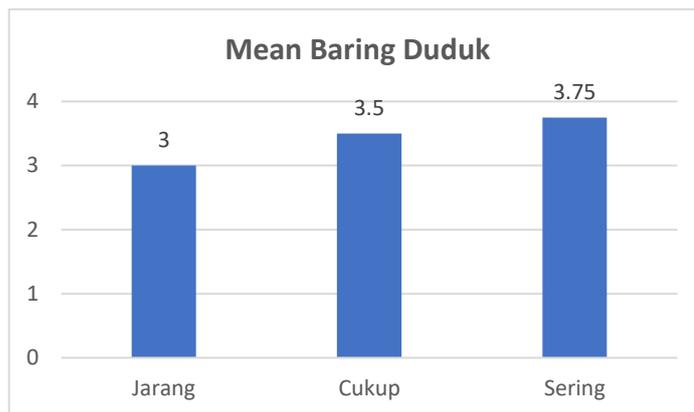
4.3.3 Baring Duduk

Menurut hasil analisis tes TKJI baring duduk, mayoritas siswa berada pada kategori baik dan sedang. Pada kategori baik, terdapat sebanyak 7 orang siswa bersepeda. Pada kategori sedang terdapat 6 orang siswa bersepeda. Selebihnya, 1 orang siswa bersepeda menunjukkan capaian tes yang masuk pada kategori kurang. Hal ini dapat diamati pada Gambar 4.22 di bawah ini.



Gambar 4.22 Sebaran Capaian Tes Baring Duduk

Untuk nilai rata-rata pada tes baring duduk yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda dapat diilustrasikan pada Gambar 4.23 dibawah ini.

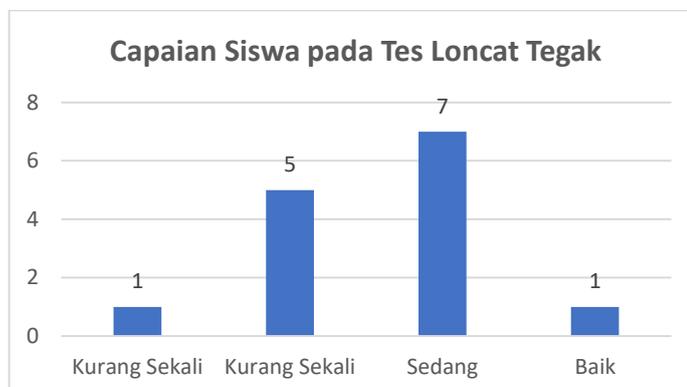


Gambar 4.23 Sebaran Nilai Rata-rata Tes Baring Duduk Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Pada Gambar 4.23 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (3.75 – Kategori baik). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup (3.5 – Kategori baik) dan jarang (3 – Kategori sedang). Temuan ini menunjukkan bahwa hasil tes baring duduk siswa yang bersepeda dengan intensitas sering menjadi lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang.

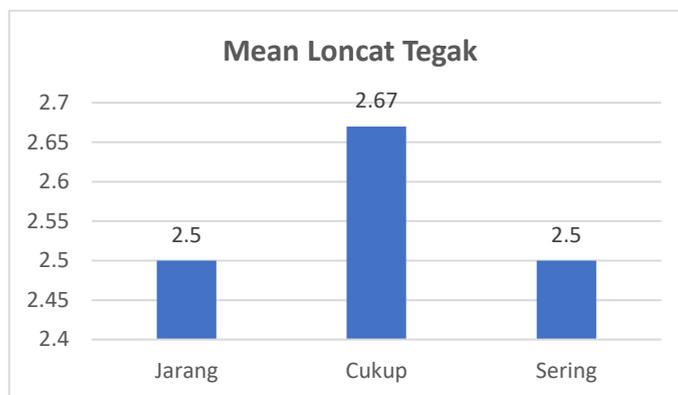
4.3.4 Loncat Tegak

Jika diamati pada Gambar 4.24 di bawah ini, capaian tes TKJI loncat tegak pada siswa bersepeda berada pada kategori sedang (7 orang) dan kurang sekali (5 orang). Sementara sisanya berada pada kategori kurang sekali 1 orang siswa dan kategori baik 1 orang siswa.



