MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference,* pp. 282-294
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik dan ketangguhan pribadi siswa SMA indonesia

Physical activity, physical activity enjoyment, and physical fitness with students' resilience in senior high school (SMA) in indonesia

Chomsatul Fadilah[1], Sakban Rosidi[2], Nurcholis Sunuyeko[3], Rofiqoh Sakban[4]
[1,2,3] Universitas Insan Budi Utomo Malang, Indonesia
[4] UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
Email: chomsatul.fadilah@gmail.com[1], sakbanrosidi@budiutomomalang.ac.id[2]
nurcholissunuyeko@budiutomomalang.ac.id[3], rofiqohsakban@uinmalang.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara kegiatan fisik dan kegembiraan, hubungan kegiatan fisik dan kebugaran fisik, serta keterkaitan antara kegiatan fisik dan ketangguhan diri, baik secara langsung ataupun tida langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik. Penelitian ini bersifat sekunder dan mengadopsi metode *Internet Mediated Research (IMR)*. Hasil penelitian membuktikkan bahwasannya terdapat hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fisik siswa SMA di Indonesia. Selain itu, ditemukan juga bahwa terdapat hubungan kegiatan fisik dan kebugaran fisik dapat memiliki pengaruh yang langsung dan tidak lewat kegembiraan berolahraga siswa SMA di Indonesia. Namun, berbeda dengan hasil sebelumnya bahwa tidak terdapat hubungan secara langsung antara Kegiatan Fisik, dan Ketangguhan Pribadi namun terdapat hubungan secara tidak langsung melalui Kegembiraan Berolahraga dan Kebugaran Fisik Siswa SMA di Indonesia. Oleh karena itu, kesimpulan dari penelitian ini ialah adanya hubungan antara partisipasi dalam kegiatan fisik dengan tingkat kegembiraan dalam berolahraga, terdapat hubungan antara partisipasi dalam kegiatan fisik dengan tingkat kebugaran fisik, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung dari tingkat kegembiraan dalam berolahraga, meskipun tidak ada keterkaitan langsung antara partisipasi dalam kegiatan fisik dan tingkat ketangguhan pribadi. Selain itu, penelitian ini juga terdapat hubungan tidak langsung dari tingkat kegembiraan dalam berolahraga dan tingkat kebugaran fisik pada siswa SMA di Indonesia

Kata kunci: aktivitas jasmani; kesenangan berolahraga; kondisi fisik; SMA

This research was conducted with the aim of finding out the relationship between physical activity and physical activity enjoyment, the relationship between physical activity and physical fitness, as well as the relationship between physical activity and self-resilience, both directly and indirectly through physical activity enjoyment and physical fitness. This research is secondary in nature and adopts the Internet Mediated Research (IMR) method. The research results show that there is a positive relationship between the level of physical activity and the physical fitness of high school students in Indonesia. Apart from that, it was also found that there is a relationship between physical activity and physical fitness which can have a direct and indirect influence on the enjoyment of sports among high school students in Indonesia. However, it is different from the previous results in that there is no direct relationship between physical activity and personal resilience, but there is an indirect relationship through the physical activity enjoyment and the physical fitness of high school students in Indonesia. Therefore, the end of this research is that there is a relationship between physical activity participation and the level of enjoyment in exercising, there is a relationship between cooperation in physical activity participation and the level of physical fitness, both through direct and indirect influence from the level of excitement in exercising, even though there is no direct link between participation in physical activity and levels of personal resilience. Apart from that, this research also shows an indirect relationship through the level of physical activity enjoyment and the level of physical fitness in high school students in Indonesia

Key words: *physical activity; physical activity enjoyment; physical fitness; SMA*

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima : 12 Nopember 2024
Disetujui : 22 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20524

Alamat Korespondesi:
Chomsatul Fadilah
Magister Pendidikan Olahraga Universitas Insan Budi Utomo Malang, Indonesia
Email: chomsatul.fadilah@gmail.com

