



JUPE: Physical Education UNILA

Jurnal Penjaskesrek

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/index>

Vol 13, No. 2 (2024)

SPORTS ACTIVITIES AS AN EFFORT TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS AND LEARNING OUTCOMES OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Heru Sulistianta¹, Suwarli², Nur Hasim³

program studi Pendidikan jasmani, universitas lampung, Indonesia

Email korespondensi: herusulistianta123@gmail.com

ABSTRACT

Sports activities are activities that support an individual's physical quality so that they can develop optimally, physical fitness and learning outcomes are variables that are interconnected and mutually beneficial to support individual quality. Junior high school is a transition phase from childhood to adolescence. The need to improve quality in this phase is very important to be able to support various aspects such as affective, cognitive and psychomotor. The importance of this aspect is for individual skills to be able to study at a higher level. In this component, sports activities can improve students' physical fitness, which in turn will contribute to improving students' learning outcomes. The purpose of this research is to find out whether there is an influence of sports activities carried out by students on physical fitness and the learning outcomes of junior high school students. This type of research uses literature review research, namely research that finds theories and analyzes from goggle scholar, the results of this research are that there are the influence of sports activities on physical fitness and student learning outcomes.

Keywords: *spotsrs, physical fitness, learning outcomes*

AKTIVITAS OLAHRGA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

ABSTRAK

Aktivitas olahraga yaitu kegiatan yang menunjang kualitas fisik individu agar bisa berkembang secara maksimal, kebugaran fisik dan hasil belajar adalah fariabel yang saling berhubungan dan saling menguntungkan untuk menunjang kualitas individu. Sekolah menengah pertama menjadi fase pengalihan dari masa anak-anak ke fase remaja. Perlunya peningkatan kualitas pada fase ini sangat penting untuk bisa menunjang berbagai aspek seperti afektif, kognitif, dan psikomotor. Pentingnya aspek ini untuk keterampilan individu untuk bisa belajar ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam komponen ini, aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik anak murid, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan hasil belajar anak murid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari aktivitas olahraga yang dilakukan siswa dengan kebugran jasmani dan hasil belajar sisiwa sekolah menengah pertama. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian studi litelatur review yaitu penelitian yang

menemukan teori dan menganalisa dari goggle scholar, hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar sisiwa.

Kata Kunci : olahraga, kebugaran jasmani, hasil belajar

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Informasi Artikel

ISSN 2621-5659

Dikirim : 24 November 2024

Diterima : 8 Desember 2024

Dipublikasikan : 20 Desember 2024

Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalom No.88 Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani tubuh seorang individu, karena aktivitas ini sebagai media untuk tubuh dapat bekerja dengan lebih baik dan dapat meningkatkan kondisi tubuh dan langsung berkontribusi terhadap kesegaran jasmani seseorang tersebut. Aktivitas olahraga juga harus bisa menyesuaikan dengan usia seseorang, karena itu sangat berpengaruh pada keberhasilan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga tidak boleh dilakukan sembarangan, aktivitas ini tetap harus dilakukan dengan prosedur yang benar. Walaupun seseorang gemar berolahraga, harus tetap memperhatikan kondisi fisik dan usia seseorang, agar tetap terkontrol dengan baik (Hanief, 2018). Level kebugaran fisik yaitu kemampuan individu untuk menjalani olahraga secara rutin, serta individu tersebut masih dapat melaksanakan kegiatan dan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, individu perlu berlatih fisik dengan memanfaatkan macam-macam elemen kesegaran fisik. Melalui pelatihan fisik, tubuh akan mendapatkan aktivitas yang bermanfaat dan otot untuk dapat bekerja agar tubuh selalu dalam keadaan optimal. Jika kebugaran jasmani siswa berada di tingkat yang optimal, maka semua aktivitas akan berjalan dengan selaras dan proses belajar mengajar juga lebih efektif baik untuk siswa maupun guru disekolah(Damsir et al., 2021).