Gambar 4.24 Sebaran Capaian Tes Loncat Tegak

Untuk nilai rata-rata pada tes loncat tegak yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda dapat diilustrasikan pada Gambar 4.25 dibawah ini.

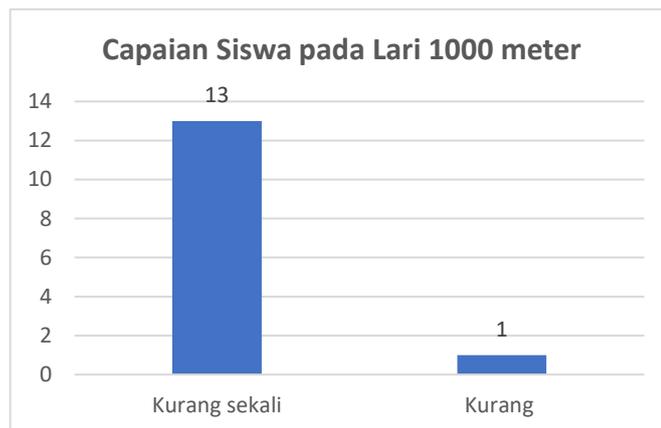


Gambar 4.25 Sebaran Nilai Rata-rata Tes Loncat Tegak Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Jika dilihat pada Gambar 4.25 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas cukup (2.67 – Kategori baik). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda sering dan jarang (2.5 – Kategori baik). Temuan ini menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup cenderung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas sering dan jarang, walaupun sama-sama berada pada kategori baik.

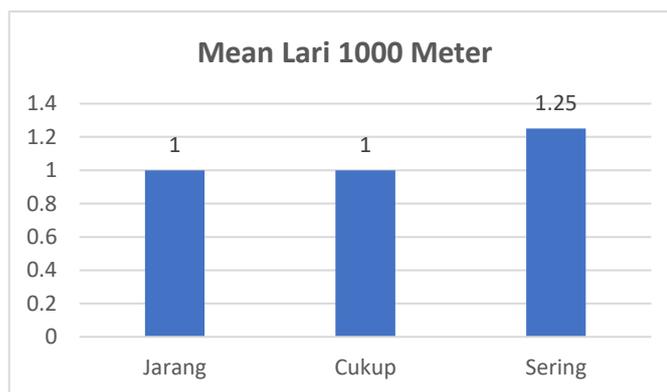
4.3.5 Lari 1000 Meter

Berdasarkan hasil analisis tes TKJI lari 1000 meter, mayoritas siswa yang bersepeda menunjukkan capaian pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 13 orang. Sementara sisanya berada pada kategori kurang (1 orang siswa). Perhatikan Gambar 4.26 di bawah ini.



Gambar 4.26 Sebaran Capaian Tes Lari 1000 Meter

Untuk nilai rata-rata pada tes lari 1000 meter yang dikelompokkan berdasarkan intensitas bersepeda dapat dilihat pada Gambar 4. dibawah ini.

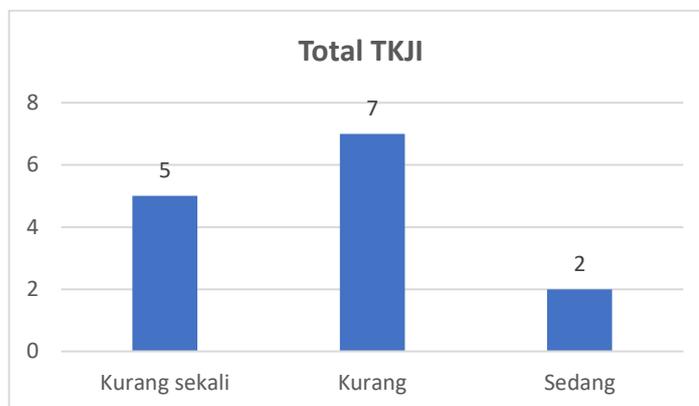


Gambar 4.27 Sebaran Nilai Rata-rata Tes Lari 1000 Meter Berdasarkan Intensitas Bersepeda

