



Kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik, dan ketangguhan pribadi siswa SMK di Indonesia

Physical activity, physical activity enjoyment, physical fitness, and personal resilience vocational students in Indonesia

Yan Purnama¹, Agung Yuda Aswara², Susilo Bekti³
IKIP Budi Utomo Malang, Indonesia
Email: purnamayan91@gmail.com¹, yudaaswara@gmail.com²,
susilobekti@gmail.com³

ABSTRAK

Meski sering disebut penelitian tentang pengaruh kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi siswa di Indonesia sampai saat ini belum ada laporannya, tujuan penelitian ini untuk menghasilkan informasi pengaruh kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik terhadap ketangguhan pribadi siswa SMK di Indonesia. Penelitian ini menggunakan data dari Pusat Kajian Literasi Fisik dan Olahraga magister Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Jumlah Populasi tak terhingga karena penyebaran angket menggunakan teknik *snowball sampling*. Jumlah sampel sebesar 1710 siswa SMK di Indonesia yang terdiri dari 880 siswa putri dan 830 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah angket aktivitas fisik, angket kegembiraan berolahraga, angket kebugaran jasmani dan angket ketangguhan pribadi. Uji analisis menggunakan uji korelasi dan analisis jalur. Hasil penelitian: 1). Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan fisik terhadap kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia, 2). terdapat pengaruh kegiatan fisik terhadap kebugaran fisik secara langsung maupun tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia, 3). Ada pengaruh Kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik siswa SMK di Indonesia.

Kata kunci: kegiatan fisik; kegembiraan berolahraga; kebugaran fisik; ketangguhan pribadi.

Although it is often referred to as research on the effect of physical activity on the personal resilience of students in Indonesia until now there has been no report, the purpose of this study was to produce information on the effect of physical activity, the joy of exercising, physical fitness on the personal resilience of vocational students in Indonesia. This study used data from the Center for Physical and Sports Literacy Studies, Master of Sports Education, IKIP Budi Utomo Malang. The number of population is infinite because the distribution of the questionnaire uses the snow ball sampling technique. The total sample is 1710 vocational students in Indonesia, consisting of 880 female students and 830 female students. Test analysis using correlation test and path analysis. Research results: 1). There is a significant effect of physical activity on the physical activity enjoyment SMK students in Indonesia, 2). there is an effect of physical activity on physical fitness directly or indirectly through the physical activity enjoyment vocational students in Indonesia, 3). There is an influence of physical activity on personal resilience directly and indirectly through physical activity enjoyment and the physical fitness vocational students in Indonesia.

Key words: *physical activity; physical activity enjoyment; physical fitness; personal resilience.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 31 Juli 2023
Disetujui : 28 Februari 2024
Tersedia secara *online* Februari 2024
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.17015>

Alamat Korespondensi:

Yan Purnama
Magister Pendidikan Olahraga/Sekolah
Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang
Email: purnamayan91@gmail.com

PENDAHULUAN

Membangun ketangguhan diri adalah prioritas utama Sekolah menengah Kejuruan (SMK). Sejak diluncurkan "SMK BISA", dengan program ini yang



berarti siswa SMK harus bisa bekerja dan bisa kuliah. Bisa bekerja artinya siswa SMK bisa langsung bekerja di industri-industri dan bisa membuka lapangan pekerjaan sendiri sesuai dengan bidang kompetensinya, Sehingga harapannya tidak ada lagi lulusan SMK yang menganggur. Bisa kuliah artinya siswa SMK bisa melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi sesuai dengan minat dan kompetensinya. Penolakan di dunia kerja dan tidak diterima pada kampus yang diinginkan merupakan dinamika yang selalu dijumpai oleh siswa SMK selepas lulus dari sekolah, oleh karena itu diperlukan ketangguhan diri untuk menjawab tantangan itu semua. Pada tingkat yang luas, Bandura mendefinisikan ketangguhan diri mengacu pada cara dimana orang dapat mengatasi masalah (Norris & Norris, 2021), Garmezy mengkonseptualisasikan ketangguhan sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara risiko dan proses perlindungan, internal dan eksternal individu, yang bertindak untuk mengubah efek dari peristiwa kehidupan yang merugikan (Olsson et al., 2003). Dengan semakin kompleksnya situasi yang dihadapi oleh kaum muda di dunia modern yang selalu berubah, studi tentang ketangguhan diri telah menjadi cara penting untuk memahami bagaimana kaum muda melakukan transisi yang sukses menuju masa dewasa, terutama ketika mereka menghadapi kesulitan misalnya, pengalaman dengan kesehatan mental (Ungar, 2019). Penelitian terbaru Killgore et al. (2020) yang mengeksplorasi ketahanan dan pandemi Covid 19 menunjukkan bahwa olahraga menjadi salah satu faktor yang memprediksi tingkat ketangguhan yang dilaporkan lebih tinggi, lebih lanjut untuk melatih ketangguhan disarankan melalui aktivitas olahraga (Norris & Norris, 2021).

