

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

Helmi Mahdi Hibatulloh\*, Sapto Wibowo

S-1 Pendidikan Jasmani, kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*helmi.18056@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Diketahui bahwa aktivitas fisik peserta didik semakin berkurang bersamaan dengan semakin tinggi jenjang pendidikannya, yang di mana berdampak pada penurunan kebugaran jasmani. Salah satu sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga, akan tetapi belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di setiap jenjang pendidikannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada setiap jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu: SD, SMP, dan SMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review* dengan database *Google Scholar*, *Science and Technology Index (SINTA)*, *Neliti*, *Directory of Open Access Journal (DOAJ)*, dan *ScienceDirect*, meliputi jurnal internasional dan nasional dengan rentan waktu 10 tahun terakhir dan teknik analisis menggunakan RCAC metode PICO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani terutama pada kebugaran kardiorespirasi dan terdapat penurunan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada setiap jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu SD, SMP, dan SMA. Dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani terutama kebugaran kardiorespirasi, akan tetapi tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada setiap jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu SD, SMP, dan SMA mengalami penurunan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; siswa; ekstrakurikuler olahraga

### Abstract

A student's physical activity profoundly decreased at the same level as their education, where impactful on the decrease in a student's physical fitness. One of the activities to increase physical students is by joining sports extracurricular. However, the level of physical fitness of students who joined sports extracurricular at each level of their education is still unaccounted for. This research focuses on the level of students physical fitness who joined sports extracurricular at each level of education, from primary to higher education, namely: SD, SMP, and SMA. The method of this research used *systematic literature review* by database *Google Scholar*, *Science and Technology Index (SINTA)*, *Neliti*, *Directory of Open Access Journal (DOAJ)*, and *ScienceDirect*, international and national journals by the span of the last ten years of access and used RCAC in PICO method. This research showed that sports extracurricular give a significant impact and effective in physical fitness development, especially on cardiorespiratory and there was increasing number of physical fitness in a students who joined sports extracurricular in the level of primary to higher educations, namely; SD, SMP, and SMA. In conclusion, sports extracurricular, significantly impactful and effective to develop physical fitness, especially on cardiorespiratory, however, in the level of physical fitness on a student who join sports extracurricular in primary to higher educations, namely; SD, SMP, and SMA experiencenga student who join sports extracurricular in primary to higher educations, namely; SD, SMP, and SMA experiencing a decrease physical fitness.

**Keywords:** physical fitness; student; sport extracurriculars

## PENDAHULUAN

Dalam upaya mendukung tujuan pendidikan nasional, yang di mana salah satunya yaitu menjadikan manusia yang sehat jasmani, maka dari itu di dalam jenjang pendidikan dasar dan menengah adanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). tujuan dari PJOK sendiri merupakan untuk mengembangkan aspek keterampilan gerak, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, penalaran, berpikir kritis, keterampilan sosial, tindakan moral, stabilitas emosional, pengenalan lingkungan bersih, melalui aktivitas PJOK, yang di mana secara sistematis di rancang dalam upaya untuk mendukung dan mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006). Peran PJOK sangat penting dan tidak dapat dipisahkan, karena merupakan bagian integral dalam pendidikan melalui aktivitas jasmani dan juga diharapkan peserta didik menjadi manusia yang melek akan literasi jasmani (Widodo, 2018). Literasi fisik adalah ketika peserta didik menyukai, termotivasi, percaya diri, berkembang keterampilan geraknya, dan memahami agar tetap aktif secara fisik seumur hidup. Karena dengan aktif secara fisik, memiliki manfaat dan dampak yang baik bagi tubuh. Dan diharapkan juga dapat memotivasi orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya agar juga ikut aktif secara fisik. Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, merupakan salah satu tujuan dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Akan tetapi pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di sekolah belum mempengaruhi tingkat kebugaran peserta didik, melihat masih rendahnya tingkat kebugaran peserta didik (Paryanto & Wati, 2013). Diketahui bahwasanya aktivitas fisik peserta didik semakin berkurang bersamaan dengan semakin tinggi jenjang pendidikannya. Dapat disimpulkan bahwa semakin berkurang aktivitas fisik peserta didik, maka akan berdampak pada menurunnya kebugaran peserta didik dan tingkat kebugaran peserta didik di setiap jenjang pendidikan masih belum berada pada kondisi yang baik (Sulistiono, 2014). Maka dari itu perlunya meningkatkan aktivitas fisik peserta didik di luar jam sekolah, salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan di luar jam pembelajaran akademik di sekolah, untuk mewedahi para peserta didik untuk menyalurkan bakat dan minatnya. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat berbagai macam bidang di antaranya yaitu kepemimpinan, kerohanian, seni, jurnalistik, dan juga olahraga. Ekstrakurikuler bidang olahraga merupakan ekstrakurikuler yang berisikan berbagai macam kegiatan olahraga seperti bela diri,