Jika dilihat pada Gambar 4.27 diatas dapat dipahami bahwa jika dibulatkan dan dikaitkan dengan kategori capaian, nilai rata-rata tertinggi diperoleh siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering (1.25 – Kategori kurang sekali). Kemudian diikuti oleh siswa dengan intensitas bersepeda cukup dan jarang (1 – Kategori kurang sekali). Temuan ini menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak siswa yang bersepeda dengan intensitas sering cenderung lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang bersepeda dengan intensitas cukup dan jarang walaupun sama-sama berada pada kategori kurang sekali.

Secara keseluruhan, jika ditinjau dari kategori capaian, siswa yang

bersepeda berada pada kategori kurang (7 orang), kurang sekali (5 orang), dan sedang (2 orang). Sebaran capaian tersebut dapat dilihat pada Gambar 4.28 berikut ini.



Gambar 4.28 Sebaran Capaian Total Tes TKJI pada Siswa Bersepeda

4.3.6 Uji ANOVA satu jalur untuk Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda

Untuk melakukan analisis menggunakan ANOVA, perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada data yang didapat terlebih dahulu.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo pada Kebugaran Jasmani Siswa Bersepeda

		Unstandardized Residual	
N		14	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.78446454	
Most Extreme Differences	Absolute	.214	
	Positive	.214	
	Negative	-.214	
Test Statistic		.214	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.081 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.357 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.027
		Upper Bound	.687

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 14 sampled tables with starting seed 926214481.

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total TKJI	Based on Mean	2.643	2	11	.116
	Based on Median	.547	2	11	.594
	Based on Median and with adjusted df	.547	2	4.681	.612
	Based on trimmed mean	2.140	2	11	.164

Hasil uji normalitas Monte Carlo (dapat dilihat pada Tabel 4.9) menunjukkan bahwa p-value >0.05 yang artinya data kebugaran jasmani terdistribusi dengan normal (0.357). Hal yang serupa ditunjukkan oleh hasil uji homogenitas (lihat Tabel 4.10) dimana total kebugaran jasmani siswa bersepeda menunjukkan nilai p-value >0.05 . Karena hasil kedua uji asumsi memenuhi persyaratan untuk uji Anova satu jalur, maka data dapat lebih lanjut dianalisis menggunakan Uji Anova satu jalur.

Tabel 4.11 Analisis ANOVA Satu Jalur untuk Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda

ANOVA					
Total TKJI					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.524	2	.762	1.734	.222
Within Groups	4.833	11	.439		
Total	6.357	13			

Tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa perbedaan pada intensitas bersepeda tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani para siswa (0.222). Berdasarkan hasil diatas, karena hasilnya tidak signifikan, maka cukup dilakukan sampai disini dan tidak perlu dilakukan uji lanjut Duncan seperti pada kecakapan hidup.

4.4 Bagaimana Analisis Kecakapan Hidup Melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka PYD?

Berdasarkan hasil survey LSSS yang telah dibagikan pada 14 orang siswa yang terbiasa melakukan kegiatan bersepeda, telah ditemukan bahwa seluruh dimensi kecakapan hidup diperoleh cukup banyak dari kegiatan bersepeda yang para siswa lakukan. Terkait dengan kecakapan intrapersonal yang meliputi penetapan tujuan, pengelolaan waktu, keterampilan emosi, dan kepemimpinan, akan di bahas lebih lanjut dengan mengacu pada temuan dari penelitian terdahulu.