Kebugaran jasmani ialah istilah dari *physical fitness*, yang berarti kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas dengan baik dan teratur tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran fisik yang bagus akan dapat melaksanakan kegiatan aktifitas belajar dengan baik. Siswa tidak akan cepat lelah sehingga bisa dengan mudah untuk menerima materi pelajaran dengan baik yang diberikan oleh guru. Kebugaran fisik dapat dicapai oleh siswa melalui berbagai cara. Selain itu, penting juga untuk mengonsumsi makanan bergizi agar kebutuhan gizi tubuh terpenuhi. Kebugaran fisik akan sangat membantu siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar. Siswa dengan kebugaran fisik yang baik tidak akan cepat merasa mengantuk, lesu, atau lemas. Mereka juga tidak akan mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari (Abduh et al., 2020)

Pendidikan sekolah menengah pertama adalah masa dimana terjadi perubahan fase. Pada fase pembentukan perlu ditingkatkan dan dilakukan keselarasan dalam pelatihan, dan pengembangan

agar menyediakan fondasi untuk mengembangkan karakter individu, yang bertujuan agar setiap orang memiliki kemampuan dan keterampilan dasar sebagai persiapan untuk pendidikan yang lebih lanjut. Murid sekolah menengah pertama berada pada fase pertumbuhan fisik dan mental yang penting untuk meningkatkan kualitas gerakan menuju pencapaian. Sesuai dengan sifat-sifat siswa SMP, usia 13-15 tahun sebagian dari mereka tetap menikmati bermain (Widodo & Wahyuni, 2016).

Dalam bidang olahraga, kondisi fisik yang baik sangat penting karena kesehatan mempengaruhi aktivitas seseorang. Tubuh yang sehat dan fit menjadi impian bagi banyak orang, agar dapat melaksanakan kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Sebagai individu yang mempunyai kesempurnaan, kita harus menjaga supaya semua organ tubuh berfungsi dengan baik untuk tetap sehat (Ilyas & Almunawar, 2020). Mengingat betapa pentingnya kebugaran fisik dalam latihan dan kompetisi, setiap atlet, termasuk siswa, sebaiknya mulai memperhatikan aspek kebugaran fisik sejak awal. Pelatih atau guru olahraga perlu mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa mereka, karena ini memengaruhi pencapaian yang akan diperoleh oleh anak murid. Dalam rangka menyusun proses belajar yang bertujuan meningkatkan kesegaran fisik anak murid. Sekolah membutuhkan informasi yang valid tentang capaian kesegaran fisik anak murid sebagai acuan dalam melaksanakan pembelajaran. (Arifandy et al., 2021)

Banyak keuntungan yang dapat diperoleh dari berolahraga, tidak hanya terpaku untuk kesegaran fisik tetapi juga untuk menguatkan organ-organ yang ada didalam tubuh, dan masih banyak manfaat lainnya yang jelas sangat berguna bagi kesehatan. Saat ini, semakin banyak orang yang peduli dengan kesehatan mereka, banyak yang berusaha untuk meningkatkan kesehatan melalui olahraga agar merasa lebih bugar dan semangat dalam hidup. Karena itu, untuk memperbaiki kualitas fisik masyarakat secara efektif, dibutuhkan komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan masyarakat yang sehat dan berkembang, sehingga mampu melahirkan individu yang energik atau produktif, yang merupakan aset penting dalam strategi pembangunan, modernisasi, dan percepatan. (Ardika & Pardijono, 2015)

METODE

Penelitian ini merupakan studi tinjauan literatur. Tinjauan literatur adalah penjelasan mengenai teori, hasil, dan materi penelitian lain yang diperoleh dari sumber rujukan sebagai dasar penyusunan yang valid. Penulis mengumpulkan, menganalisis, lalu menyintesis dengan seksama dari penelitian yang ada terdahulu. Tinjauan literatur yang menarik ialah mampu mengevaluasi penelitian-penelitian terdahulu. (Erfan, 2017)

Peneliti melakukan analisis terhadap beberapa sumber literatur dan kemudian merangkum hasil yang ditemukan, analisis ini disajikan dalam format tabel yang mencakup unsur-unsur yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kemudian dilakukan analisa dengan diteliti dan menyeluruh, kemudian akan diperoleh hasil dan kemudian dicatat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah memilih beberapa artikel untuk di analisa sesuai dengan konsep dan kata kunci yang dibutuhkan, kemudian akan dilakukan analisis untuk mengetahui hasil dari penelitian literature review ini. Berikut adalah tabel artikel yang telah dicari dari beberapa jurnal nasional.