PENDAHULUAN

Ketangguhan personal orang Indonesia rendah, "Mereka cenderung tidak tahan terhadap ketegangan atau penderitaan dan seringkali bersikap sinis terhadap masa depan ketika mengalami keadaan yang tidak menyenangkan dan membuat mereka hancur," kata Dr. M. Bagus Takwin Hum (Lusia, 2021). Ketangguhan berarti "cara paling umum untuk menyesuaikan diri meskipun ada kesulitan, tragedi, ancaman, bahaya, atau bahkan sumber stres yang signifiakan" (APA, 2014). Kemampuan seseorang dalam mengatasi situasi stres dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, serta kebudayaan yang berinteraksi dengan lain. Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, rendahnya tingkat partisipasi dan kebugaran masyarakat diduga kuat menjadi penyebab rendahnya ketangguhan masyarakat Indonesia (Koran SINDO, 2022), hal tersebut bukan tanpa alasan sebab aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan ketangguhan seseorang. Ketika seseorang terlibat dalam latihan olahraga seperti jogging, berenang, atau bersepeda, mereka memperkuat sistem kardiovaskular mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik (Sánchez-lópez, 2008). Saat beraktivitas fisik hormon endorfin akan keluar, hormon ini yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres (Basso & Suzuki, 2017), dengan adanya keadaan pikiran yang lebih baik, seseorang lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan mental.

Aktivitas fisik dan kebugaran fisik saling terkait satu sama lain, kegiatan fisik yang teratur membantu menaikkan kebugaran fisik seseorang, sementara memiliki kebugaran fisik yang baik dapat mendukung partisipasi aktif yang lebih baik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memaparkan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan yang menggunakan energi dan dilakukan oleh otot rangka tubuh (WHO, 2016), sedangkan kebugaran fisik adalah kapasitas tubuh untuk menuntaskan aktivitas sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang signifikan (Aswara, 2020).

Di sebagian besar negara, tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk orang dewasa, baik laki laki atau perempuan, saat ini sama. Contohnya, usulan Australia ialah satu jam kerja fisik sedang perhari diperuntuk anak serta 30 menit/hari untuk orang dewasa. WHO merekomendasikan anak-anak menjalankan kegiatan fisik tidak lebih dari 60 menit tiga hari seminggu. Aerobik, bersepeda, berenang, lari, dan menari merupakan beberapa olahraga rekomendasi yang dapat membantu memperkuat otot dan tulang (WHO, 2016).

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pekerjaan yang sebenarnya dapat mengurangi angka kematian dan mencegah infeksi yang sedang berlangsung, misalnya penyakit kardiovaskular, hipertensi, serta diabetes melitus (Wen et al., 2011). Kemudian, aktivitas fisik juga pencegahnya penyakit mental misalnya kecemasan serta depresi (Mammen & Faulkner, 2013). Mengajak masyarakat untuk bergerak adalah cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan mereka. Faktor-faktor yang menentukan aktivitas fisik telah banyak diteliti (Dishman, 1988), Faktor individu yang berkaitan dengan aktivitas fisik, misalnya: demografi, faktor psikologis, status kesehatan, gaya hidup, dukungan sosial, serta akses terhadap sumber daya, biasanya menjadi fokus penelitian sebelumnya (Kaplan et al., 2001; Lim & Taylor, 2005; Sun et al., 2013), secara empirik, berbagai sudi telah memaparkan kebahagiaan adalah faktor penting dalam mempertahankan kepatuhan jangka panjang terhadap aktivitas fisik (Dishman et al., 1985). Penelitian yang berbeda sudah melakukan ungkapan variabel dibalik kegembiraan olahraga pada anak serta yang dewasa (Brustad, 2016). Penelitian dengan konsistennya membuktikkan bahwasannya kegembiraan atau kesenangan adalah alasan utama remaja dalam mengikuti secara aktif kegiatan olahrag (Gill et al., 1983). Kebahagian berolahraga mengacu pada kesenangan dan kepuasan yang diperoleh dari terlibat dalam aktivitas fisik. Ini mencakup emosi positif, motivasi intrinsik, dan kepuasan keseluruhan yang dialami selama dan setelah berpartisipasi dalam latihan atau segala bentuk gerakan fisik. Ketika individu menganggap pekerjaan nyata menarik, mereka cenderung melakukannya secara rutin dan menjaga gaya hidup yang sehat dan dinamis. Faktor penting dalam partisipasi olahraga adalah kegembiraan atau kebahagiaan yang dipicu oleh aktivitas fisik (Wankel, L.M., & Berger, 2018).