Dari segi kecakapan penetapan tujuan, temuan dari penelitian ini sejalan dengan temuan dari Swann dkk., (2021) bahwa kecakapan penetapan tujuan dapat diperoleh dari kegiatan olahraga seperti bersepeda. Kecakapan dalam menetapkan tujuan dapat membantu untuk memberikan arah dan fokus untuk meningkatkan kinerja dan pengalaman sehingga berperan penting sebagai kerangka untuk membangun suatu prestasi dalam olahraga remaja. Dari segi pengelolaan waktu, temuan dari penelitian ini mendukung temuan Fraser-Thomas dkk. (2007) yang menyatakan bahwa dengan memiliki kecakapan pengelolaan waktu membantu siswa dalam bertanggung jawab serta menjalankan tuntutan tugas sehari-harinya. Adapun kecakapan keterampilan emosi yang diperoleh siswa yang bersepeda, temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Camire dkk. (2012) yang menyatakan bahwa keterampilan emosi penting untuk dimiliki oleh remaja yang berolahraga karena emosi pada remaja cenderung meluap-luap. Lebih lanjut lagi, penelitian ini menemukan kecakapan kepemimpinan yang cukup banyak pada siswa yang bersepeda. Hal ini sejalan dengan temuan terdahulu dimana kecakapan kepemimpinan terbukti memastikan standar yang tinggi dan kinerja yang kuat, membantu tim untuk memecahkan suatu masalah atau menangani kesulitan, membantu mengembangkan hubungan baik, dan membantu mengelola konflik (Monda dkk., 2016). Maka, dapat disimpulkan bahwa kecakapan intrapersonal terbukti dapat diperoleh melalui kegiatan bersepeda. Selain itu, berdasarkan para peneliti terdahulu, kecakapan intrapersonal yang diperoleh dari kegiatan olahraga seperti bersepeda dapat membantu siswa dalam mengembangkan diri secara lebih positif dan terkendali.

Dari segi kecakapan interpersonal yang terdiri dari kerja tim, komunikasi

antar pribadi, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan ditemukan bahwa siswa memperoleh cukup banyak kecakapan tersebut melalui kegiatan bersepeda. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa peneliti terdahulu. Temuan terkait kecakapan kerja tim terlihat sejalan dengan temuan dari McEwan & Beauchamp (2014) dimana kecakapan kerja tim diperlukan dalam kegiatan olahraga seperti bersepeda sangat penting dalam mencapai tujuan secara berkelompok. Selanjutnya, terkait komunikasi antar pribadi, ditemukan bahwa para siswa memperoleh kecakapan ini cukup banyak melalui kegiatan bersepeda yang mereka lakukan baik di dalam maupun di luar sekolah. Temuan ini menyetujui temuan dari peneliti terdahulu yang menemukan bahwa keberhasilan komunikasi dapat dilihat dari tersampainya pesan dengan baik tanpa mengubah makna yang disampaikan oleh pemberi pesan (Cunningham dkk., 2018). Hal ini dirasakan oleh para siswa melalui kegiatan bersepeda. Terkait kecakapan keterampilan sosial, temuan dari penelitian ini sejalan dengan pendapat Zimmerman (2008) yang menyatakan bahwa kecakapan keterampilan sosial pada anak dapat mempengaruhi prestasi akademik, emosi dan penyesuaian hidup anak di masa yang akan mendatang. Dalam kegiatan bersepeda, kecakapan keterampilan sosial diperoleh ketika melakukan perjalanan berkelompok. Namun, jika dibandingkan dengan dimensi kecakapan hidup lainnya, keterampilan sosial memiliki nilai rata-rata yang terendah yaitu 3.64. Hal ini dapat dikarenakan oleh kegiatan bersepeda secara berkelompok yang tidak teratur diadakan sehingga terjadi kurangnya interaksi sosial antara sesama pengendara sepeda. Lebih lanjut, keterampilan sosial meliputi kemampuan bertanya, menyampaikan pendapat dan kemampuan menjadi pendengar yang baik. Oleh karena itu, kecakapan ini akan sulit dikembangkan jika tidak ada partner atau kelompok yang dapat diajak berinteraksi.

