



Aktivitas fisik dan kenikmatan berolahraga pelajar indonesia

Physical activity and physical activity enjoyment Indonesian students

Nova Indrawati¹, Agung Yuda Aswara²

^{1,2} Magister Pendidikan Olahraga Universitas Insan Budi Utomo Malang Indonesia
Email: novaindrawati@gmail.com¹, yudaaswara@gmail.com²

ABSTRAK

Beberapa bukti menyatakan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan secara konsisten dipengaruhi oleh kenikmatan dalam melakukan kegiatan fisik tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan pengetahuan tentang kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga berdasarkan gender, urbanitas dan jenjang pendidikan. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif korelasional. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh pelajar di Indonesia. Besar sampel penelitian ini adalah 7207 siswa yang terdiri dari 1224 pelajar SD, 3023 Pelajar SMP, 2960 pelajar SMA. Temuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Aktivitas fisik tidak memenuhi kriteria baik, kenikmatan berolahragamemenuhi kriteria baik, terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan gender dan jenjang pendidikan, tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan urbanitas, terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga berdasarkan gender dan jenjang pendidikan, tidak terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga berdasarkan urbanitas dan jenjang pendidikan, tidak ada perbedaan kenikmatan berolahraga berdasarkan gender, serta terdapat hubungan kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia

Kata kunci: Kegiatan fisik; kenikmatan berolahraga; gender; urbanitas; sd; smp; sma

There is a lot of evidence that states that physical activity carried out consistently is influenced by the enjoyment of doing the physical activity. The aim of this research is to generate knowledge about physical activity and physical activity enjoyment based on gender, urbanicity and educational level. This research is a comparative correlational research. The population of this research consists of all students in Indonesia. The sample size for this study was 7207 students consisting of 1224 elementary school students, 3023 middle school students, 2960 high school students. The findings of this research are as follows: Physical activity does not meet the good criteria, physical activity enjoyment meets the good criteria, there are differences in physical activity based on gender and educational level, there are no differences in physical activity based on urbanity, there are differences in the physical activity enjoyment based on gender and educational level, there are no differences physical activity enjoyment based on urbanity and level of education, there is no difference in physical activity enjoyment based on gender, and there is a relationship between physical activity and physical activity enjoyment for Indonesian students).

Key words: Physical activity; physical activity enjoyment; gender; urbanity; elementary; middle school; high school

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 17 Nopember 2024

Disetujui : 18 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20946>

Alamat Korespondensi:

Nova Indrawati

Magister Pendidikan Olahraga, Universitas

Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

Email: novaindrawati@gmail.com

PENDAHULUAN

Partisipasi teratur dalam aktivitas fisik memiliki manfaat nyata untuk pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular, harapan hidup, dan kualitas hidup (Clarke & Janssen, 2021; Ekelund et al., 2019; Lee et al., 2012; Marquez et al., 2020). Ketimpangan yang terus-menerus dalam partisipasi aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap perluasan kesenjangan kesehatan (Eikemo et al., 2014). Untuk mendukung penerapan dan promosi pedoman

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



aktivitas fisik, penting untuk mengkarakterisasi hambatan terhadap perilaku aktivitas fisik, khususnya pada populasi dengan peningkatan risiko ketidakaktifan. Dibandingkan dengan orang dewasa yang tinggal di pusat kota, penduduk pedesaan memiliki status kesehatan yang lebih buruk secara keseluruhan, tingkat penyakit tidak menular yang lebih tinggi, dan angka harapan hidup yang lebih rendah (Long et al., 2018). Berbagai faktor sosiostruktural dan lingkungan telah dikaitkan dengan kesenjangan kesehatan pedesaan-perkotaan (Marmot et al., 2008). Penduduk pedesaan cenderung kurang aktif secara fisik dan lebih banyak duduk dibandingkan dengan penduduk perkotaan (Martin et al., 2005), meskipun ada bukti yang menunjukkan bahwa tren ini bervariasi menurut negara, wilayah, pendekatan pengukuran (yaitu, berbasis perangkat vs. laporan mandiri), dan faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin (Forbes et al., 2020). Mengingat manfaat aktivitas fisik yang tidak dapat disangkal, penerapan pendekatan spesifik lokasi untuk mengkarakterisasi hambatan terhadap aktivitas fisik akan membantu pengembangan strategi untuk mengatasi kesenjangan kesehatan pedesaan-perkotaan.