Olahraga dan aktivitas fisik juga bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental dan pengurangan risiko perilaku yang merugikan kesehatan (Malm et al., 2019). Selain bermanfaat untuk kesehatan, ada juga sejumlah manfaat sosial termasuk peningkatan perilaku pro-sosial, pengurangan kejahatan dan perilaku antisosial, dan peningkatan hubungan sosial (Chamberlain, 2013). Rendahnya partisipasi olahraga berhubungan dengan tingginya penderita penyakit tidak menular. Saat ini Indonesia masuk enam besar negara dengan penyakit tidak menular. Bahkan, menurut WHO (2022) 71% kematian di Indonesia adalah akibat dari penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, ginjal, hipertensi, pernapasan akut, dan diabetes (Koran Sindo, 2022). Bailey (2016) menyatakan bahwa kebugaran jasmani menjadi sumber daya paling efektif untuk pencegahan penyakit kronis, asumsinya adalah olahraga sebagai cara yang murah dan mudah untuk pencegahan penyakit non-menular. Selain itu, dengan tubuh yang bugar dan sehat, berarti mengurangi biaya untuk berobat, tidak heran juga, jika kasus BPJS Kesehatan yang terjadi saat ini dikarenakan banyaknya masyarakat yang mengajukan biaya klaim untuk kesehatan.

Ada sejumlah studi yang menjelaskan faktor-faktor seseorang secara konsisten melakukan aktivitas olahraga studi menerangkan bahwa perasaan bahagia dan senang menjadi faktor penentu seseorang secara konsisten melakukan aktivitas berolahraga (Pawelzick et al., 2023). Studi lain telah mengungkap tentang faktor-faktor yang melatarbelakangi kegembiraan berolahraga pada anak-anak dan orang dewasa (Brustad, 2016). Secara konsisten studi menunjukkan bahwa motivasi utama remaja untuk terlibat aktif dalam olahraga adalah kegembiraan atau kesenangan, kegembiraan atau kebahagiaan beraktivitas fisik menjadi variabel penting dalam hal partisipasi dalam olahraga (Pawelzick et al., 2023). Studi lain mengungkap bahwa dukungan positif dari lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor anak terlibat dalam aktivitas fisik (Iwanta et al., 2023; Priyantono et al., 2022).

Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menyenangkan di sekolah merupakan instrumen efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa, sehingga pada gilirannya akan tercipta peserta didik yang bugar dan berkarakter (Aswara, 2020), apalagi paradigma baru pembelajaran PJOK di sekolah berorientasi pada keaktifan siswa (Mashud, 2015), sehingga literasi fisik sangat penting dimiliki siswa sebagai dasar melakukan aktivitas olahraga sehari-hari (Priadana et al., 2021). Namun, melihat kenyataan dengan berlakunya Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi tentang Struktur Kurikulum SMK membuat Berkurang dan ditiadakannya jam pembelajaran mata pelajaran PJOK pada jenjang SMK, hal ini berdampak langsung pada rendahnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta didik SMK (Firtanto & Maksum, 2022; Rustiadi et al., 2021), seharusnya ini menjadi alarm bahaya bagi guru PJOK pada khususnya dan Siswa SMK pada umumnya, karena ada 4 syarat mendasar kesiapan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah yaitu: kesiapan intelektual, kesiapan teknologi, kesiapan mental dan itu semua tidak berguna jika tidak ditunjang dengan kesiapan fisik yang memadai.