Terakhir, terkait kecakapan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, peneliti terdahulu berpendapat bahwa kecakapan dalam memecahkan masalah dapat dipelajari sejak dini (Acar dkk., 2013) dan dalam mengambil keputusan, seseorang harus mampu untuk mengidentifikasi dan memilih alternatif solusi mana yang terbaik untuk dijalankan dalam memecahkan sebuah permasalahan (Kaya, 2014). Hal ini tercermin dalam temuan pada para siswa yang

bersepeda dan terbukti dari nilai rata-rata yang tinggi pada dimensi kecakapan hidup ini. Nilai rata-rata yang cenderung paling tinggi ini dapat dikarenakan walaupun para siswa mungkin lebih sering melakukan kegiatan bersepeda secara mandiri, kecakapan hidup ini tetap diperlukan. Bahkan dalam keseharian mereka pun ketika ada masalah, siswa harus memecahkan masalah tersebut dan mengambil keputusan sebagai solusi dari permasalahan itu. Jadi, kecakapan ini lebih sering dijumpai dan dialami oleh siswa baik dalam konteks berolahraga maupun tidak. Akan tetapi, semakin sering siswa bertemu dengan masalah, maka semakin dibutuhkan pula kecakapan ini, dan jika bisa didapat dari kegiatan bersepeda yang rutin, siswa akan semakin mahir dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan, terutama dalam kegiatan yang berkelompok. Maka, dapat disimpulkan bahwa kecakapan interpersonal juga terbukti dapat diperoleh dari kegiatan bersepeda dan kecakapan ini dapat mendukung perkembangan siswa ke arah yang lebih positif karena mengutamakan kecakapan dalam bersosialisasi, mencapai tujuan kelompok, dan menjalin hubungan baik dengan sesama manusia.

Berkaitan dengan intensitas bersepeda yang dilakukan siswa, penelitian ini menemukan bahwa intensitas bersepeda dapat mempengaruhi perolehan kecakapan hidup siswa bersepeda secara keseluruhan. Adanya temuan bahwa siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas sering dan jarang berbeda signifikan dengan siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas cukup dalam perolehan kecakapan hidup, membuktikan bahwa intensitas bersepeda dapat mempengaruhi kecakapan hidup siswa bersepeda. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa semakin sering para siswa melakukan kegiatan bersepeda, semakin banyak pula perolehan kecakapan hidupnya. Begitu juga sebaliknya, semakin jarang siswa melakukan kegiatan bersepeda, semakin rendah juga perolehan kecakapan hidupnya. Selain itu, banyaknya kecakapan hidup yang diperoleh siswa bersepeda dapat pula dipengaruhi oleh kualitas kegiatan bersepeda yang dijalani, namun hal ini perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, diperlukan pengintegrasian kecakapan hidup yang terstruktur, terprogram dan kontinyu di dalam kegiatan bersepeda pada siswa SMP agar kecakapan hidup yang diperoleh lebih banyak dan dapat bermanfaat bagi para siswa.

4.5 Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka PYD?

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, secara keseluruhan kebugaran jasmani para siswa yang bersepeda berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Temuan ini mendukung temuan dari penelitian terdahulu yang menemukan bahwa kebugaran jasmani siswa yang bersepeda tidak lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang berjalan kaki ke sekolah (Arnove & Syafii, 2021; Satrio & Wahjuni, 2014). Namun, bedanya penelitian ini melihat kegiatan bersepeda sebagai kegiatan olahraga bukan sebagai moda transportasi ke sekolah seperti yang diteliti oleh peneliti terdahulu.