Sayangnya, penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurun selama transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, khususnya anak perempuan menunjukkan penurunan partisipasi yang signifikan (Malina, 2001). Tidak ada penjelasan yang diterima secara luas mengenai fenomena ini; namun, beberapa penulis berpendapat bahwa pengalaman dan persepsi negatif terhadap kelas pendidikan jasmani mungkin menjadi faktor penting dalam penurunan aktivitas fisik, khususnya di kalangan anak perempuan (Barr-Anderson et al., 2008). Penurunan ini terjadi pada saat yang sama pendidikan jasmani menjadi bagian opsional dari kurikulum di sebagian besar sistem sekolah di Amerika Utara (Cairney et al., 2012). Program pendidikan jasmani sering disebut-sebut sebagai cara yang efektif untuk memberikan dampak positif terhadap perilaku kesehatan dan aktivitas fisik selama masa kanak-kanak dan kehidupan selanjutnya (Shephard & Trudeau, 2000). Program pendidikan jasmani di sekolah dapat menjangkau sebagian besar anak-anak (Prochaska et al., 2003), dan dapat mempengaruhi aktivitas fisik baik secara langsung maupun tidak langsung. Kelas olahraga dapat memberikan anak-anak aktivitas yang secara langsung mendorong perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran, dan juga dapat merangsang persepsi positif terhadap aktivitas fisik sehingga memengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik (Barr-Anderson et al., 2008; Cairney et al., 2012; Prochaska et al., 2003; Shephard & Trudeau, 2000). Sayangnya, menurunnya partisipasi aktivitas fisik selama masa remaja menunjukkan adanya kekurangan dalam program olahraga yang sedang dilaksanakan. Selain itu, masih belum jelas apakah pengalaman siswa, atau persepsi terhadap

pengalaman tersebut, di olahraga sekolah benar-benar memfasilitasi aktivitas fisik dalam jangka panjang.

Salah satu faktor penting yang menentukan aktivitas fisik hanyalah persepsi kenikmatan remaja terhadap aktivitas tersebut. Data dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi mengikuti aktivitas fisik pada anak dipengaruhi oleh persepsi terhadap aktivitas fisik yang menyenangkan, menarik, dan menantang (Fox, 1991; Garn & Cothran, 2006). Kenikmatan aktivitas fisik berkorelasi positif dengan tingkat partisipasi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja (Motl et al., 2001; Trost et al., 1997). Kenikmatan kelas olahraga secara khusus juga telah diidentifikasi sebagai prediktor aktivitas fisik (Brustad, 1993). Sallis dan rekannya (Prochaska et al., 2003) menyelidiki 22 potensi korelasi aktivitas fisik pada anak-anak sekolah dan menemukan bahwa kesenangan siswa terhadap kelas olahraga merupakan prediktor kuat aktivitas fisik pada usia lebih muda (kelas 4-6) dan lebih tua (kelas 7-12). Berdasarkan teori motivasi kognitif dan penelitian sebelumnya mengenai aktivitas fisik anak-anak (Barr-Anderson et al., 2008), kami berhipotesis bahwa kenikmatan berolahraga berpengaruh terhadap kegiatan fisik pelajar. Meskipun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara kegiatan fisik dan kenikmatan olahraga, kami juga memperluas penelitian sebelumnya yang menyelidiki perbedaan gender, urbanitas dan jenis sekolah dalam kaitannya dengan kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian komparatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pelajar di Indonesia, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 7207 responden. Alat ukur kegiatan fisik menggunakan kuesioner yang diadaptasi berdasarkan *The Exercise Questionnaire* dengan kriteria baik 20,74 (Brown, 2014), sedangkan kenikmatan berolahraga diadaptasi dari koesioner Kegembiraan berolahraga kriteria baik 65 (Moore et al., 2009). Peneliti menggunakan teknik: analisis deskriptif, uji rerata tunggal (*mean vs criterion*), uji dua rerata kelompok independen, Anova dan uji korelasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Uji beda dengan kriteria

