

**PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA DI
SMA VAN LITH**

KARYA TULIS ILMIAH

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh:

HERIBERTUS INDRA RINANTO

41190377

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2025

PERNYATAAN PENYERAHAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heribetus Indra Ponto
NIM/NIP/NIDN : 91190377
Program Studi : Kedokteran
Judul Karya Ilmiah : Pembandingan Tingkat Aktivitas Fisik
Siswa Yang Mengikuti Gastaduisium
Olahraga Dan Non Olahraga Di SMA
Van Litch

dengan ini menyatakan:

- a. bahwa karya yang saya serahkan ini merupakan revisi terakhir yang telah disetujui pembimbing/promotor/reviewer.
- b. bahwa karya saya dengan judul di atas adalah asli dan belum pernah diajukan oleh siapa pun untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Kristen Duta Wacana maupun di universitas/institusi lain.
- c. bahwa karya saya dengan judul di atas sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiasi. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
- d. bahwa saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku berupa pencabutan gelar akademik jika di kemudian hari didapati bahwa saya melakukan tindakan plagiasi dalam karya saya ini.
- e. bahwa Universitas Kristen Duta Wacana tidak dapat diberi sanksi atau tuntutan hukum atas pelanggaran hak kekayaan intelektual atau jika terjadi pelanggaran lain dalam karya saya ini. Segala tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran dalam karya saya ini akan menjadi tanggung jawab saya pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Duta Wacana.
- f. menyerahkan hak bebas royalti noneksklusif kepada Universitas Kristen Duta Wacana, untuk menyimpan, melestarikan, mengalihkan dalam media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mengunggahnya di Repositori UKDW tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta atas karya saya di atas, untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.

- g. bahwa saya bertanggung jawab menyampaikan secara tertulis kepada Universitas Kristen Duta Wacana jika di kemudian hari terdapat perubahan hak cipta atas karya saya ini.
- h. bahwa meskipun telah dilakukan pelestarian sebaik-baiknya, Universitas Kristen Duta Wacana tidak bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan karya atau metadata selama disimpan di Repositori UKDW.
- i. mengajukan agar karya saya ini: *(pilih salah satu)*

- ☒ Dapat diakses tanpa embargo.
☐ Dapat diakses setelah 2 tahun.*
☐ Embargo permanen.*

Embargo: penutupan sementara akses karya ilmiah.

*Halaman judul, abstrak, dan daftar pustaka tetap wajib dibuka.

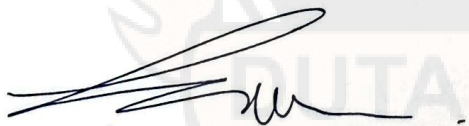
Alasan embargo *(bisa lebih dari satu)*:

- ☐ dalam proses pengajuan paten.
☐ akan dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional.**
☐ akan diterbitkan dalam jurnal nasional/internasional.**
☐ telah dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional ... dan diterbitkan dalam prosiding pada bulan ... tahun ... dengan DOI/URL ... ***
☐ telah diterbitkan dalam jurnal ... dengan DOI/URL artikel ... atau vol./no. ... ***
☐ berisi topik sensitif, data perusahaan/pribadi atau informasi yang membahayakan keamanan nasional.
☐ berisi materi yang mengandung hak cipta atau hak kekayaan intelektual pihak lain.
☐ terikat perjanjian kerahasiaan dengan perusahaan/organisasi lain di luar Universitas Kristen Duta Wacana selama periode tertentu.
☐ Lainnya (mohon dijelaskan)

**Setelah diterbitkan, mohon informasikan keterangan publikasinya ke repository@staff.ukdw.ac.id.

***Tuliskan informasi kegiatan atau publikasinya dengan lengkap.

Mengetahui,


dr. Lucas Hando A. M. Biomed.