Selanjutnya, dengan menggunakan data yang dikumpulkan secara nasional, tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan pengetahuan tentang pengaruh kegiatan fisik terhadap kegembiraan dalam olahraga, pengaruh kegiatan fisik dan kebugaran fisik secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga serta pengaruh antara kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik siswa SMK di Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan analisis jalur, karena ingin menenegetahui pengaruh langsung dan tidak langsung dari variabel yang dihipotetiskan. Penelitian ini termasuk penelitian sekunder, karena peneliti menggunakan data yang sudah tersedia untuk menjawab pertanyaan teoritis. Data diambil dari pusat data

kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan Magister Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang dengan jumlah populasi yang takterbatas, sedangkan sampel yang digunakan hanya untuk siswa SMK yang berjumlah 1710. Variabel yang menjadi fokus kajian penelitian ini yaitu 1) kegiatan fisik, 2) kegembiraan berolahraga, 3) kebugaran fisik, dan 4) ketangguhan pribadi. Instrumen penelitian berupa angket dengan pertanyaan untuk masing-masing variabel antara lain:

1. Kegiatan fisik ([World Health Organization, 2022](#))
2. Kegembiraan berolahraga ([Mhatre et al., 2009](#))
3. Kebugaran fisik ([Abadie, 1988](#))
4. Ketangguhan pribadi ([Ruvalcaba-Romero et al., 2014](#))

Proses analisis dilakukan dalam beberapa tahap, yang pertama adalah uji pemenuhan syarat dilanjutkan dengan analisis utama yaitu analisis multi regresi bertahap dalam rangka menghitung koefisien jalur dari masing-masing variabel dengan variabel yang lain. Untuk uji prasyarat sebelum dilakukan analisis utama peneliti terlebih dahulu melakukan uji korelasi terhadap semua variabel, kemudian pada variabel yang berkorelasi dilanjutkan dengan analisis jalur. Untuk menjawab hipotesis yaitu semakin tinggi kegiatan fisik semakin tinggi pula kegembiraan berolahraga, terdapat pengaruh kegiatan fisik terhadap kebugaran fisik secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga, terdapat pengaruh kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga, dan kebugaran fisik siswa SMK di Indonesia teknik analisis yang digunakan adalah analisis jalur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskriptif Statistik

Tabel 1. Deskriptif statistik

variabel	Kegiatan Fisik	Kegembiraan Berolahraga	Kebugaran Fisik	Ketangguhan Pribadi
N	1710	1710	1710	1710
Mean	18,82	75,99	37,62	45,38
Minimum	7	18	12	12
Maximum	35	96	60	60

Berdasarkan data statistik diatas, diketahui bahwa keseluruhan responden adalah 1710, 880 (51%) siswa laki-laki dan 830 (49%) siswa perempuan. Pada variabel kegiatan fisik memiliki rata-rata 18,82, standar deviasinya 6,081, nilai minimum/terbawah 7, dan nilai maksimum/teratas 35. Pada variabel kegembiraan berolahraga memiliki rata-rata 75,99, standar deviasi 13,862, nilai

minimum/terendah 18, dan nilai maksimum/teratas 96. Pada variabel kebugaran fisik memiliki rata-rata 37,62, standar deviasi 6,694, nilai minimum/terendah 12, dan nilai maksimum/teratas 60. Pada variabel ketangguhan pribadi memiliki rata-rata 45,38, standar deviasi 8,545, nilai minimum/terendah 12, dan nilai maksimum/teratas 60.