Variabel	N	Mean	Diterima Jika	α	Sig. (2-tailed)
Kegiatan Fisik	7207	19.25	$X \geq 23,9$	0,05	0.000
Kenikmatan Berolahraga	7207	73.32	$X \geq 65$	0,05	0.000

Untuk variabel kegiatan fisik pelajar Indonesia, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kegiatan fisik pelajar Indonesia tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kegiatan fisik pelajar Indonesia 19,25 dengan kriteria 23,9, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan kegiatan fisik pelajar tidak memenuhi kriteria baik. kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia 73,32 dengan kriteria 65, tetapi perbedaannya justru lebih tinggi dibanding kriteria. Maka diputuskan kenikmatan berolahraga pelajar memenuhi kriteria baik.

Tabel 2. Uji beda sampel yang berbeda

Variabel	N	Mean	α	Sig.	Kesimpulan		
Kegiatan Fisik	Laki-laki	3457	19.42	0,05	0,027	Berbeda	
	Perempuan	3750	19.09				
	Kabupaten	5224	19.22	0,05	0,567	Tidak Berbeda	
		Kota	1983				19.32
		SD/MI	1224				15.90
	Kenikmatan Berolahraga	SMP/MTs	3023	21.02	0,05	0,000	Berbeda
		SMA/SMK	2960	18.82	0,05	0,186	Tidak Berbeda
Laki-laki		3457	73.08				
Perempuan		3750	73.55				
Kabupaten		5237	72.24	0,05	0,000	Berbeda	
	Kota	1985	76.25				
	SD/MI	1224	59.22				
	SMP/MTs	3023	76.71				
SMA/SMK	2975	75.73	0,05	0,000	Berbeda		

Pada variabel kegiatan fisik berdasarkan gender koefisien α 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,027 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perbedaan kegiatan fisik

pelajar Indonesia berdasarkan Gender, pada variabel kegiatan fisik berdasarkan urbanitas koefisien α 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,567 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan urbanitas, pada variabel kegiatan fisik berdasarkan jenjang pendidikan koefisien α : 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan jenjang pendidikan (SD,SMP,SMA).

Pada variabel kenikmatan berolahraga berdasarkan gender koefisien α 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,186 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan Gender, pada variabel kenikmatan berolahraga berdasarkan urbanitas koefisien α 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan urbanitas, pada variabel kenikmatan berolahraga berdasarkan jenjang pendidikan koefisien α : 0,05 sedangkan Sig. adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan jenjang pendidikan (SD, SMP, SMA).

Tabel.3 Uji Korelasi Bivariat Kegiatan Fisik dan Kenikmatan Berolahraga

		Kegiatan Fisik	Kenikmatan Berolahraga
	Pearson Correlation	1	0.406**
Kegiatan Fisik	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	7222	7222

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

Hasil analisis dengan korelasi bivariat menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,406** yang dinyatakan signifikan pada level 0,01, jadi ada hubungan antara kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia.

Pembahasan

Kegiatan fisik pelajar Indonesia tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan, Hal ini bukan tanpa alasan karena sebagian pelajar melaksanakan kegiatan fisik pada kelas pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK). Sayangnya, kurikulum sekolah hanya memasukkan PJOK satu kali pertemuan seminggu ([Undang-undang RI, 2003](#)), tragisnya sejak Keputusan Meteri tentang Struktur Kurikulum baru mulai berlaku, ini berarti bahwa jam pelajaran PJOK untuk SMK dikurangi dan dihapus untuk kelas 12 SMK, Hal ini jauh dari rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu selama 30 menit dengan intensitas moderat ([WHO, 2020](#)). Hasil penelitian ini selaras dengan data nasional yang menyatakan tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran fisik dalam katagori yang rendah ([Koran Sindo, 2022](#)), secara khusus penelitian ini

memperkuat studi sebelumnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam katagori sangat rendah ([Firtanto, 2021](#); [Rustiadi et al., 2021](#)).