Berdasar pada latar belakang yang sudah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji "Apakah kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketangguhan diri siswa tingkat menengah atas (SMA) di Indonesia sebagaimana yang diharapkan?".

METODE

Penelitian sekunder ini mengadopsi metode *Internet Mediated Research (IMR)*. Dalam hal ini, penelitian menggunakan hasil survei yang diselenggarakan oleh Pusat Kajian Literasi Fisik dan Olahraga Pendidikan Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang. Studi ini melibatkan seluruh populasi siswa di SMA di seluruh Indonesia. Sampel terdiri dari 1501 siswa.

Penelitian ini menganalisis data yang telah tersedia dari Pusat Kajian Literasi Fisik dan Olahraga Pendidikan Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang. Instrumen untuk pengumpulan data disesuaikan dengan mempertimbangkan aspek-aspek psikososial dan sosio-kultural dari remaja

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Indonesia. Pusat Kajian Literasi Fisik dan Olahraga Pendidikan Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang menggunakan beragam jenis data dan mengaplikasikannya untuk mengukur beberapa variabel, termasuk pengukuran tingkat Kegiatan Fisik yang disesuaikan dari *The Exercise Questionnaire*, pengukuran skala Kegembiraan Berolahraga yang disesuaikan dari Indonesian *Physical Activity Enjoyment Scale*, pengukuran skala Kebugaran Jasmani yang disesuaikan dari Indonesian Perceived Physical Fitness Scale, dan pengukuran skala Ketangguhan Pribadi yang disesuaikan dari Indonesia *Interpersonal Peacefulness Scale*.

Peneliti menerapkan dua metode analisis. Sebagai langkah awal, peneliti melakukan uji korelasi terhadap seluruh variabel sebagai syarat prasyarat. Selanjutnya, peneliti melanjutkan analisis ke path analysis hanya pada variabel yang menunjukkan korelasi. Pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan menetapkan hipotesis nol (H0) dan hipotesis alternatif (H1). Hipotesis nol (H0) menyiratkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, sementara hipotesis alternatif (H1) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Berikut adalah representasi grafis dari model analisis hipotesis dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh distribusi responden menurut Jenis Kelamin dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi responden menurut jenis kelamin

No.	JenisKelamin	Jumlah	Persentase(%)
1.	Laki-laki	362	24,1
2.	Perempuan	1139	75,9
	Total	1501	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari 1501 responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 362 orang atau 24,1%, sedangkan untuk perempuan sebanyak 1139 orang atau 75,9%. Jumlah dari siswa kabupaten sebanyak 522 dengan persentase 34,8% dan siswa dari kota sebanyak 979 dengan persentase sebesar 65,2%. Berikut adalah rincian statistik datanya.

Tabel 2. Statistik frekuensi data

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kegiatan fisik	1501	7	35	18,78	6,093
Kegembiraan Berolahraga	1501	16	96	75,25	13,946
Kebugaran Fisik	1501	12	60	36,98	6,464
Ketangguhan Diri	1501	12	60	45,34	8.533
Valid N (listwise)	1501	0	0	0	0

Variabel kegiatan fisik sampel yang valid berjumlah 1501, untuk rata-ratanya berjumlah 18,78 standar deviasinya berjumlah 6,093, nilai minimumnya yaitu 7 dan nilai maksimumnya 35, persentase 18,78% dari jumlah siswa (228+522+482=1232) mencapai kategori sedang. Jadi yang tergolong berkegiatan fisik tinggi atau sangat tinggi, hanya 17,9%.