sepak bola, futsal, bola voli, hoki, berenang, dan masih banyak lagi. Di sekolah minat serta antusias para peserta didik di dalam aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga begitu luar biasa, di mana kondisi tersebut didukung dengan adanya kejuaraan dan kompetisi baik antar sekolah maupun di luar sekolah seperti O2SN, POPDA, KEJURPROV, KEJURNAS, dan masih banyak lagi (Rasyono, 2016). Peranan ekstrakurikuler merupakan wadah yang positif untuk para peserta didik dalam upaya menyalurkan bakat dan minatnya. Seperti ekstrakurikuler pada bidang olahraga, di mana menjadikan peserta didik lebih banyak aktif bergerak, sehingga aktivitas fisik peserta didik menjadi meningkat, serta memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan juga di sisi lain dapat mengembangkan kemampuan dan juga meningkatkan prestasi.

Dalam masa pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi tubuh peserta didik, tentu saja ingin menjadikan peserta didik yang aktif secara fisik. Yang di mana kurangnya aktivitas fisik merupakan contoh faktor gaya hidup penyebab berkembangnya penyakit kronis, karena saling berkorelasi antara keduanya. Lebih dari 36 juta kematian per tahun, menjadikan penyakit kronis sebagai titik fokus kesehatan masyarakat dunia. Aktivitas fisik dan olahraga dianggap sebagai sarana dalam pencegahan penyakit kronis secara primer dan sekunder. Pencegahan secara primer di tekankan untuk mengurangi risiko penyakit kronis pada remaja dan dewasa, penekanan pencegahan penyakit secara sekunder juga diperlukan untuk pencegahan terhadap anak-anak serta para orang dewasa yang telah menderita penyakit kronis. Maka dari itu perlu mempromosikan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga guna mencegah risiko penyakit kronis (Durstine et al., 2013).

Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, di mana semakin tinggi aktivitas fisik yang dilaksanakan maka semakin baik juga kebugaran jasmaninya. (Kasyifa et al., 2018). Aktivitas fisik yaitu di mana setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, sehingga meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik memiliki golongan usaha yaitu ringan, sedang, dan berat dan juga energi yang dibutuhkan dalam aktivitas fisik berbeda-beda tergantung pada intensitas dan kerja otot. (Bouchard et al., 2012). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas keseharian dengan optimal dan masih bisa melaksanakan kegiatan lainnya dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan (Agustavian, 2013). Orang yang memiliki kebugaran yang baik, memiliki nilai VO<sub>2</sub>max yang lebih tinggi dan lebih kuat dalam melakukan aktivitas, dari pada mereka yang dalam kondisi tidak baik. VO<sub>2</sub>max

merupakan jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi setelah melakukan aktivitas fisik intens sehingga terjadinya kelelahan. Pada umumnya  $VO_{2max}$  digunakan untuk mengukur kemampuan aktivitas yang di mana kemampuan aktivitas memiliki keterkaitan dengan sistem kardio dan sistem respirasi (Andriani, R., Herawati, I., & Fis, 2016).

Alat ukur yang kerap dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani di Indonesia merupakan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI merupakan tolak ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berisikan rangkaian-rangkaian tes yang merupakan tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, yang digolongkan berdasarkan sesuai dengan kelompok umur. Terdapat 4 golongan umur dan jenis kelamin yang instrumen tesnya dibedakan yaitu; (1) usia 6-9 tahun; (2) 10-12 tahun; (3) 13-15 tahun dan; (4) 16-19 tahun. Tolak ukur kebugaran jasmani berlaku sesuai dengan kelompok umur, tolak ukur tersebut tidak berlaku apabila tidak sesuai dengan golongan umurnya (Permana, 2016). Adanya 5 unsur yang perlu dilakukan dalam TKJI, di antaranya adalah daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan, daya ledak, dan kecepatan. Melalui unsur-unsur tes tersebut dapat mengetahui derajat kebugaran seseorang sesuai dengan kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, dan kurang sekali (Anwar et al., 2015). Sedangkan tes yang sering digunakan juga yaitu *Multistage Fitness Test* (MFT), merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur prediksi  $VO_{2max}$  atau penyerapan oksigen maksimal, sehingga dapat mengetahui tingkat kebugaran seseorang (Anwar et al., 2015). Sehingga dengan dilakukannya tes tersebut di sekolah, dapat mengetahui perkembangan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengevaluasinya.