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan gender dan jenjang pendidikan. Kegiatan fisik pelajar hanya didominasi pada pembelajaran PJOK saja, sedangkan kegiatan fisik yang berhubungan dengan kegiatan fisik yang bersifat rekreasional (hobi), fungsional (pekerjaan) dan aktifitas olahraga kompetitif (prestasi) minim sekali dilakukan. Dalam hal gender penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian lain diantaranya studi pada orang dewasa di Brasil berdasarkan populasi, tingkat aktivitas fisik di waktu senggang pada pria dan wanita dieksplorasi, Laki-laki menunjukkan tingkat aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam hal latihan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, intensitas kuat, dan total waktu senggang, jalan kaki adalah satu-satunya kelompok aktivitas yang dilaporkan serupa pada pria dan wanita, variabel yang terkait dengan praktik aktivitas fisik sebagian besar serupa antar jenis kelamin, meskipun ada beberapa perbedaan penting yang diamati, alasan melakukan aktivitas fisik sangat berbeda antara pria dan wanita, sebuah temuan yang mungkin bisa membantu menjelaskan perbedaan tingkat aktivitas yang diamati ([Azevedo et al., 2007](#)), penelitian sebelumnya juga mengungkap hal yang sama yaitu, baik dari negara maju maupun berkembang, yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan di waktu senggang ([Almeida & Rogatto, 2007](#); [Burton & Turrell, 2000](#); [Martinez-gonzalez et al., 2001](#); [Monteiro et al., 2003](#); [Steptoe et al., 2002](#)). Namun, jika bidang praktik aktivitas lainnya (pekerjaan rumah tangga, transportasi, dan pekerjaan) juga dipertimbangkan, tidak ada perbedaan gender yang diamati ([Hallal et al., 2003](#)), kecuali aktivitas berat ([Hallal & Siqueira, 2004](#)). Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya tingkat aktivitas fisik pekerjaan rumah tangga di kalangan perempuan. Penelitian sebelumnya mengusulkan istilah "bias gender" untuk menjelaskan peran domain yang dievaluasi berdasarkan perbedaan tingkat aktivitas fisik antar jenis kelamin; dalam penelitian tersebut, laki-laki lebih cenderung melakukan olahraga, sedangkan perempuan lebih cenderung melakukan jalan kaki dan bersepeda setiap hari ([Abel et al., 2001](#)). Pada variabel jenjang pendidikan satu satunya alasan yang bisa menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan jenjang pendidikan adalah kegiatan fisik pelajar SD, SMP dan SMA terletak pada kurikulum sesuai jenjang pendidikannya. Di jenjang dasar tujuan PJOK adalah untuk mengoptimalkan gerak dasar peserta didik, pada jenjang menengah pertama tujuan PJOK adalah mengoptimalkan gerak dasar olahraga peserta didik, dan pada jenjang menengah atas tujuan PJOK adalah keterampilan olahraga lanjutan. Namun karena di SMA/SMK jam pelajaran PJOK dikurangi atau dihapus menjadikan kegiatan fisik pelajar jenjang menengah atas

