



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 9942-9950

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Bagaimana Sikap Nasionalisme dan tingkat aktivitas fisik Siswa di Sekolah Menengah Atas Perbatasan Indonesia Malaysia ?

Muhammad Fachrurrozi Bafadal

Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Email: Mfachrurrozibafadal@kip.untan.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik, dan sikap nasionalisme siswa Sekolah Menengah Atas yang dilakukan SMA perbatasan Indonesia- Malaysia sebagai representasi dari wilayah terpencil dan terluar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif Kuantitatif dengan bentuk survey. Sampel penelitian ini adalah total sampel yang terdiri dari 33 siswa SMA N 2 Paloh. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a) International Physical Activity Questionnaire untuk pengambilan data aktivitas fisik dan sikap nasionalisme menggunakan angket. Hasil penelitian menemukan bahwa tingkatan aktivitas fisik peserta didik di perbatasan menunjukkan kategori sedang dengan besar persentase 54%. Sedangkan sikap nasionalisme menunjukkan bahwa siswa SMA Perbatasan Indonesia Malaysia memiliki sikap nasionalisme sebesar 77 %. Dapat disimpulkan bahwa Dengan hasil aktivitas fisik siswa yang masuk keategori sedang, diharapkan siswa lebih meningkatkan lagi aktivitas fisiknya lagi dengan berolahraga dan aktivitas ekstrakurikuler lainnya. Penguatan sikap nasionalisme siswa di daerah perbatasan dapat dilaksanakan dengan bantuan program orientasi atau pembiasaan, program pembiasaan dapat terdiri dari melakukan upacara bendera, berbahasa Indonesia yang baik dan benar, mengunjungi daerah perbatasan, menyanyikan lagu kebangsaan, menyanyikan lagu kebangsaan di awal dan akhir kelas, mengikuti teladan guru.

Kata Kunci : *Nasionalisme, Aktivitas Fisik dan Siswa.*

Abstract

Malaysia border high school as a representation of remote and outermost areas. This study uses a quantitative descriptive method with a survey form. The sample of this research is the total sample which consists of 33 students of SMA N 2 Paloh. The instruments used in this study are as follows: a) International Physical Activity Questionnaire to collect data on physical activity and nationalism using a questionnaire. The results of the study found that the level of physical activity of students at the border was in the moderate category with a large percentage of 54%. While the attitude of nationalism shows that the students of the Indonesian-Malaysian Border High School have a nationalism attitude of 77%. It can be concluded that with the results of the physical activity of students who are in the moderate category, it is hoped that students will increase their physical activity even more by exercising and other extracurricular activities. Strengthening students' nationalism in border areas can be carried out with the help of an orientation or habituation program. teacher example.

Keywords: *Nationalism, Physical Activity and Students.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki kompleksitas permasalahan diantaranya masalah penyiapan generasi unggul berdaya saing global namun tetap memiliki sikap nasionalisme. Pendidikan berperan penting dalam mewujudkan hal tersebut, tidak terkecuali Penjasorkes yang ada di Sekolah Menengah Atas. Pembentukan generasi unggul berdaya saing global melalui penjas dapat dilakukan melalui jenis aktivitas fisik/olahraga untuk menunjang peningkatan derajat kesehatan sekaligus dapat mendekatkan siswa kepada kebudayaan lokal disaat semakin lekatnya manusia dengan teknologi berbasis layar melalui jaringan internet yang nyaris tanpa sekat antar negara bahkan antar benua sehingga berpotensi mengikis rasa nasionalisme karena saat ini banyak anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang tidak seimbang seperti meningkatnya gaya hidup pasif dan aktifitas fisik menurun (Mead et al., 2017).

Melalui Pendidikan jasmani, aktivitas fisik dan olahraga bisa dijadikan medium untuk meningkatkan rasa nasionalisme dan derajat kesehatan. Level aktivitas fisik akademisi menjadi penting untuk dipetakan karena akan berkontribusi meningkatkan kualitas budaya belajar dan mengajar pada level kesehatan yang baik (Ramanian et al., 2020).

