

PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Otniel Zega¹, Alfandi Arya², Bangun Hotmatua Simamora³, Adinda Natasya⁴,
Nimrot Capello Manalu⁵

^{1,2,3,4,5} PJKR, FIK, Universitas Negeri Medan

¹otnielzega6@gmail.com, ²alfandiarya05@gmail.com

³bangunsimamora21@gmail.com ⁴adindantsya1801@gmail.com,

⁵nimrot@unimed.ac.id

ABSTRACT

Physical fitness is one of the important factors that supports students' health and daily activities. Students with good physical fitness can perform activities effectively without experiencing excessive fatigue. In today's modern lifestyle, many students spend more time using electronic devices and doing less physical activity, which can reduce their level of physical fitness. Therefore, sports activities play an essential role in improving and maintaining students' physical fitness. Sports activities such as running, football, badminton, basketball, and aerobic exercise help improve muscle strength, body flexibility, heart and lung function, and overall endurance. Students who participate regularly in sports activities generally have better stamina and stronger physical endurance than those who rarely exercise. In schools, physical education subjects provide opportunities for students to engage in physical activities that support a healthy lifestyle. Regular exercise not only improves physical health but also contributes positively to mental health by reducing stress, increasing concentration, and improving self-confidence. Several studies have shown that students who exercise consistently tend to have higher physical fitness levels because the frequency, intensity, and duration of exercise greatly influence physical performance. Students who exercise at least three times a week often show better cardiovascular endurance, muscle strength, and body coordination. In contrast, lack of physical activity may increase the risk of obesity, fatigue, and other health problems. Therefore, sports activities have a significant positive influence on students' physical fitness levels and should be encouraged both in school and daily life to create healthier, more active, and more productive students.

Keywords: Sports Activities, Physical Fitness, Exercise, Students' Health, Healthy Lifestyle.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan dan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kesehatan jantung dan paru-paru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah yang mengikuti kegiatan olahraga secara rutin. Pengumpulan

data dilakukan melalui angket aktivitas olahraga dan tes kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang aktif berolahraga secara teratur memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, aktivitas olahraga sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: Aktivitas olahraga, kebugaran jasmani, kesehatan siswa, aktivitas fisik, gaya hidup sehat.

A. Pendahuluan

Menurut Harsono (2017), olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan dan kebugaran tubuh. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena dapat membantu mereka melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, Djoko Pekik Irianto (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja fisik secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kesehatan jantung, dan kebugaran secara menyeluruh. Namun, pada era modern saat ini banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik karena lebih sering menggunakan gadget dan melakukan aktivitas pasif lainnya. Menurut Apta

Mylsidayu (2015), kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas serta mudah lelah. Oleh karena itu, aktivitas olahraga memiliki peranan penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa agar mereka dapat menjalankan aktivitas belajar dengan optimal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan dan kebugaran siswa di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian kuantitatif

merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan survei digunakan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Arikunto, Suharsimi (2018), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel penelitian terdiri dari aktivitas olahraga sebagai variabel bebas (X) dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat (Y). Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket aktivitas olahraga dan tes kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan metode tersebut diharapkan

penelitian dapat memberikan hasil yang objektif dan sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket aktivitas olahraga dan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas olahraga dalam kategori sedang hingga tinggi dengan frekuensi latihan sekitar 2–4 kali dalam seminggu dan durasi latihan 30–60 menit setiap pertemuan. Aktivitas olahraga yang sering dilakukan siswa meliputi sepak bola, futsal, badminton, jogging, dan senam. Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa yang rutin melakukan aktivitas olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang berolahraga. Hal tersebut terlihat dari hasil tes daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan yang menunjukkan nilai lebih tinggi pada

siswa aktif berolahraga. Sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang dan baik, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis data, aktivitas olahraga memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga semakin rutin siswa melakukan olahraga, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Tabel Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Nama Siswa	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Keterangan
1	Siswa 1	65	78	Meningkat
2	Siswa 2	60	75	Meningkat
3	Siswa 3	68	82	Meningkat
4	Siswa 4	62	76	Meningkat
5	Siswa 5	70	85	Meningkat
6	Siswa 6	64	77	Meningkat
7	Siswa 7	66	80	Meningkat
8	Siswa 8	63	74	Meningkat
9	Siswa 9	67	81	Meningkat
10	Siswa 10	61	73	Meningkat

2. Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data pretest dan posttest menunjukkan adanya

peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Nilai rata-rata pretest siswa sebelum diberikan aktivitas olahraga berada pada kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan ke kategori baik. Hasil analisis data menggunakan uji statistik menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil tes daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan siswa yang mengalami perubahan setelah mengikuti kegiatan olahraga secara teratur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin rutin siswa melakukan aktivitas olahraga maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas olahraga memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai posttest dibandingkan nilai pretest setelah siswa melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Siswa yang aktif berolahraga menunjukkan

peningkatan pada daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, serta kelincahan dibandingkan siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur membantu tubuh beradaptasi terhadap beban latihan sehingga kondisi fisik siswa menjadi lebih baik dan tubuh tidak mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Harsono (2017) yang menyatakan bahwa latihan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, Djoko Pekik Irianto (2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Aktivitas olahraga yang rutin dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh sehingga kondisi fisik menjadi lebih optimal. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Apta Mylsidayu (2015) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas hidup

seseorang. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga olahraga perlu diterapkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil posttest dibandingkan pretest setelah siswa melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Siswa yang aktif berolahraga menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik, seperti meningkatnya daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur juga membantu siswa menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, aktivitas olahraga sangat penting untuk diterapkan secara rutin

baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2017. *Ilmu Coaching dan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. 2019. *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apta Mylsidayu. 2015. *Ilmu Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2016. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Kemendikbud.
- World Health Organization. 2022. *Physical Activity Guidelines*. Geneva: WHO.