Pengujian Hipotesis

1. Analisis Pendahuluan

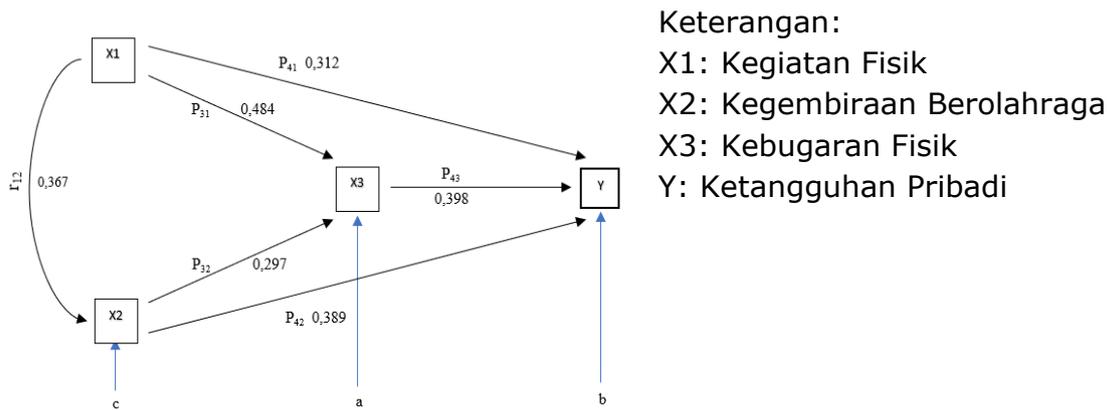
Penelitian analisis jalur diasumsikan bahwa distribusi variabel interval dari keempat variabel diatas berdistribusi normal karena jumlah responden berjumlah 1710, sedangkan kovariansi antar variabel merupakan syarat sebelum melaksanakan analisis jalur. Krena itu, untuk mengetahui pemenuhan syarat tersebut akan disajikan hasil korelasi bivariat semua variabel.

Tabel 2. Korelasi bivariat antar variabel

		Kegiatan Fisik	Kegembiraan Berolahraga	Kebugaran Fisik	Ketangguhan Pribadi
Kegiatan Fisik	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.367**	0.484**	0.312**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.000	0.000	0.000
	<i>N</i>	1710	1710	1710	1710
Kegembiraan Berolahraga	<i>Pearson Correlation</i>	0.367**	1	0.297**	0.389**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000		0.000	0.000
	<i>N</i>	1710	1710	1710	1710
Kebugaran Fisik	<i>Pearson Correlation</i>	0.484**	0.297**	1	0.398**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	0.000		0.000
	<i>N</i>	1710	1710	1710	1710
Ketangguhan Pribadi	<i>Pearson Correlation</i>	0.312**	0.389**	0.398**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	0.000	0.000	
	<i>N</i>	1710	1710	1710	1710

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan tabel 2 analisis pendahuluan diatas merujuk pada karya Pedazhur dengan koefisiensi 0,5 model teoritik yang bisa dianalisis lebih lanjut:



Gambar 1. Model pasca uji korelasi bivariat

Dari gambar diatas diketahui bahwa kegiatan fisik berkorelasi signifikan dengan kegembiraan berolahraga dengan nilai 0,367. Kegiatan fisik berkorelasi signifikan dengan kebugaran fisik dengan nilai 0,484. Kegiatan fisik berkorelasi signifikan dengan ketangguhan pribadi dengan nilai 0,312. Kegembiraan berolahraga berkorelasi signifikan dengan kebugaran fisik dengan nilai 0,297. Kegembiraan berolahraga berkorelasi signifikan dengan ketangguhan pribadi dengan nilai 0,389. Kebugaran fisik berkorelasi signifikan dengan ketangguhan pribadi dengan nilai 0,398.

2. Analisis Utama

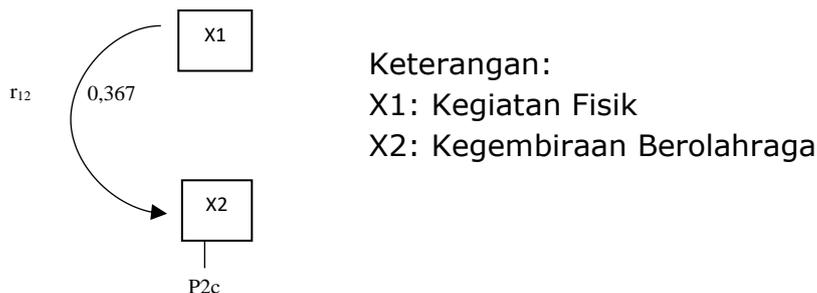
- a. Hipotesis Pertama yang akan diuji setelah dilakukan uji prasyarat kovariansi adalah terdapat pengaruh antara kegiatan fisik terhadap kegembiraan dalam olahraga.

Tabel 3. Analisis regresi hipotesis pertama

Model		Koefisien		t	Sig.
		Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients Beta		
1	(Constant)	60.227	1.015	59.361	0.000
	Kegiatan Fisik	0.837	0.051	16.322	0.000

a. Dependent Variable: Kegembiraan Berolahraga

Berdasarkan hasil analisis koefisien Path untuk hubungan 2 variabel adalah sama dengan koefisien korelasi yaitu 0,367 yang signifikan pada taraf 0,01. Dengan demikian diputuskan untuk menolak hipotesis nihil dan hipotesis alternatif diterima yaitu ada pengaruh antara kegiatan fisik terhadap kegembiraan dalam olahraga.