Kebugaran jasmani siswa bersepeda yang kurang baik dapat disebabkan oleh kegiatan bersepeda yang diterapkan di SMPN 34 Bandung tidak mengikuti prinsip-prinsip latihan dengan baik. Latihan merupakan proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan menggunakan beban yang diberikan secara progresif (Hariono, 2006). Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2003), diantaranya:

- 1) Prinsip partisipasi aktif dalam mengikuti latihan,
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh,
- 3) Prinsip spesialisasi,
- 4) Prinsip individual,
- 5) Prinsip bervariasi,
- 6) Model dalam proses latihan, dan
- 7) Prinsip peningkatan beban

Dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan diharapkan bahwa siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Sukadiyanto, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang melakukan kegiatan olahraga dengan aktif, mengikuti program pengembangan menyeluruh, berkegiatan sesuai spesialisasinya, fokus pada perkembangan individu, bervariasi, memiliki model dalam proses latihan, dan menggunakan beban yang disesuaikan secara berkala, maka ia akan merasakan manfaat dari kegiatan olahraga yang dilakukan bagi kebugaran jasmaninya. Tubuh

akan terasa lebih sehat dan performa saat melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani akan meningkat. Selain itu pula, bersepeda merupakan aktifitas fisik yang melibatkan fungsi kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru (Better Health, 2023). Lebih lanjut lagi, melakukan kegiatan bersepeda selama 2 sampai 4 jam seminggu dapat meningkatkan kesehatan secara umum karena kegiatan bersepeda merupakan kegiatan olahraga yang *low impact*, latihan otot yang baik, mudah untuk dilakukan, baik untuk melatih kekuatan dan stamina, dapat dilakukan sesering mungkin, olahraga yang menyenangkan, dan efisien dari segi waktu. Oleh karena itu, kegiatan bersepeda yang rutin dilakukan dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot dan fleksibilitas, pergerakan tubuh, memperbaiki postur dan koordinasi, memperkuat tulang, serta mengurangi jumlah lemak tubuh, tingkat stress, kecemasan, dan depresi.

Jika ditinjau dari nilai rata-rata dari setiap tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh para siswa, telah ditemukan bahwa nilai rata-rata pada tes lari 1000 meter adalah yang terendah (1.07). Hal ini dapat dikarenakan oleh kurangnya latihan olahraga yang melibatkan aktifitas berlari jarak jauh dalam program olahraga di sekolah serta dapat pula dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti teman. Lari 1000 meter merupakan lari marathon yang membutuhkan kekuatan fisik dan kemampuan untuk bertahan dalam mencapai tujuan. Selain itu, pengaruh lingkungan yang kurang mendukung seperti dari teman, juga dapat menyebabkan turunnya motivasi siswa dalam memberikan performa terbaiknya. Sebagai contoh, jika seorang siswa di awal tes dapat berlari dengan baik, lalu bertemu teman yang berlari santai dan siswa tersebut mengikuti ajakan temannya, maka teman yang sudah berlari dengan baik akan mengurangi kecepatannya karena memilih untuk berlari bersama teman. Hal ini tentu dapat merugikan siswa dan membuat mereka menjadi demotivasi.

Di sisi lain, tes baring duduk mendapatkan nilai rata-rata yang tertinggi (3.43) jika dibandingkan dengan tes lainnya. Hal ini dapat disebabkan oleh aktifitas baring duduk yang sudah terbiasa dilakukan oleh para siswa saat pelajaran olahraga di sekolah sehingga mereka dapat melakukannya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa jika kegiatan olahraga tersebut dilakukan secara rutin dengan intensitas yang sering, maka kegiatan tersebut akan lebih mudah

dilakukan.

Jika dikaitkan dengan intensitas bersepeda dan melihat hasil uji Anova satu jalur yang telah dipaparkan pada sub-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dengan intensitas bersepeda tidak mempengaruhi kebugaran jasmani siswa bersepeda. Hal ini dapat dikarenakan oleh kegiatan bersepeda yang dilakukan kurang terstruktur, terprogram, dan kontinyu, sehingga perubahan pada kebugaran jasmani siswa kurang terlihat. Dengan mengikuti kegiatan bersepeda yang lebih terstruktur dan berkesinambungan, kebugaran jasmani (dan kesehatan mental) siswa dapat lebih baik dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membangun karakter yang tangguh sehingga perkembangan pribadinya menjadi lebih positif.