Judul Penelitian	Hasil Penelitian
“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan” (Adris & Endang, 2016)	Didapatkan hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang sangat besar dari level kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar siswa SMP kelas VIII. Ukuran hubungan antara level kebugaran fisik siswa dan prestasi belajar pendidikan jasmani yaitu 29,4%.
“Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah Di Jawa Barat” (Agus, 2014)	Kebugaran fisik siswa masih belum bisa dikatakan maksimal dalam penelitian ini, karena dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah mendapatkan hasil yang masih dibawah rata-rata, dan dari segi gender siswa laki-laki lebih bagus fisiknya daripada kualitas fisik perempuan.
“Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa” (Ikhwan dkk, 2020)	Dari penelitian yang telah dianalisis, ditemukan adanya hubungan antara kebugaran fisik dan hasil belajar murid, yang berarti secara umum dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya, semakin baik pula prestasi yang akan diperolehnya.
“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo” (David Agus Prianto, dkk)	Kualitas fisik siswa kelas VII masih berada pada level sedang, baik dari siswa laki-laki maupun perempuan, dan masih banyak yang harus dilakukan untuk bisa membuat peningkatan untuk anak murid, dan masih banyak faktor yang bisa membuat kualitas fisik siswa bagus mulai dari makan yang berkualitas dan sebagainya.
“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah” (Wahyu & Pardijono)	Terdapat kaitan yang sangat penting antara tingkat kebugaran fisik dan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII SMP, dan dari hasil ini masih perlu banyak peningkatan untuk menambah kualitas murid Sekolah Menengah Pertama.

“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP (Arifandy dkk, 2021)	Kualitas kebugaran jasmani setelah melakukan penelitian yaitu berada pada 84,44% dalam kategori baik dan sangat baik.
---	---

Berdasarkan analisis artikel yang telah dilakukan, rentang waktu penerbitan artikel jurnal adalah dari tahun 2015 hingga 2024. Hal ini didasarkan pada beberapa kriteria yang harus menjadi landasan untuk membuat suatu penelitian. Berdasarkan informasi tersebut, penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai metode yang digunakan, dan dari analisis sumber-sumber artikel yang telah ditemukan, diketahui bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran fisik dan hasil belajar siswa (Supariyadi et al., 2022).

Penelitian tentang variabel yang dipilih oleh peneliti, bagus untuk dianalisa karena pentingnya kesehatan pada individu sangat berpengaruh untuk keberhasilan siswa dalam meraih hasil yang positif, dan peneliti juga dapat belajar tentang bagaimana cara penerapan agar kebugaran jasmani terus dapat meningkat dengan latihan seperti aktivitas olahraga (Sulistiono, 2014).

Bisa diketahui bahwa hasil dari penelitian ini ialah ada pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar murid. Tubuh yang segar dan sehat akan dapat menunjang kerja otak pada individu dan akan menghasilkan keterampilan yang mendukung proses belajar pada anak murid (Supriyadi, 2018). Kebugaran fisik juga akan membantu perkembangan tubuh individu, dimana pada masa SMP, adalah fase yang sangat cocok untuk terus mengembangkan keterampilan dan membentuk fisik yang bagus.

SIMPULAN

Dalam mencapai sebuah tujuan dan hasil dari usaha yang dikerjakan oleh individu. Untuk menentukan apakah suatu tujuan pendidikan dan pengajaran telah tercapai, penting untuk melakukan usaha dan tindakan dalam menilai hasil belajar.

Berdasarkan hasil dari studi literatur review dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa, yang diperkuat oleh jurnal-jurnal dari peneliti sebelumnya.

Karena sangat pentingnya kesegaran jasmani bagi anak murid, maka perlu banyak evaluasi yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas di setiap individunya. Peran guru, pelatih sangatlah penting untuk bisa memaksimalkan potensi yang ada pada setiap individu. Program latihan yang bagus dan terstruktur juga bisa membuat individu lebih produktif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmaninya.

REFERENSI

- 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>
- Ardika, W. M., & Pardijono. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 581–585.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science And Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i52021p218-234>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/Jolma.V1i1.5369>
- Erfan, M. (2017). *The Role Of Physical Education Teachers In Students' Physical Fitness (Freshness)*. 170–178.
- Hanief, N. Y. (2018). Issn : 2477 – 3379 (Online) Issn : 2548 – 7833 (Print) Volume 4 Nomor 2 Halaman 145-292 November 2018. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/Joki.V1i1.297>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/Jpnk.V20i2.140>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal Of Arts And Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/Jae.V2i2.109>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V1i2.136>
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>