Gambar 2. Model hipotesis pertama setelah dilakukan uji regresi

- b. Hipotesis kedua yang akan diuji setelah dilakukan uji prasyarat kovariansi adalah terdapat pengaruh kegiatan fisik (X1) terhadap kebugaran fisik (X3) secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga (X2).

Tabel 4. Nalisis regresi hipotesis kedua

Ringkasan Model					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	0.500 ^a	0.250	0.249	05.800	
a. Predictors: (Constant), Kegembiraan Berolahraga, Kegiatan Fisik					
Koefisien					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	23.598	0.799		29.551	0.000
1 Kegiatan Fisik	0.477	0.025	0.433	19.215	0.000
Kegembiraan Berolahraga	0.066	0.011	0.138	6.109	0.000
a. Dependent Variable: Kebugaran Fisik					

Berdasarkan analisis besarnya R square adalah 0,250, hal itu menunjukkan besarnya pengaruh kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga terhadap kebugaran fisik sebesar 25%, sedangkan sisanya 75% merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini. Sedangkan untuk mencari nilai a dapat dicari dengan rumus:

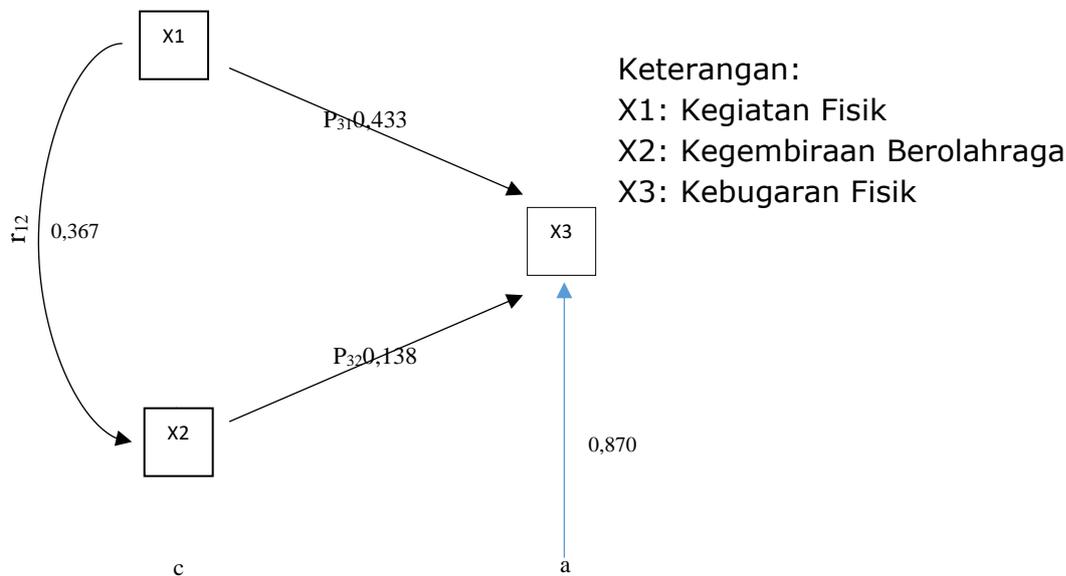
$$a = \sqrt{(1-0,250)}$$

$$= 0,870$$

Koefisien terstandar (β) tampak pada tabel, dari kebugaran jasmani terhadap kegiatan fisik sebesar 0,433 dan koefisien regresi standar (β) kebugaran jasmani terhadap kegembiraan berolahraga sebesar 0,138. Kedua koefisien β tersebut sama dengan atau lebih besar dari 0,05, maka dianggap bermakna atau *meaningfull*. Karena itu diputuskan hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, artinya terdapat pengaruh kegiatan fisik (X1)

terhadap kebugaran fisik (X3) secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga (X2).

Pengaruh langsung variabel kegiatan fisik terhadap kebugaran fisik sebesar 0,433 sedangkan untuk pengaruh tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga adalah $(0,367 \times 0,138) = 0,051$ sedangkan untuk total pengaruhnya adalah $0,433 + 0,051 = 0,484$.