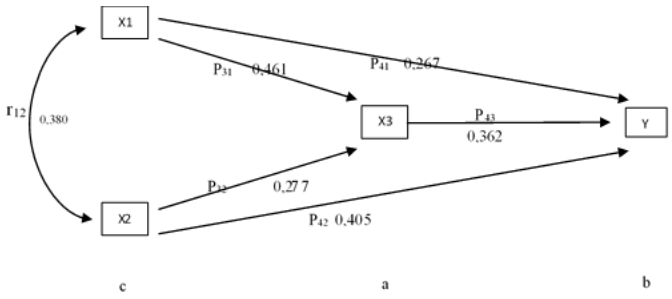
Variabel kegembiraan berolahraga olahraga sampel yang valid berjumlah 1501, untuk rata-ratanya berjumlah 75,25 standar deviasinya berjumlah 13,946, nilai minimumnya yaitu 16 dan nilai maksimumnya 96, persentase 25% dari jumlah siswa (8+23+344=375) mencapai kategori sedang. Jadi, yang tergolong dalam kegembiraan berolahraga tinggi atau sangat tinggi, yakni 75%.

Variabel kebugaran fisik sampel yang valid berjumlah 1501, untuk rata-ratanya berjumlah 36,98, standar deviasinya berjumlah 6,464, nilai minimumnya yaitu 12, dan nilai maksimumnya 60, persentase 77,5% dari jumlah siswa (26+217+921=1164) mencapai kategori sedang. Jadi, yang tergolong kebugaran fisik tinggi atau sangat tinggi, hanya 22,5 %.

Variabel ketangguhan diri sampel yang valid berjumlah 1501, untuk rata-ratanya berjumlah 45,34, standar deviasinya berjumlah 8,533, nilai minimumnya yaitu 12, dan nilai maksimumnya 60, persentase 30,3% dari jumlah siswa (7+61+432=500) mencapai kategori sedang. Jadi, yang tergolong berkegiatan fisik tinggi atau sangat tinggi, yakni 69,7%.

Berdasarkan analisis awal, tampak bahwa kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik, dan ketangguhan diri memiliki hubungan yang erat. Hal ini terlihat dari korelasi yang signifikan di antara mereka, yang sesuai dengan temuan dari Pedazhur dan Kerlinger dengan tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, semua variabel ini akan dimasukkan dalam analisis jalur selanjutnya. Adapun model teoritis yang akan dianalisis lebih lanjut adalah sebagai berikut.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Keterangan:
X1: Kegiatan fisik
X2: Kegembiraan berolahraga
X3: Kebugaran jasmani
Y : Ketangguhan diri

Gambar 1. Model teoritik penelitian

Hipotesis pertama setelah uji prasyarat kovariasi yang harus diuji dalam analisis lanjutan adalah, terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga olahraga siswa SMA di Indonesia. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil analisis hipotesis pertama

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.380[a]	0,144	0,144	5,639

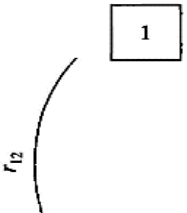
a. Predictors: (Constant), Kegembiraan Berolahraga

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,295	0,799		7,877	0,000
	Kegembiraan Berolahraga	0,166	0,010	0,380	15,885	0,000

a. Dependent Variable: Kegiatan fisik

Koefisien path untuk hubungan dua variabel adalah sama dengan koefisien korelasi, yaitu 0,380 yang signifikan pada taraf 0,01. Karena itu diputuskan untuk menolak hipotesis nihil dan menerima hipotesis alternatif. Dengan demikian, bisa dikemukakan terdapat hubungan antara kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga siswa SMA di Indonesia.



Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412

Keterangan **:**
1. Kegiatan fisik
2. Kegemaan Berolahraga

Gambar 2. Model hipotesis pertama

Setelah menguji kovariasi prasyarat, hipotesis kedua yang akan diuji dalam analisis mendatang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kegiatan fisik dan tingkat kebugaran fisik, baik secara langsung maupun melalui pengaruh kegembiraan berolahraga terhadap siswa SMA di Indonesia. Uji analisis dilakukan menggunakan teknik multi-regresi pada model teoretis. Berikut adalah hasil dari analisis ini.