Dengan meningkatnya kebugaran jasmani peserta didik, banyak dampak positif yang dapat diperoleh peserta didik, bukan dalam aspek kesehatan bagi tubuh semata tetapi juga dalam aspek kognitif. Kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan hasil belajar peserta didik, di mana semakin baik kebugaran jasmani, maka menunjang hasil belajar peserta didik dan dapat meningkatkan prestasi akademik (Abduh et al., 2020). Dan juga adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan perhatian dan konsentrasi remaja. Maka dari itu meningkatkan aktivitas fisik dapat menjadi sarana dalam mengembangkan beberapa fungsi kognitif pada masa remaja (Reigal et al., 2020). Gaya hidup yang aktif perlu didorong terutama pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, agar tertanamnya literasi fisik dalam diri anak seumur hidup dan juga menjadi penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Maka perlunya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah, salah satunya yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, di mana dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga tersebut peserta didik pada jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA mengalami peningkatan kebugaran jasmani atau tidak. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik pendidikan dasar dan menengah yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Penelitian dimaksud untuk mengkaji tingkat kebugaran peserta didik SD, SMP, dan SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review* (SLR). Sumber *database* yang digunakan untuk mencari artikel yaitu melalui *Google Scholar*, *Science and Technology Index* (SINTA), *Neliti*, *Directory of Open Access Journal* (DOAJ), dan *ScienceDirect*. Jurnal yang digunakan yaitu jurnal nasional dan internasional dengan rentan waktu 10 tahun terakhir. Pencarian artikel dilakukan dengan memasukkan *keyword* atau kata kunci yang memiliki hubungan dengan artikel yang akan di *review*, kata kunci yang dimasukkan untuk mencari artikel yaitu; kebugaran Jasmani, siswa, dan ekstrakurikuler olahraga. Untuk kriteria inklusi dalam artikel ini adalah (1) data yang relevan mengenai ekstrakurikuler olahraga terkait kebugaran jasmani; (2) peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada jenjang pendidikan SD kelas 4-6, pada jenjang SMP kelas 7-9, dan pada jenjang SMA kelas 10-12. Dan kriteria eksklusi dalam artikel ini adalah (1) ditolak apabila tidak relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut ditemukan 4 artikel internasional dan 4 artikel nasional. Dalam mensintesis kumpulan artikel, penelitian ini menggunakan *synthesis matrix organized by the key studies*, yang di mana menyajikan hasil penelusuran *literature* dalam bentuk tabel dengan mengelompokkan data-data. Dan teknik dalam menganalisis artikel yaitu menggunakan RCAC metode PICO (*Population, Intervention, Compare/intervention, Outcome*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil sebaran penelitian tentang ekstrakurikuler olahraga terhadap kebugaran jasmani menggunakan matriks. Selanjutnya, hasil sebaran penelitian dianalisis untuk dijadikan sebagai sumber bahasan dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Sebaran Penelitian**

<b>Penulis &amp; Tahun</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Metode</b>	<b>Sampel</b>	<b>Hasil</b>
(Wijaya, 2019)	Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik	Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan <i>ex post facto</i> dengan metode survei memakai instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	80 orang, 49 pria dan 31 wanita	Dalam penelitian menunjukkan bahwasanya ekstrakurikuler olahraga memberikan hasil yang signifikan dan efektif pada peningkatan kebugaran jasmani para peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga kebugaran jasmaninya lebih baik daripada peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler non olahraga.
(Jéssica Barbosa et al., 2019)	Bertujuan untuk memahami pengaruh latihan aktivitas fisik ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmani peserta didik	<i>Observational study</i> menggunakan instrumen <i>fitnessgram test battery and questionnaire</i>	51 orang	Hasil menunjukkan bahwasanya para peserta didik yang berpartisipasi dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler olahraga, mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler olahraga.
(Bahari et al., 2020)	Tujuan penelitian guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berpartisipasi ekstrakurikuler olahraga di SDN 2 Plemahan	Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengeng instrumen TKJI	44 orang	Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani para peserta didik yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga di SDN 2 Plemahan berada pada kategori sedang. penyebab yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik ialah keseharian yang cenderung pasif, dan rasa bosan serta malas-malasan dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
(Jannah & Winarno, 2022)	Penelitian bertujuan guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berpartisipasi ekstrakurikuler olahraga di SMPN 8 Malang	Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen TKJI	46 orang, 27 pria dan 19 wanita	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani para peserta didik yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga di SMPN 8 Malang berada pada kategori sedang. penyebab yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik yaitu kurangnya semangat atau motivasi peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
(Prayitno & Winarno, 2021)	Penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Kota Malang	Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen TKJI	57 orang	Dalam penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang berada pada kategori kurang. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik adalah latihan peserta didik yang tidak terprogram dan peserta didik banyak yang tidak hadir dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
(Chacón-Borrego et	Tujuan utama dalam penelitian ini adalah	<i>Non-experimental cut-off design.</i>	196 orang, 92 pria	Hasil menunjukkan bahwa peserta didik yang melakukan ekstrakurikuler olahraga,