Gambar 3. Model hipotesis kedua

c. Hipotesis ketiga yang akan diuji setelah dilakukan uji prasyarat kovariansi adalah terdapat pengaruh antara kegiatan fisik (X1) terhadap ketangguhan pribadi (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga (X2) dan kebugaran fisik (X3).

Tabel 5. Analisis regresi hipotesis ketiga

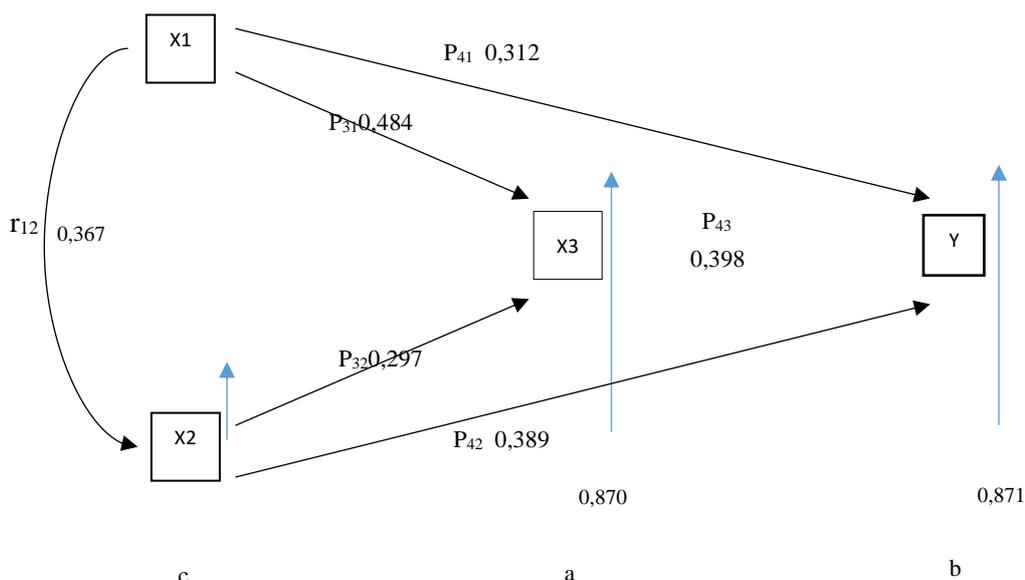
Ringkasan Model					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	0.492 ^a	0.242	0.241	7.444	
a. Predictors: (Constant), Kebugaran Fisik, Kegembiraan Berolahraga, Kegiatan Fisik					
Koefisien					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	16.979	1.260		13.474	0.000
1 Kegiatan Fisik	0.106	0.035	0.075	3.009	0.003
Kegembiraan Berolahraga	0.172	0.014	0.278	12.148	0.000
Kebugaran Fisik	0.356	0.031	0.279	11.449	0.000
a. Dependent Variable: Ketangguhan Pribadi					

Berdasarkan analisis besarnya R square adalah 0,242, ini artinya besarnya pengaruh kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik terhadap Ketangguhan Pribadi sebesar 24,2%, sedangkan sisanya 75,8% adalah kontribusi variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sedangkan untuk mencari nilai b dapat dicari dengan rumus:

$$b = \sqrt{(1-0,242)} \\ = 0,871$$

Koefisien terstandar (β) tampak pada tabel, dari ketangguhan pribadi terhadap kegiatan fisik sebesar 0,075, sedangkan koefisien regresi standar (β) ketangguhan pribadi terhadap kegembiraan berolahraga sebesar 0,278, dan koefisien regresi standar (β) ketangguhan pribadi terhadap kebugaran fisik sebesar 0,279. Ketiga koefisien β tersebut sama dengan atau lebih besar dari 0,05, maka dianggap bermakna atau *meaningfull*. Karena itu diputuskan hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, artinya terdapat pengaruh kegiatan fisik (X1) terhadap ketangguhan pribadi (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga (X2) dan kebugaran fisik (X3).