Tabel 3. Hasil analisis hipotesis kedua

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.474[a]	0,224	0,223	5,697

a. Predictors: (Constant), Kegembiraan Berolahraga, Kegiatan fisik

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24,560	0,824		29,812	0,000
	Kegiatan fisik	0,441	0,026	0,415	16,889	0,000
	Kegembiraan Berolahraga	0,055	0,011	0,119	4,837	0,000

a. Dependent Variable: Kebugaran Fisik

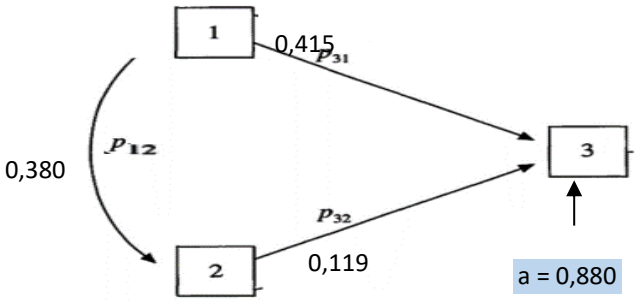
Dari hasil analisis, dapat dilihat bahwa nilai R square pada ringkasan model adalah 0,224. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 22,4% dari variabilitas dalam X3 dapat dijelaskan oleh X1 dan X2, sementara 77,6% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Sementara itu, untuk mencari nilai a, dapat digunakan rumus berikut.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

a = √(1-0,224) = 0,880

Hasil analisis tersebut tampak bahwa koefisien jalur (β) dari kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga adalah 0,415. Sedangkan koefisien jalur (β) dari kebugaran fisik ke kegembiraan berolahraga adalah 0,119. Kedua koefisien jalur tersebut lebih dari 0,05 (Pedhazur,1997). Dengan demikian bisa dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan fisik dan kebugaran fisik baik secara langsung maupun tidak secara langsung melalui kegembiraan berolahraga siswa SMA di Indonesia. Pengaruh langsung variabel kegiatan fisik terhadap kebugaran fisik sebesar 0,415 sedangkan untuk pengaruh tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga adalah (0,380 x 0,119) = 0,045 sedangkan untuk total pengaruhnya adalah 0,415 + 0,045 = 0,460.

Keterangan **:**
1. Kegiatan fisik
2. Kegembiraan berolahraga
3. Kebugaran fisik



Gambar 3. Model hipotesis kedua

Setelah mengkonfirmasi kovariasi prasyarat, hipotesis ketiga yang akan diuji menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara kegiatan fisik dan ketangguhan pribadi, baik secara langsung maupun melalui pengaruh kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik. Uji analisis hipotesis ketiga dalam kerangka model teoretis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis multi-regresi setelah prasyarat dijalankan.

Tabel 4. Hasil analisis hipotesis ketiga

Model Summary				
Model	**R**	**R Square**	**Adjusted R Square**	**Std. Error of the Estimate**
1	.482[a]	0,232	0,231	7,48302
a. Predictors: (Constant), Kebugaran Fisik, Kegembiraan Berolahraga, Kegiatan fisik				

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17,029	1,366		12,468	0,000
	Kegiatan fisik	0,034	0,037	0,024	0,899	0,369
	Kegembiraan Berolahraga	0,198	0,015	0,324	13,121	0,000
	Kebugaran Fisik	0,346	0,034	0,262	10,182	0,000