Ketika Pendidikan jasmani diklaim dapat meningkatkan derajat kesehatan, sebuah hasil penelitian menunjukkan hal yang berbeda, bahwa di negara-negara berkembang ditemukan anak-anak muda cenderung memiliki aktivitas fisik di level yang rendah (CHEN

et al., 2005). Temuan tersebut diperkuat oleh hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Nasional yang menemukan 63.21% anak-anak dengan usia 10-14 tahun dan 43.78% anak-anak dengan usia 15-19 tahun masih berada di level aktivitas fisik yang rendah atau kurang (Riset Kesehatan Dasar, 2018), tentu hasil tersebut perlu ditindaklanjuti hingga pada sampel terkecil agar dapat ditemukan dan teruraikan permasalahan terkait aktivitas fisik (Apriantono et al., 2020). Lebih lanjut, sebuah penelitian di Kota Semarang menunjukkan tingkat aktivitas siswa masih rendah dan memerlukan usaha perbaikan kesehatan dan gaya hidup aktif dikalangan siswa (Widiyatmoko & Hadi, 2018) ditambah lagi temuan penelitian dari (Suhadi et al., 2020) yang menyatakan pembelajaran Pendidikan Jasmani saat ini tidak memfasilitasi peningkatan kemampuan fisik dan mental siswa secara maksimal. Sehingga, jika rasio aktivitas berolahraga diturunkan maka akan menurunkan level kebugarannya (Kwon et al., 2019).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) juga telah mendeklarasikan bahwa kelebihan berat badan merupakan satu dari sepuluh resiko kesehatan teratas dan satu dari lima besar di negara berkembang (Soleimaninanadegani & Shahmohammadi, 2013). Hal tersebut disinyalir terjadi karena gaya aktivitas fisik yang rendah dan kemudian berdampak pada antropometri. oleh karena itu, disarankan aktivitas fisik sebagai tindakan preventif untuk meningkatkan kesehatan di abad 21 (Martinovic et al., 2021).

Tinjauan dari letak wilayah diperlukan karena ada kesenjangan aktivitas fisik antara penduduk di perkotaan dan pedesaan (Shores & West, 2010). Dukungan temuan riset lain juga menunjukkan penurunan aktivitas fisik terjadi di daerah perkotaan dan pedesaan (Zhu et al., 2016) meskipun lebih tinggi di wilayah pedesaan (Moreno-Llamas et al., 2021). Urgensi dari penelitian ini merujuk pada letak wilayah dan gaya hidup, tujuan penelitian ini untuk mencari tingkatan aktivitas fisik, dan sikap nasionalisme antara siswa perbatasan. Sehingga penelitian ini dapat menjelaskan dan mengetahui tingkat aktivitas fisik, dan sikap nasionalisme siswa Sekolah Menengah Atas yang dilakukan SMA perbatasan Indonesia-Malaysia sebagai representasi dari wilayah terpencil dan terluar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif Kuantitatif dengan bentuk survey. Dimana akan dilihat hasil aktivitas fisik, dan sikap nasionalisme pada peserta didik SMA di daerah perbatasan kabupaten Sambas. Populasi penelitian ini adalah peserta didik sekolah menengah atas perbatasan Indonesia-Malaysia dengan Perbatasan Kecamatan Paloh, Kab. Sambas.

Sampel penelitian ini adalah total sampel yang terdiri dari 33 siswa SMA N 2 Paloh. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a) International Physical Activity Questionnaire untuk pengambilan data aktivitas fisik dan sikap nasionalisme menggunakan angket. Analisis data penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