Pengaruh langsung variabel kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi sebesar 0,075 sedangkan untuk pengaruh tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga adalah $(0,367 \times 0,278) = 0,102$. Pengaruh langsung variabel kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi sebesar 0,075 sedangkan untuk pengaruh tidak langsung melalui kebugaran fisik adalah $(0,367 \times 0,279) = 0,102$ sedangkan untuk total pengaruhnya adalah $0,075 + 0,102 + 0,102 = 0,279$.



Gambar 4. Model hipotesis ketiga

Keterangan:

X1: Kegiatan Fisik

X2: Kegembiraan Berolahraga

X3: Kebugaran Fisik

Y: Ketangguhan Pribadi

Pembahasan

Terdapat pengaruh kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia, artinya semakin tinggi kegiatan fisik juga semakin tinggi kegembiraan berolahraga, efek jangka pendek seseorang yang beraktivitas fisik yaitu mempunyai kebahagiaan atau kesenangan dalam dirinya. Hasil analisis pada hipotesis pertama ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan aktif berkegiatan olahraga mempunyai manfaat kesehatan yang banyak, baik secara fisik maupun mental serta meningkatkan angka harapan hidup (Ruegsegger & Booth, 2018), aktivitas olahraga juga bisa mengurangi kecemasan, depresi, stres, serta dapat meningkatkan mood (Ensari et al., 2016), Selain itu, aktif berolahraga membuat hormon endorfin meningkat, hormon ini berfungsi untuk menghasilkan perasaan yang positif serta dapat mengurangi persepsi rasa sakit (Basso & Suzuki, 2017), yang menarik dalam dalam studi ini, tidak tergantung dari intensitas latihannya, tampaknya beraktivitas olahraga sangat bermanfaat bagi suasana hati, dalam sebuah studi yang mendiagnosis 24 wanita depresi, beraktivitas olahraga dengan intensitas berapapun secara signifikan mengurangi perasaan depresi (Meyer et al., 2016), Satu ulasan dari 19 studi menemukan bahwa orang aktif yang berhenti berolahraga secara teratur mengalami peningkatan yang signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan, bahkan setelah berhenti hanya beberapa minggu (Weinstein et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa beraktivitas olahraga rutin bermanfaat untuk meningkatkan mood dan menurunkan perasaan cemas dan depresi.

Terdapat pengaruh kegiatan fisik dan kebugaran fisik secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia, studi dari *European Youth Heart Study* yang diterbitkan dalam edisi terbaru *Revista Española de Cardiología* mendukung hipotesis bahwa remaja yang aktif, yaitu mereka yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas minimal sampai sedang 60 menit setiap hari, memiliki kapasitas kardiovaskular yang lebih besar (Martínez-vizcaíno & Sánchez-lópez, 2008), kecenderungan ini disejajarkan dengan peningkatan frekuensi kelebihan berat badan dan obesitas hingga proporsi yang mengkhawatirkan di beberapa negara Mediterania (Ortega et al., 2008). Walaupun secara signifikan ada hubungan langsung antara kegiatan fisik dan kebugaran fisik, namun ternyata kegiatan fisik yang dilakukan secara konsisten sangat dipengaruhi oleh kesenangan dalam melakukan kegiatan fisik tersebut (Pawelzick et al., 2023), karena itu penting bagi guru PJOK untuk

memprioritaskan kebahagiaan atau kesenangan siswa dalam proses pembelajaran PJOK.

Terdapat pengaruh antara kegiatan fisik, dan ketangguhan pribadi secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik siswa SMK di Indonesia, hal tersebut selaras dengan studi Norris yang menyatakan bahwa aktivitas fisik lebih efektif untuk melatih ketangguhan pribadi (Norris & Norris, 2021), namun berdasarkan analisis data penelitian ini aktifitas fisik yang menyenangkan merupakan prayarat seseorang untuk selalu konsisten tetap melakukan aktivitas fisik (Pawelzick et al., 2023), sehingga kebugaran fisik akan terwujud (Aswara, 2020; Mashud, 2019), dan pada gilirannya akan tercipta ketangguhan pribadi.