Penulis & Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
al., 2020)	untuk melaporkan jenis kelamin dan tingkat kebugaran jasmani spesifik pada usia remaja, dan menganalisis kemungkinan hubungan antara kebugaran jasmani, remaja aktif dan tidak aktif, dan ekstrakurikuler olahraga	<i>transversal and descriptive</i> menggunakan instrumen <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and the ALPHA-Fitness Battery</i>	dan 104 wanita	kebugaran jasmaninya cenderung lebih tinggi terutama pada kebugaran kardiorespirasi dan otot.
(Martín-Sánchez et al., 2021)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ekstrakurikuler olahraga terhadap kondisi fisik, kardiorespirasi, dan komposisi tubuh pada anak perempuan prapubertas dan pubertas	<i>Cross-sectional study</i> menggunakan instrumen <i>20 m shuttle run test, 20 mSRT, anthropometry, forced spirometry, handgrip, CMJ test, and stabilometry</i>	485 wanita	Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan remaja putri dalam ekstrakurikuler olahraga dapat mempengaruhi kondisi fisik, kebugaran kardiorespirasi dan komposisi tubuh.
(Bahamon de et al., 2018)	Tujuan dalam penelitian ini yaitu guna mengetahui pengaruh dari program ekstrakurikuler olahraga selama 12 minggu terhadap kebugaran jasmani remaja	<i>Classification methods</i> dengan instrumen <i>Anthropometric assessment, hand grip, horizontal jump, hamstring flexibility, 4x10m test, CAFRA test and «Y» balance Test</i>	46 orang, 22 pria dan 24 wanita	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga meningkatkan kardiovaskular, lompatan horizontal, dan keseimbangan.

Hasil analisis mengenai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, dalam penelitian 1 dan 2 menunjukkan adanya kesamaan, di mana peserta didik yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kebugaran jasmaninya lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Maka dari itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik (Wijaya, 2019). Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kebugaran jasmaninya mengalami peningkatan dan cenderung lebih

tinggi terutama pada kebugaran kardiorespirasinya, yang di mana ditunjukkan dalam penelitian 6, 7, dan 8. Sehingga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat mempengaruhi kondisi fisik peserta didik (Martín-Sánchez et al., 2021). Maka dari itu perlunya memperhatikan dan juga mempromosikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Karena ekstrakurikuler olahraga ialah salah satu sarana guna menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Akan tetapi pada penelitian 3 pada jenjang pendidikan SD menunjukkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SDN 2 Plemahan berada pada kategori sedang. Dan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu peserta didik yang cenderung pasif dalam bergerak dan adanya paksaan, rasa bosan, dan malas-malasan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Bahari et al., 2020). Lalu pada penelitian 4 yaitu jenjang pendidikan SMP menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 8 Malang, tingkat kebugarannya berada pada kategori sedang. Dan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu kurangnya semangat peserta didik dalam melakukan latihan ekstrakurikuler olahraga (Jannah & Winarno, 2022). Dan pada penelitian 5 yaitu jenjang pendidikan SMA menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang yang berada pada kategori kurang. Dan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu tidak adanya latihan yang terprogram dalam ekstrakurikuler olahraga dan peserta didik masih banyak yang tidak hadir dalam latihan ekstrakurikuler olahraga (Prayitno & Winarno, 2021).

Dari penelitian 3, 4, dan 5, ke tiga penelitian tersebut menggunakan instrumen TKJI. Penelitian tersebut tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga mulai dari jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum ada pada kriteria baik, dan tidak ada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik di setiap jenjang pendidikannya, akan tetapi terdapat penurunan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Terdapat faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik, secara garis besar yaitu faktor motivasi dan faktor program latihan.