Tanda tangan & nama terang pembimbing
NIDN/NIDK 0523048401

Yogyakarta, 25 Agustus 2025

Yang menandatangani,


Tanda tangan & nama terang pemilik karya/penulis
NIM 41190397

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA DI SMA VAN LITH**

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

Heribertus Indra Rinanto

41190377

dalam Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta

Wacana dan dinyatakan

DITERIMA

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal

21 Agustus 2025

Nama Dosen

1. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed :
(Dosen Pembimbing I/ Ketua Tim/ Penguji)
2. dr. Yacobus Christian P, M.Biomed., C.Herbs. :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Justinus Putranto Agung N, M.Biomed :
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 27 Agustus 2025

Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D.

Dr. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA DI SMA VAN LITH

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 14 Juni 2025



Handwritten signature: HIR

(Heribertus Indra Rinanto)
41190377

DUTA WACANA

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Heribertus Indra Rinanto NIM : 41190377

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA DI SMA VAN LITH**

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 21 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Heribertus Indra Rinanto

DUTA WACANA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Non Olahraga Di SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025 dengan baik dan lancar.

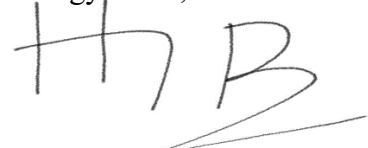
Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Kedokteran. Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk mengkaji secara ilmiah hubungan antara keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dengan tingkat aktivitas fisik siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan program kegiatan siswa yang mendukung kesehatan fisik secara optimal.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed., selaku Dosen Pembimbing I, atas arahan, koreksi, dan semangat yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. dr. Yacobus Christian Prasetyo, M.Biomed., C.Herbs., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan masukan konstruktif serta bimbingan akademik yang sangat berarti.
3. dr. Justinus Putranto Agung Nugroho, M.Biomed., selaku Dosen Penguji, atas waktu, penilaian, serta masukan yang berharga dalam proses penyelesaian karya tulis ini.
4. Pihak SMA Pangudi Luhur Van Lith, yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam pengambilan data penelitian.
5. Seluruh responden dan siswa, yang dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga tercinta, atas doa, dukungan moral, dan semangat yang tiada henti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama bagi kesehatan siswa.