SIMPULAN

Ada cukup bukti yang mengatakan semakin tinggi kegiatan fisik maka akan semakin tinggi pula kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia. Terdapat fakta pengaruh kegiatan fisik dan kebugaran fisik secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga siswa SMK di Indonesia. Terdapat fakta pengaruh antara kegiatan fisik, dan ketangguhan pribadi secara langsung dan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik siswa SMK di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, B. R. (1988). Construction and Validation of a Perceived Physical Fitness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Arwidya, N. E., & Wahjuni, E. S. (2021). Hubungan antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 3 Sidoarjo. *JPOK: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.
- Bailey, R. (2016). Sport, Physical Activity and Educational Achievement—Towards an Explanatory Model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788 <http://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207756>
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/bpl-160040>

- Brustad, R. J. (2016). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307–321. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307>
- Chamberlain, J. M. (2013). Sports-based intervention and the problem of youth offending: a diverse enough tool for a diverse society? *Sport in Society*, 16(10), 1279–1292. <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.821251>
- Doll-Tepper, G., Koenen, K., & Bailey, R. (Eds.). (2016). Sport, Education and Social Policy: The state of the social sciences of sport (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315404868>
- Ensari, I., Sandroff, B. M., & Motl, R. W. (2016). Effects of Single Bouts of Walking Exercise and Yoga on Acute Mood Symptoms in People with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2014-104>
- Firtanto, A. D., Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *JPOK: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 91-95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45154>
- Iwanta, M. K., Bekti, S., Aswara, A. Y., & Utomo, I. B. (2023). Aksesibilitas Prasarana dan Dukungan Sosial Perilaku Berolahraga Siswa Sekolah Menengah Atas Indonesia. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 51–62. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14565>
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Koran SINDO. (2022-Januari 31). *Kebugaran Orang Indonesia Rendah*, Sindo-News.com. <https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094?showpage=all>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight Into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127-155. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martínez-vizcaíno, V., & Sánchez-lópez, M. (2008). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Children and Adolescents. *Revista Espanola de Cardiologia*, 61(2), 108-111. [http://dx.doi.org/10.1016/S1885-5857\(08\)60084-5](http://dx.doi.org/10.1016/S1885-5857(08)60084-5)
- Mashud. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.

<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2471>

- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Meyer, J. D., Koltyn, K. F., Stegner, A. J., Kim, J. S., & Cook, D. B. (2016). Influence of Exercise Intensity for Improving Depressed Mood in Depression: A Dose-Response Study. *Behavior Therapy*, 47(4), 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.04.003>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Norris, G., & Norris, H. (2021). Building Resilience Through Sport in Young People With Adverse Childhood Experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.663587>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., & Sjöström, M. (2008). Los Adolescentes Físicamente Activos Presentan Una Mayor Probabilidad De Tener Una Capacidad Cardiovascular Saludable Independientemente Del Grado De Adiposidad. The European Youth Heart Study. *Revista Espanola de Cardiologia*, 61(2), 123–129. <https://doi.org/10.1157/13116199>
- Pawelzick, C. A., Rosidi, S., . M., & Aswara, A. Y. (2023). Strengthening Female Teenagers Resilience Through Physical Fitness: The Beneficial Effects of Physical Activity Enjoyment and Routines. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(2), 42–48. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i2a.129>
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan Pengukuran Aspek Pengetahuan pada Instrumen Physical Literacy untuk Siswa Usia 8-12 Tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 21-32. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>
- Priyantono, E. B., Aswara, A. Y., Rosidi, S., & Utomo, I. B. (2022). Partisipasi Aktif Olahraga Siswa SD di Indonesia Receptive Participation, Perceived Benefits , Accessibility of Facilities and Active Participation in Sports for Elementary School Students in Indonesia. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 268–282. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14564>

- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7), a029694. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Gallegos-Guajardo, J., & Villegas-Guinea, D. (2014). Validation of the Resilience Scale for Adolescents (READ) in Mexico. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(2), 21–34. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.2.41180>
- Rustiadi, T., Rahayu, T., & Hadi, H. (2021). Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kabupaten Brebes di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*, 4(1), 4-13. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/27525>
- Ungar, M. (2019). Designing Resilience Research: using Multiple Methods to Investigate Risk Exposure, Promotive and Protective Processes, and Contextually Relevant Outcomes for Children and Youth. *Child Abuse and Neglect*, 96(July), 104098. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>
- Weinstein, A. A., Koehmstedt, C., & Kop, W. J. (2017). Mental Health Consequences of Exercise Withdrawal: A Systematic Review. *General Hospital Psychiatry*, 49, 11–18. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.06.001>
- World Health Organization. (2022, October). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>