menurun. Selanjutnya penelitian mengungkap bahwa tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan Urbanitas, ini semakin menegaskan bahwa kegiatan fisik pelajar hanya dilaksanakan pada jam pelajaran PJOK. Studi ini tidak sejalan dengan literatur sebelumnya dan berkontribusi pada sejumlah bukti yang menunjukkan bahwa pola kegiatan fisik berbeda berdasarkan status perkotaan-pedesaan, Aktivitas fisik dapat dikonseptualisasikan terjadi dalam empat domain: aktivitas fisik yang berhubungan dengan waktu senggang, pekerjaan, rumah tangga, dan transportasi (Gabriel et al., 2012). Sebagian besar literatur yang ada secara eksklusif meneliti aktivitas fisik di waktu senggang, dan secara konsisten menemukan bahwa penduduk pedesaan cenderung melaporkan terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih sedikit di waktu senggang dibandingkan rekan-rekan mereka di perkotaan (Robertson et al., 2018). Temuan penelitian lain mengungkap perbedaan aktivitas fisik masyarakat perkotaan-pedesaan menggunakan *accelerometer* dan pengukuran survei (Fan et al., 2014), dalam analisis mereka terhadap data *accelerometer*, para peneliti ini tidak menemukan bukti perbedaan antara penduduk perkotaan dan pedesaan ketika menggunakan titik batas intensitas rendah untuk mengukur total aktivitas fisik, mereka mengamati pola dimana penduduk pedesaan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan penduduk perkotaan, namun lebih banyak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan. Analisis data survei mereka menunjukkan bahwa penduduk pedesaan melaporkan lebih banyak aktivitas fisik secara keseluruhan dibandingkan penduduk perkotaan, dan bahwa perbedaan tersebut terutama disebabkan oleh lebih besarnya tingkat aktivitas fisik terkait rumah tangga.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Hal ini dikarenakan siswa dapat merasakan kegembiraan saat melakukan kegiatan fisik bahkan berolahraga. Kenikmatan tersebut disebabkan karena pada sebagian besar siswa, mata pelajaran PJOK adalah mata pelajaran yang paling menyenangkan dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan Urbanitas dan Jenjang Pendidikan. Kenikmatan berolahraga dapat bervariasi berdasarkan urbanitas atau seberapa urban suatu lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kenikmatan ini antara lain akses terhadap fasilitas olahraga, kualitas udara, keamanan, dan komunitas. Akses terhadap fasilitas olahraga di daerah perkotaan cenderung lebih baik, ini mempermudah warga kota untuk menemukan tempat dan cara yang mereka sukai untuk berolahraga. Daerah pedesaan, akses terhadap fasilitas mungkin lebih terbatas. Namun, alam yang lebih terbuka bisa menawarkan kesempatan untuk aktivitas luar ruangan seperti hiking, bersepeda, atau berlari di lingkungan sekolah yang lebih alami dan

tenang. Dengan demikian, meskipun berolahraga di daerah perkotaan memiliki kelebihan dalam hal fasilitas dan pilihan kegiatan, berolahraga di daerah pedesaan sering kali menawarkan kenikmatan lebih karena kualitas lingkungan yang lebih baik, rasa aman, dan komunitas yang lebih erat. Kenikmatan ini sangat subjektif dan tergantung pada preferensi individu serta konteks lingkungan mereka. Sedangkan pada variabel jenjang pendidikan alasan yang bisa menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan jenjang pendidikan adalah kenikmatan berolahraga pelajar SD, SMP dan SMA terletak pada kurikulum sesuai jenjang pendidikannya. Di jenjang dasar tujuan PJOK adalah untuk mengoptimalkan gerak dasar peserta didik, pada jenjang menengah pertama tujuan PJOK adalah mengoptimalkan gerak dasar olahraga peserta didik, dan pada jenjang menengah atas tujuan PJOK adalah keterampilan olahraga lanjutan. Temuan penelitian ini juga mengungkap bahwa tidak ada perbedaan keikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan gender, karena seluruh pelajar baik laki-laki maupun perempuan diwajibkan untuk mengikuti pembelajaran PJOK yang ada di sekolah, penelitian ini selaras dengan studi Mao yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan gender yang signifikan dalam melakukan aktivitas olahraga (Mao et al., 2020), ini bermakna bahwa proses emansipasi dalam kegiatan berolahraga di sekolah sudah mulai berlangsung.

Terdapat hubungan kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia. artinya semakin tinggi kegiatan fisik juga semakin tinggi kenikmatan berolahraga, efek jangka pendek seseorang yang beraktivitas fisik yaitu mempunyai kebahagiaan atau kesenangan dalam dirinya. Hasil analisis 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. Faktor penting yang menentukan aktivitas fisik