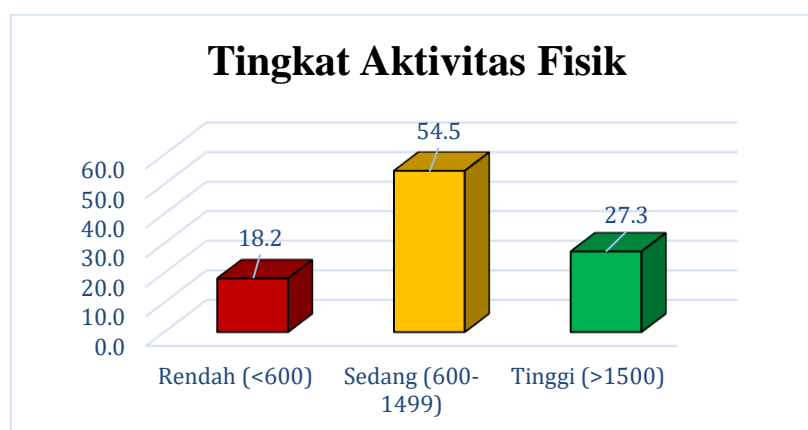
Tingkat aktivitas fisik diukur melalui Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ). Pertanyaan-pertanyaan di kuesioner adalah tentang kegiatan sehari-hari termasuk jenis, frekuensi, dan durasi dengan nilai Meta bolic equivalents (METs)/menit/minggu. Hasil didapatkan dari mengalikan nilai METS dengan jenis aktivitas per menit untuk durasi hari dalam seminggu (berjalan=3,3, aktivitas sedang=4, dan aktivitas kuat=8). Berikut norma kategori dari instrumen IPAQ: rendah dengan skor <600 METs/ mnt/minggu, sedang dengan skor 600-1499 METs/mnt/ minggu, dan tinggi dengan skor >1500 METs/min/ minggu (Hamrik, dkk. 2014).

Adapun data aktivitas fisik peserta didik di perbatasan dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA

	Usia	Jumlah Sampel	Aktivitas fisik (METs/minutes/weeks)		
			Rendah (<600)	Sedang (600-1499)	Tinggi (>1500)
Jumlah	15-19	33	6	18	9
%		100	18,2	54,5	27,3

Gambar 1. Histogram aktivitas fisik



Tabel 2. Sikap Nasionalisme SMA Perbatasan Indonesia Malaysia

Skala	Indikator Sikap Nasionalisme							jumlah	%
	Bangga sebagai bangsa Indonesia	Cinta tanah air dan bangsa	Rela berkorban demi bangsa	Menerima kemajemukan	Bangga pada budaya yang beragam	Menghargai jasa para pahlawan	Mengutamakan kepentingan umum		
sangat setuju	80	75	60	83	80	81	82	541	77
setuju	15	20	25	7	12	19	8	106	15
ragu-ragu	0	5	5	0	0	0	0	10	1
tidak setuju	0	0	0	0	0	0	0	0	0
sangat tidak setuju	5	0	10	10	8	0	10	43	6

Gambar 2. Histogram Sikap Nasionalisme



Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa level aktivitas fisik peserta didik di perbatasan menunjukkan kategori sedang dengan besar persentase 54%. Merujuk pada pernyataan WHO 2020, sebagian besar bukti menunjukkan bahwa baik anak-anak yang tinggal di perbatasan, nyatanya dunia digital menaklukkan keduanya dan menawarkan kesempatan yang lebih sedikit untuk beraktifitas fisik.

Berdasarkan tabel 2 Pada indikator sikap nasionalisme menunjukkan bahwa siswa SMA Perbatasan Indonesia Malaysia memiliki sikap nasionalisme sebesar 77 %, indikator sikap yang terdiri dari yaitu sikap bangga sebagai bangsa Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMA di perbatasan Indonesia Malaysia secara dominan 75% bangga menjadi warga negara Indonesia, siswa juga memiliki sikap bangga menjadi warga negara Indonesia, Cinta tanah air dan bangsa, rela berkorban demi bangsa, menerima kemajemukan, Bangga pada budaya yang beragam, Menghargai jasa para pahlawan, Bangga pada budaya yang beragam.

Pembahasan

Tingkatan aktivitas siswa SMA 2 Paloh, menunjukkan tingkatan sedang, artinya siswa memiliki aktivitas fisik yang cukup, aktivitas yang dilakukan siswa SMA 2 Paloh yang biasa melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki berganti menggunakan sepeda motor, sudah tersedia jaringan internet juga memiliki dampak pada aktivitas siswa, yang setiap sore hari melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga juga berganti menjadi ajang berkumpul saja. Hal ini menjadi perhatian dan perlu meningkatkan lagi aktivitas fisik siswa khususnya siswa SMA 2 Paloh dan meningkatkan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Nasionalisme adalah suatu sikap cinta tanah air yang harus dimiliki oleh siswa khususnya siswa yang berbatasan langsung negara lain seperti SMA Negeri 2 Paloh. Sikap nasionalisme harus diamalkan dan ditanamkan oleh negara kepada masyarakatnya, pembiasaan ini diamanahkan kepada sekolah sebagai tempat belajar menanamkan sikap-sikap nasionalisme.