Yogyakarta, 14 Juni 2025

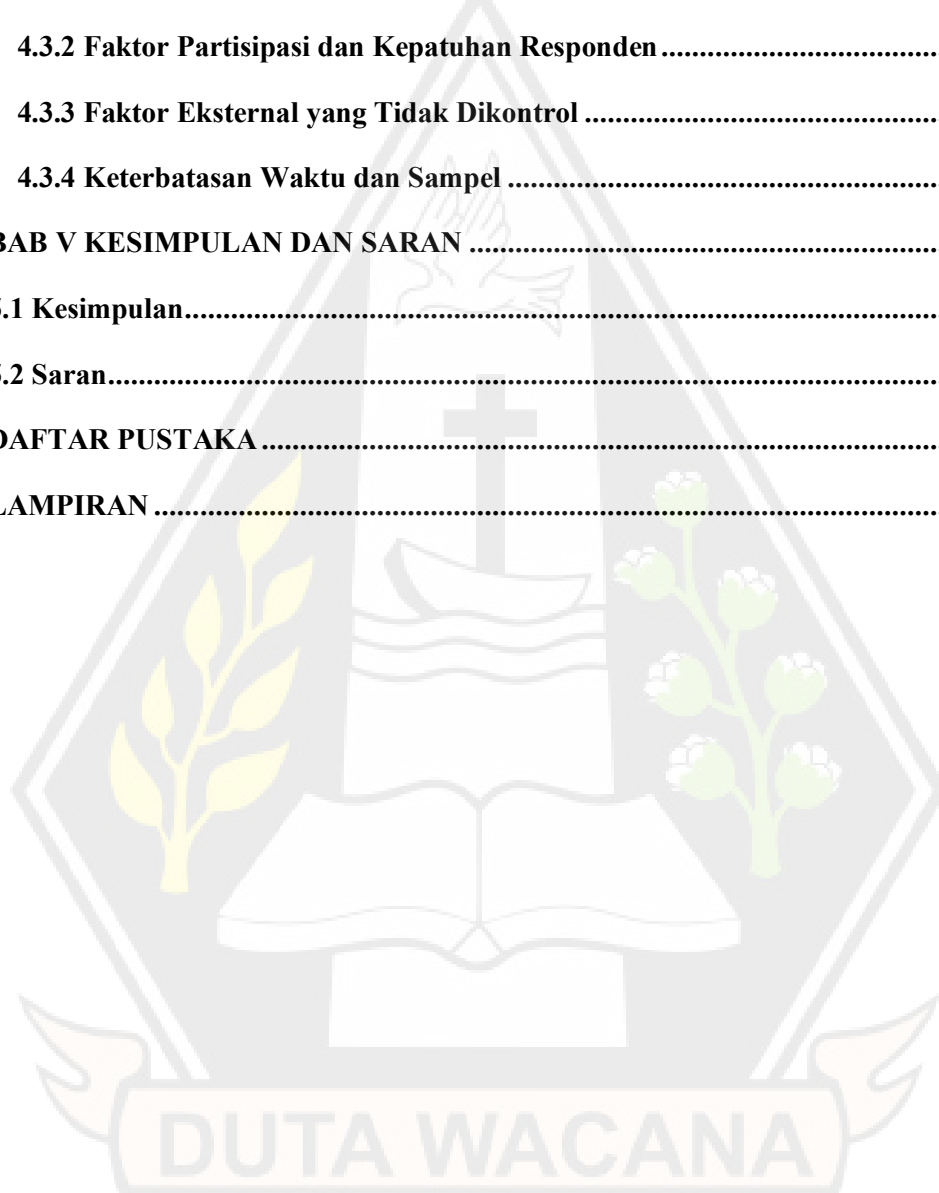

Heribertus Indra Rinanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	9
2.1.2 Metode Pengkajian Aktivitas Fisik	14
2.1.3 Ekstrakurikuler	15
2.2 Landasan Teori	16
2.3 Kerangka Teori	18
2.4 Kerangka Konsep.....	19
2.5 Hipotesis	19