Motivasi seseorang dalam berolahraga memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Sepriadi, 2017). Apabila peserta didik mempunyai motivasi dalam berolahraga, maka peserta didik tersebut akan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, sehingga menyebabkan peningkatan aktivitas fisik dan berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani. Faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam motivasi, dapat mempengaruhi para peserta didik dalam melaksanakan aktivitas ekstrakurikuler olahraga. Yang di mana faktor intrinsik yaitu daya tarik terhadap olahraga, rasa ingin meningkatkan kondisi fisik, rasa tanggung jawab dalam kontinuitas, dan semangat dalam menghadapi tantangan. Dan faktor ekstrinsik yaitu

dorongan dan dukungan, suasana tim, kebijakan, isi pembinaan, dan sifat teman-teman (Aoyagi et al., 2020). Maka dari itu perlunya membangun dan meningkatkan motivasi berolahraga peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, terutama motivasi intrinsik dan ekstrinsik, agar kebugaran jasmani peserta didik dapat tercapai.

Peserta didik yang termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga perlu ditunjang dengan latihan yang restruktur dan terprogram. jenis latihan fisik dan olahraga yang dilaksanakan dengan terprogram dapat memberikan peningkatan kebugaran jasmani terutama pada remaja, dan dapat memberikan dorongan terhadap perkembangan fisik, pertumbuhan, dan mengembangkan kemampuan motorik (Pranata & Kumaat, 2011). Sehingga dalam ekstrakurikuler olahraga, perlu adanya latihan yang terprogram dan restruktur dengan baik. Dengan diberikannya latihan yang terprogram dengan baik, dapat meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik dan tetap terjaga.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang signifikan dan efisien dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, terutama pada kebugaran kardiorespirasi. Akan tetapi tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada setiap jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu: SD, SMP, dan SMA, belum berada pada kategori baik, dan tidak ada peningkatan kebugaran jasmani di setiap jenjang pendidikannya, akan tetapi terdapat penurunan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

### **Saran**

Pendidik perlu memahami mengenai apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, agar dapat meningkat serta terjaga kebugaran jasmani peserta didik. Serta rutin melakukan tes kebugaran jasmani dan mengevaluasinya agar dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmani peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Agustavian, M. I. A. (2013). Perbedaan Bersepeda Dan

Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01, 125–131. Xball.muhammad@gmail.com

- Andriani, R., Herawati, I., & Fis, S. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). *Publikasi Ilmiah*, 85(1).
- Anwar, M. H., Jatmika, M., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument Tkji ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak ( 6 - 9 Tahun ). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(November), 73–81.
- Aoyagi, K., Ishii, K., Shibata, A., Arai, H., Fukamachi, H., & Oka, K. (2020). A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 624–637. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1700139>
- Bahamonde, C., Carmona, C., Albornoz, J., Hernández-García, R., & Torres-Luque, G. (2018). Effect of an extracurricular sport activity program on young chileans. *Retos*, 35, 261–266. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I35.62834>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Bouchard, C., Blair, S. N., L., W., & Haskell. (2012). *Physical Activity and Health 2nd Edition* (C. Bouchard, S. N. Blair, W. L., & Haskell (eds.); 2nd ed.). Human Kinetics.
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & Castañeda Vázquez, C. (2020). Physical fitness in youngsters and its relationship with school and extracurricular physical activity. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 34(1), 99–114.
- Durstine, J. L., Gordon, B., Wang, Z., & Luo, X. (2013). Chronic disease and the link to physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009>
- Jannah, U., & Winarno, M. (2022). Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 146–155. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p146-155>
- Jéssica Barbosa, Fernando Vieira, & Marta Sousa. (2019). Effectsof Extracurricular Physical Activity on the Physical Fitness Levels of Youngsters in School Environments. *Journal of Sports Science*, 7(2), 46–52. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2019.02.002>
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 133–142. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Martín-Sánchez, M. L., Manzano-Carrasco, S., López-Fernández, J., García-Unanue, J., Hernández-Martin, A., Marín-Farrona, M. J., Colino, E., León-Jiménez, M., Majano, C., Celada-Gómez, M., Gallardo, L., Sánchez-Sánchez, J., & Felipe, J. L. (2021). Effects of extracurricular sports in prepubertal and pubertal girls. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(24). <https://doi.org/10.3390/app112411795>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standart isi* (pp. 1–48).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2011). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Prayitno, J., & Winarno, M. E. (2021). Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(10), 808–813. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p808-813>
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6359>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>

Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>

Widodo, A. (2018). *Makna Dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya*. IX(1), 53–60.

Wijaya, O. (2019). *Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018 Tugas* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://eprints.uny.ac.id/65997/>