hanyalah persepsi kenikmatan remaja terhadap aktivitas tersebut. Data dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi mengikuti aktivitas fisik pada anak dipengaruhi oleh persepsi terhadap aktivitas fisik yang menyenangkan, menarik, dan menantang (Fox, 1991; Garn & Cothran, 2006). Kenikmatan aktivitas fisik berkorelasi positif dengan tingkat partisipasi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja (Motl et al., 2001; Trost et al., 1997). Kenikmatan kelas olahraga secara khusus juga telah diidentifikasi sebagai prediktor aktivitas fisik (Brustad, 1993). Sallis dan rekannya (Prochaska et al., 2003) menyelidiki 22 potensi korelasi aktivitas fisik pada anak-anak sekolah dan menemukan bahwa kesenangan siswa terhadap kelas olahraga merupakan prediktor kuat aktivitas fisik pada usia lebih muda (kelas 4-6) dan lebih tua (kelas 7-12). Walaupun secara teoritik dan empirik ada hubungan langsung antara kegiatan fisik dan kebugaran fisik, namun ternyata kegiatan fisik yang dilakukan secara konsisten sangat dipengaruhi oleh kenikmatan dalam melakukan kegiatan fisik tersebut (Gill et al., 1983), karena itu penting bagi guru PJOK untuk memprioritaskan kebahagiaan atau kesenangan siswa dalam proses pembelajaran PJOK.

SIMPULAN

Kegiatan fisik pelajar Indonesia tidak memenuhi kriteria baik. Kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia memenuhi kriteria baik. Terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan Gender, dan Jenjang Pendidikan, tetapi tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik pelajar Indonesia berdasarkan Urbanitas. Terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan Urbanitas dan Jenjang Pendidikan, tetapi tidak terdapat perbedaan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia berdasarkan Gender. Terdapat hubungan kegiatan fisik dan kenikmatan berolahraga pelajar Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, T., Graf, N., & Niemann, S. (2001). Gender Bias in the Assessment of Physical Activity in Population Studies. *Sozial-Und Praventivmedizin*, 46(4), 268-272. <https://doi.org/10.1007/BF01593182>
- Almeida, G. T., & Rogatto, G. P. (2007). Efeitos do Método Pliométrico de Treinamento Sobre a Força Explosiva, Agilidade e Velocidade de Deslocamento de Jogadores de Futsal. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 2(1), 23-38. <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/2245>
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender Differences in Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8-15. <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>

- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., Pratt, C., Baggett, C. D., & Pate, R. R. (2008). But I Like PE: Factors Associated with Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(1), 18-27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599456>
- 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>
- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*. Master's Theses. 55. <https://doi.org/10.58809/SDEQ1058>
- Brustad, R. J. (1993). *Who Will go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity*. Human Kinetics Publishers, Inc., 5, 21022
- Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, Hours Worked, and Leisure-Time Physical Activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
- Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, Perceived Competence and the Enjoyment of Physical Education in Children: A Longitudinal Examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Clarke, A. E., & Janssen, I. (2021). A Compositional Analysis of Time Spent in Sleep, Sedentary Behaviour and Physical Activity with All-Cause Mortality Risk. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01092-0>
- Eikemo, T. A., Hoffmann, R., Kulik, M. C., Kulhánová, I., Toch-Marquardt, M., Menvielle, G., Looman, C., Jasilionis, D., Martikainen, P., Lundberg, O., & Mackenbach, J. P. (2014). How Can Inequalities in Mortality be Reduced? A Quantitative Analysis of 6 Risk Factors in 21 European Populations. *PLoS ONE*, 9(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110952>
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasani, R. S., Dohrn, I. M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-Response Associations between Accelerometry Measured Physical Activity and Sedentary Time and All Cause Mortality: Systematic Review and Harmonised Meta-Analysis. *The BMJ*, 366, 1-10. <https://doi.org/10.1136/bmj.l4570>

- 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>
- Fan, J. X., Wen, M., & Kowaleski-Jones, L. (2014). Rural-urban differences in objective and subjective measures of physical activity: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2006. *Preventing Chronic Disease*, 11, 8-10. <https://doi.org/10.5888/pcd11.140189>
- 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/42154>
- Forbes, C. C., Yu, Z. M., Cui, Y., DeClercq, V., Grandy, S. A., Parker, L., Sweeney, E., Dummer, T. J. B., & Keats, M. R. (2020). Rural-Urban Disparities in Total Physical Activity, Body Composition, and Related Health Indicators: An Atlantic PATH Study. *The Journal of Rural Health*, 36(1), 111-119. <https://doi.org/10.1111/jrh.12363>
- Fox, K. (1991). Motivating Children for Physical Activity: Towards a Healthier Future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(7), 34-38. <https://doi.org/10.1080/07303084.1991.10603999>
- Gabriel, K. K. P., Morrow, J. R., Jr., & Woolsey, A. T. (2012). Framework for Physical Activity as a Complex and Multidimensional Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(s1), S11-S18. Retrieved Dec 18, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s11>
- Garn, A. C., & Cothran, D. J. (2006). The Fun Factor in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(3), 281-297. <https://doi.org/10.1123/jtpe.25.3.281>
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14. <https://psycnet.apa.org/record/1984-09240-001>
- Hallal, P. C., & Siqueira, F. V. (2004). Compliance with Vigorous Physical Activity Guidelines in Brazilian Adults: Prevalence and Correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(4), 389-397. <https://doi.org/10.1123/jpah.1.4.389>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(11), 1894-1900. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000093615.33774.0E>