Sikap nasionalisme seperti penguatan nasionalisme siswa di daerah perbatasan dapat dilaksanakan dengan bantuan program orientasi atau pembiasaan. Menurut (Keraf & Komalasari, 2019) Program pembiasaan dapat terdiri dari melakukan upacara bendera (Zurayah, 2018), berbahasa Indonesia yang baik dan benar, mengunjungi daerah perbatasan, menyanyikan lagu kebangsaan (Refiana et al., 2021), menyanyikan lagu kebangsaan di awal dan akhir kelas (Zurayah, 2018), mengikuti teladan guru.

Penguatan karakter nasionalisme melalui program sosialisasi memiliki manfaat dan kontribusi yang sangat penting. Hal ini tercermin dari perubahan sikap dan perilaku siswa di lingkungan sekolah dan dalam pergaulan sehari-hari. Perubahan sikap dan perilaku ini menunjukkan bahwa program pengenalan lingkungan sekolah memberikan kontribusi yang sangat besar dalam penguatan karakter nasionalisme siswa khususnya kegiatan ekstrakurikuler. Dan kegiatan ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan sikap nasionalisme

seperti mengikuti kegiatan pramuka, paskibra dan Palang Merah Remaja (Nihayah & Adi, 2014; Zurayah, 2018).

Kontribusi yang sangat penting juga untuk memiliki panutan bagi guru di sekolah. Keteladanan para guru terbukti baik bagi para siswa. Keteladanan ini menjadi contoh bagi peserta didik untuk mendukung proses penguatan karakter bangsa. Keteladanan seorang guru dapat juga meningkatkan karakter nasionalisme siswa SMA/SMK (Sucipto, 2017; Utami et al., 2017). Sikap nasionalisme juga mendorong setiap keamanan suatu daerah seperti hasil penelitian (Iriansyah et al., 2020) di kota Bandung karena setiap siswa mengamalkan nilai-nilai nasionalisme dan menjaga keamanan di lingkungannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkatan aktivitas fisik siswa SMA perbatasan Indonesia Malaysia masuk ke dalam kategori sedang atau sebesar 54 % sedangkan siswa SMA Perbatasan Indonesia Malaysia memiliki sikap nasionalisme sebesar 77 %. Dengan hasil aktivitas fisik siswa yang masuk ke kategori sedang, diharapkan siswa lebih meningkatkan lagi aktivitas fisiknya lagi dengan berolahraga dan aktivitas ekstrakurikuler lainnya. Penguatan nasionalisme siswa di daerah perbatasan dapat dilaksanakan dengan bantuan program orientasi atau pembiasaan, program pembiasaan dapat terdiri dari melakukan upacara bendera, berbahasa Indonesia yang baik dan benar, mengunjungi daerah perbatasan, menyanyikan lagu kebangsaan, menyanyikan lagu kebangsaan di awal dan akhir kelas, mengikuti teladan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriantono, T., Herman, I., Hasan, M. F., Juniarsyah, A.D., Ihsani, S. I., & Hidayat, I. I. (2020). Physical Activity Level Mapping of Senior High School Students in West Java. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.20673>
- CHEN, X., SEKINE, M., HAMANISHI, S., WANG, H., GAINA, A., YAMAGAMI, T., & KAGAMIMORI, S. (2005). Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. *Preventive Medicine*, 40(6), 668–678. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.09.034>
- Iriansyah, M. N., Sumadinata, W. S., & Djuyandi, Y. (2020). Pengaruh Sikap Nasionalisme Pemuda terhadap Keamanan di Kota Bandung (Studi pada Siswa SMUN 3 dan SMUN 5 Bandung). *Jurnal Analisis Sosial Politik*, 4(2), 86–95.