a. Dependent Variable: Ketangguhan Diri

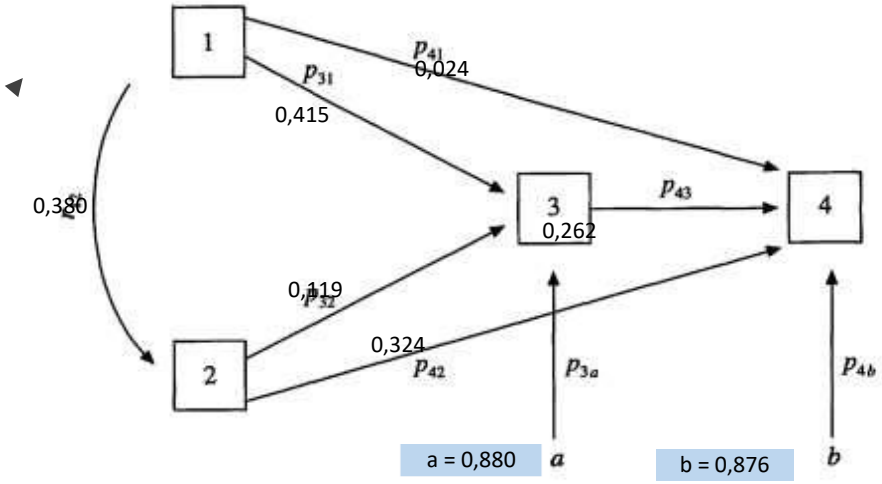
Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R square pada tabel ringkasan model adalah 0,232. Ini menunjukkan bahwa sekitar 23,2% dari variasi dalam Y dapat dijelaskan oleh X1, X2, dan X3, sementara 76,8% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Untuk mencari nilai b, dapat digunakan rumus berikut.

$$b = \sqrt{(1-0,232)} = 0,876$$

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien jalur (β) dari kegiatan fisik ke ketangguhan diri adalah 0,024, yang lebih rendah dari 0,05 (Pedazhur, 1997), sehingga dianggap tidak memiliki signifikansi atau tidak bermakna. Sementara itu, koefisien jalur (β) dari kegembiraan berolahraga ke ketangguhan diri adalah 0,324. Sedangkan koefisien jalur (β) dari kebugaran fisik ke ketangguhan diri adalah 0,262. Kedua koefisien jalur tersebut lebih besar dari 0,05 (Pedhazur, 1997), yang menunjukkan signifikansi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara kegiatan fisik dan ketangguhan pribadi. Namun, terdapat hubungan melalui faktor kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik pada siswa SMA di Indonesia. Pengaruh langsung dari variabel kegiatan fisik terhadap ketangguhan pribadi adalah sebesar 0,024. Pengaruh tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga adalah (0,380 x 0,324) = 0,123, dan melalui kebugaran fisik adalah (0,415 x 0,262) = 0,109. Total pengaruh keseluruhan adalah 0,024 + 0,123 + 0,109 = 0,256.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Gambar 4. Model hipotesis ketiga

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara kegiatan fisik dan ketangguhan pribadi. Namun, terdapat hubungan melalui faktor kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik pada siswa SMA di Indonesia.

Pembahasan

Kegiatan fisik dan kebugaran fisik memiliki hubungan yang dapat memengaruhi secara langsung maupun tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga pada siswa SMA di Indonesia. Studi yang dilakukan oleh European Youth Heart Study, yang telah diterbitkan dalam edisi terbaru dari jurnal Revista Española de Cardiología, memberikan dukungan terhadap hipotesis ini. Studi tersebut menunjukkan bahwa remaja yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas minimal hingga sedang selama 60 menit setiap harinya memiliki kapasitas kardiovaskular yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan peningkatan frekuensi kelebihan berat badan dan obesitas yang mengkhawatirkan terjadi di beberapa negara Mediterania (Ortega et al., 2008). Meskipun terdapat pengaruh langsung antara kegiatan fisik dan kebugaran fisik, penelitian juga menunjukkan bahwa konsistensi dalam melaksanakan kegiatan fisik sangat dipengaruhi oleh tingkat kegembiraan dalam melakukan aktivitas tersebut (Gill et al., 1983; Wankel & Berger, 2018). Aktivitas fisik yang memberikan kegembiraan dan kesenangan dapat secara langsung meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Ketika seseorang menikmati olahraga atau aktivitas fisik tertentu, mereka lebih cenderung terdorong untuk melakukannya secara teratur. Oleh karena itu, mereka akan mengalami peningkatan dalam aspek kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik secara langsung. Selain itu, kegembiraan dan kepuasan yang dirasakan dari berolahraga juga dapat berdampak tidak langsung