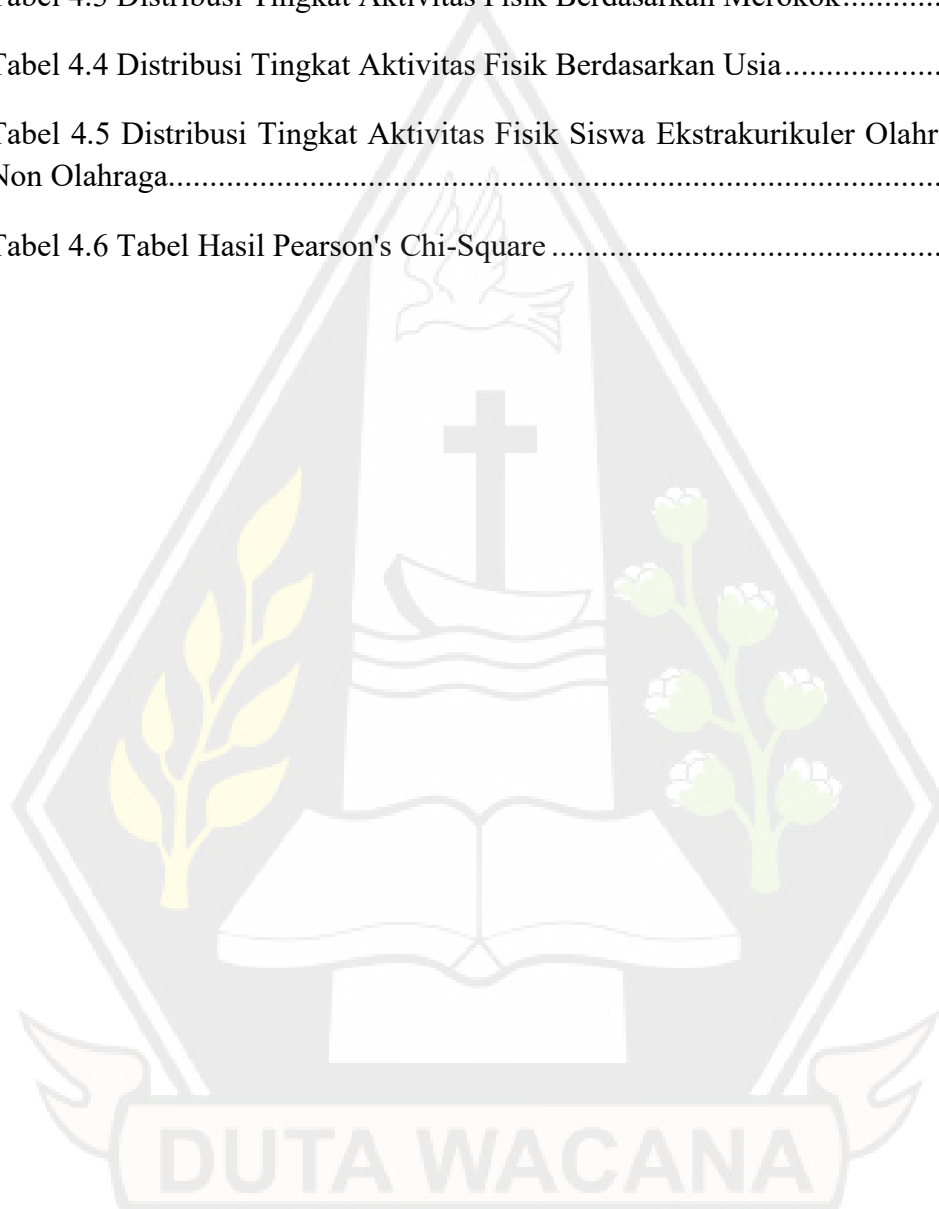
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampling.....	20
3.3.1 Populasi.....	20
3.3.2 Kriteria Inklusi	20
3.3.3 Kriteria Ekslusi.....	21
3.3.4 Teknik Sampling.....	21
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
3.4.1 Variabel Penelitian	21
3.4.2 Definisi Penelitian.....	21
3.5 Besar Sampel	24
3.6 Bahan dan Alat.....	25
3.7 Pelaksanaan Penelitian.....	25
3.8 Analisa Data	25
3.9 Etika Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian.....	27
4.1.1 Deskripsi Data.....	27
4.1.2 Karakteristik Responden.....	29
4.1.3 Pengolahan Data.....	33
4.2 Pembahasan.....	35
4.2.1 Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik antara Siswa Ekstrakurikuler Olahraga dan Non-Olahraga	35
4.2.2 Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.2.3 Pengaruh Merokok.....	38
4.2.4 Pengaruh Usia.....	39

4.2.5 Pengaruh Lingkungan Sekolah Berasrama	41
4.2.6 Keterhubungan Kuantitas Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Siswa.....	42
4.3 Kekurangan dan Keterbatasan Penelitian	45
4.3.1 Keterbatasan Instrumen Pengukuran	45
4.3.2 Faktor Partisipasi dan Kepatuhan Responden	45
4.3.3 Faktor Eksternal yang Tidak Dikontrol	46
4.3.4 Keterbatasan Waktu dan Sampel	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53