<https://doi.org/10.23960/JASP.V4I2.59>

- Keraf, F. M. P., & Komalasari, K. (2019). HABITUASI UNTUK MENGUATKAN KARAKTER NASIONALISME PESERTA DIDIK WILAYAH PERBATASAN PADA ABAD 21. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2). <https://doi.org/10.21831/JPK.V9I2.25627>
- Kwon, S. Bin, Ahn, J. W., Lee, S. M., Lee, J., Lee, D., Hong, J., Kim, H. C., & Yoon, H.-J. (2019). Estimating Maximal Oxygen Uptake From Daily Activity Data Measured by a Watch-Type Fitness Tracker: Cross-Sectional Study. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(6), e13327. <https://doi.org/10.2196/13327>
- Martinovic, M. B., Jaksic, M. Z., Spahic, E. S., Lukic, M. Z., & Nedovic-Vukovic. (2021). Physical Activity and Nutritional Status of Schoolchildren in Montenegro. *Sport Mont*, 19(1), 65–70. <https://doi.org/10.26773/smj.210216>
- Mead, E., Brown, T., Rees, K., Azevedo, L. B., Whittaker, V., Jones, D., Olajide, J., Mainardi, G. M., Corpeleijn, E., O'Malley, C., Beardsmore, E., Al-Khudairy, L., Baur, L., Metzendorf, M.-I., Demaio, A., & Ells, L. J. (2017). Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 6 to 11 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012651>
- Moreno-Llamas, A., García-Mayor, J., & De la Cruz-Sánchez, E. (2021). Urban-rural differences in trajectories of physical activity in Europe from 2002 to 2017. *Health & Place*, 69, 102570. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102570>
- Nihayah, S., & Adi, A. S. (2014). PENANAMAN NASIONALISME PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BOJONEGORO DI TENGAH ARUS GLOBALISASI. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 2(3), 829–845. <https://doi.org/10.26740/KMKN.V3N2.P829-845>
- Ramania, N. S., Apriantono, T., Syafriani, R., & Kusnaedi, K. (2020). ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN DERAJAT KEBUGARAN DOSEN DAN KARYAWAN ITB. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26738>
- Refiana, R., Baedhowi, S., & Widyaningrum, A. (2021). ANALISIS PERAN LAGU NASIONAL DALAM PEMBENTUKAN NILAI KARAKTER SISWA DI LINGKUNGAN SEKOLAH SD NEGERI KETANGGAN 04 KABUPATEN BATANG. *DIMENSI PENDIDIKAN*, 17(3). <https://doi.org/10.26877/DM.V17I3.9826>
- Shores, K. A., & West, S. T. (2010). Rural and urban park visits and park-based physical activity. *Preventive Medicine*, 50, S13–S17. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.023>
- Soleimaninanadegani, M., & Shahmohammadi, N. (2013). The Impact of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Anthropometric Indices Balance in High-School Obese Girls'

- Students in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 542–548.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.601>
- Sucipto, F. P. T. (2017). Keteladanan Guru Dalam Membentuk Jiwa Nasionalisme Pada Siswa Di Smk Sore Tulungagung. *Jurnal Rontal Keilmuan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(1).
<https://doi.org/10.29100/JR.V3I1.984>
- Suhadi, S., Soegiyanto, S., Rahman, H. A., & Sulaiman, S. (2020). EVALUATION OF THE BODILY-KINESTHETIC INTELLIGENCE MODEL IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING IN INDONESIA PRIMARY SCHOOL. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 471–479.
<https://doi.org/10.21831/cp.v39i2.29542>
- Utami, A. I., Asnar, A., & Pardosi, J. (2017). Peranan Guru Sejarah dalam Menanamkan Rasa Nasionalisme Siswa Kelas X di SMA Negeri 14 Samarinda. *Yupa: Historical Studies Journal*, 1(1), 83–92. <https://doi.org/10.30872/YUPA.V1I1.93>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Zhu, W., Chi, A., & Sun, Y. (2016). Physical activity among older Chinese adults living in urban and rural areas: A review. *Journal of Sport and Health Science*, 5(3), 281–286.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.004>
- Zurayah, H. (2018). *Pendidikan Penguatan Kebangsaan bagi anak-anak di wilayah perbatasan Aruk Kecamatan Sajingan Kabupaten Sambas*.
<https://digilib.iainptk.ac.id/xmlui/handle/123456789/3079>