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pada kebugaran fisik. Ketika seseorang merasa gembira dan puas saat berolahraga, mereka akan lebih termotivasi dan berminat untuk terus melakukan aktivitas fisik tersebut. Pada akhirnya, hal ini dapat mendorong mereka untuk memelihara gaya hidup yang aktif dan terlibat dalam berbagai kegiatan fisik, yang akan berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik secara keseluruhan (Brustad, 2016; Dishman, 1988; Dishman et al., 1985; Wankel & Berger, 2018), selain itu support system lingkungan menjadi bagian terpenting agar pelajar aktif berkegiatan fisik (Iwanta et al., 2023). Kegiatan fisik sangat potensial sekali dalam melatih ketagguhan personal (Norris & Norris, 2021), akan tetapi syarat yang harus terpenuhi agar kegitan fisik dilakukan secara rutin adalah kenikmatan dalam melakukan kegiatan tersebut (Gill et al., 1983; Wankel & Berger, 2018) sehingga tercipta kebugran fisik yang baik dan pada akhirnya membentuk ketangguan pribadi seseorang (Sánchez-lópez et al., 2008). Oleh karena itu, penting bagi guru Olahraga untuk memprioritaskan kebahagiaan dan kesenangan siswa dalam proses pembelajaran Olahrsaga, lagi pula fokus pembelajaran PJOK saat ini adalah pada partisipasi aktif siswa (Mashud, 2015, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam penelitian mengenai hubungan antara kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran jasmani, dan ketangguhan pribadi siswa SMA di Indonesia, ditemukan beberapa temuan penting. Pertama, terdapat hubungan kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga. Kedua, terdapat hubungan kegiatan fisik dan kebugaran fisik, baik secara langsung maupun melalui kegembiraan berolahraga. Ketiga, tidak terdapat hubungan langsung kegiatan fisik dan ketangguhan pribadi, namun terdapat hubungan tidak langsung melalui kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik pada siswa SMA di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

APA. (2014). *The Road to Resilience.* American Psychological Association

Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitass Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.

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*

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Exercise Psychology, *10*(3), 307–321. https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307

Dishman, R. K. (1990). Exercise Adherence: Its Impact On Public Health. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12, 202-204*.

Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The Determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, *100*(2), 158–171.

Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, *14*, 1–14.

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

Kaplan, M. S., Newsom, J. T., McFarland, B. H., & Lu, L. (2001). Demographic and Psychosocial Correlates of Physical Activity in Late Life. *American Journal of Preventive Medicine*, *21*(4), 306–312. https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00364-6

Koran SINDO. (2022). *Kebugaran Orang Indonesia Rendah*. https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094

Lim, K., & Taylor, L. (2005). Factors Associated with Physical Activity among Older People - A Population-Based Study. *Preventive Medicine*, *40*(1), 33–40. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.04.046

Lusia, A. (2021). *Riset F.Psi UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia https://psikologi.ui.ac.id/2021/07/12/riset-f-psi-ui-resiliensi-orang-indonesia-cenderung-rendah/

Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical Activity and The Prevention of Depression: A Systematic Review of Prospective Studies. *American Journal of Preventive Medicine*, *45*(5), 649–657. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001

Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *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*,

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

17(2), 77–85. https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704

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

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

Pedhazur, E. J. (1997) *Multiple Regression in Behavioral Research: An Explanation and Prediction*. Holt, Rinehart & Winston, New York.

Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, M., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B., & Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 19(6), 879–884. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00839.x

Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical Activity in Older People: A Systematic Review. *BMC Public Health*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449

Wankel, L.M., & Berger, B. . (2018). *The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity. Journal of Leisure Research, 22,* 167-182. https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823

Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum Amount of Physical Activity for Reduced Mortality and Extended Life Expectancy: A Prospective Cohort Study. *The Lancet*, *378*(9798), 1244–1253. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6

WHO. (2016). *Physical Activity and Older Adults: Recommended Levels of Physical Activity for Adults Aged 65 and Above.* World Health Organization

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)