- Koran Sindo. (2022). No Title. *Kebugaran Orang Indonesia Rendah*, Retrieved June 20, 2022. <https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094?showpage=all>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Long, A. S., Hanlon, A. L., & Pellegrin, K. L. (2018). Socioeconomic Variables Explain Rural Disparities in US Mortality Rates: Implications for Rural Health Research and Policy. *SSM - Population Health*, 6(August), 72-74. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.08.009>
- Malina, R. M. (2001). Physical Activity and Fitness: Pathways from Childhood to Adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13(2), 162-172. [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T)
- Mao, H. Y., Hsu, H. C., & Lee, S. Da. (2020). Gender Differences in Related Influential Factors of Regular Exercise Behavior among People In Taiwan In 2007: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228191>
- Marmot, M., Friel, S., Bell, R., Houweling, T. A., & Taylor, S. (2008). Closing the Gap in a Generation: Health Equity Through Action on the Social Determinants of Health. *The Lancet*, 372(9650), 1661-1669. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61690-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61690-6)
- Marquez, D. X., Aguinãga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A Systematic Review of Physical Activity and Quality of Life and Well-Being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Martin, S. L., Kirkner, G. J., Mayo, K., Matthews, C. E., Durstine, J. L., & Hebert, J. R. (2005). Urban, Rural, and Regional Variations in Physical Activity. *Journal of Rural Health*, 21(3), 239-244. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2005.tb00089.x>
- Martinez-gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., Irala, J. D. E., Gibney, M., Kearney, J., & Martinez, J. A. (2001). Prevalence of Physical Activity during Leisure Time in the European Union. *Medicine and science in sports and*

exercise, 33(7), 1142–1146. <https://doi.org/10.1097/00005768-200107000-00011>

- 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>
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(sup1), S116–S129. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Monteiro, C. A., Conde, W. L., Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Bonseñor, I. M., & Lotufo, P. A. (2003). A Descriptive Epidemiology of Leisure-Time Physical Activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica*, 14, 246-254. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900005>
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & Mckenzie, T. L. (2003). A Longitudinal Study of Children ' s Enjoyment of Physical Education. *Pediatric exercise science*. 15. 170-178. <https://doi.org/10.1123/pes.15.2.170>
- Robertson, M. C., Song, J., Taylor, W. C., Durand, C. P., & Basen-Engquist, K. M. (2018). Urban-Rural Differences in Aerobic Physical Activity, Muscle Strengthening Exercise, and Screen-Time Sedentary Behavior. *The Journal of Rural Health*, 34(4). 401-410. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jrh.12295>
- 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>
- Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2000). The Legacy of Physical Education: Influences on Adult Lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 34-50. <https://doi.org/10.1123/pes.12.1.34>
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., & Sanderman, R. (2002). Trends in Smoking, Diet, Physical Exercise, and Attitudes Toward Health in European University Students from 13 Countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35(2), 97-104. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1048>
- Rustiadi, T., Rahayu, T., & Hadi. (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, 4(01)*. 4-13.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/27525>

Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A Prospective Study of the Determinants of Physical Activity in Rural Fifth-Grade Children. *Preventive Medicine, 26(2)*, 257-263.
<https://doi.org/10.1006/pmed.1996.0137>

Undang-undang Republik Indonesia. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.

Wankel, L. & Berger, B. (1990). 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>

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>

WHO. (2020). *Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.