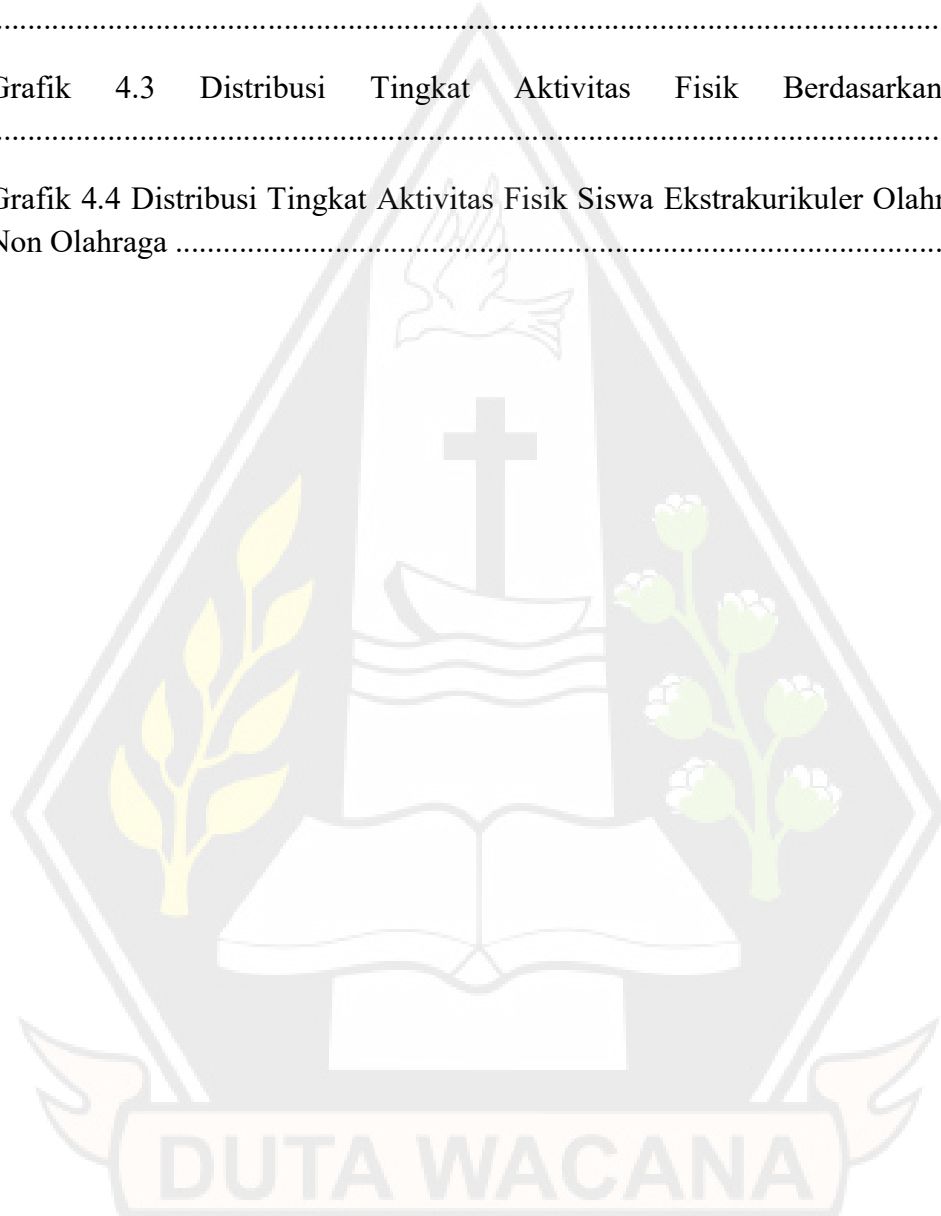
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan Karakteristik Dasar Responden.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Merokok.....	30
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Dan Non Olahraga.....	32
Tabel 4.6 Tabel Hasil Pearson's Chi-Square	34



DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Grafik 4.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Merokok	30
Grafik 4.3 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	31
Grafik 4.4 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Pamong Asrama Putra	53
Lampiran 2. Surat Pernyataan Pamong Asrama Putri	54
Lampiran 3. Lembar Informasi Subjek	55
Lampiran 4. Instrument Penelitian	59
Lampiran 5. CV Peneliti Utama	62
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	63



**PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON
OLAHRAGA DI SMA VAN LITH**

Heribertus Indra Rinanto¹, dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed², dr. Yacobus
Christian Prasetyo, M.Biomed., C.Herbs³

¹*Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Korespondensi : Kantor Fakultas Kedokteran Gedung Logos Lantai 1
Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25, Yogyakarta – Indonesia 55224.
Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan remaja, namun tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih rendah akibat gaya hidup sedentari dan keterbatasan ruang gerak. Ekstrakurikuler, khususnya olahraga, menjadi sarana penting untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

Tujuan : Membandingkan tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga di SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 265 siswa. Instrumen menggunakan IPAQ-SF, analisis data dilakukan dengan SPSS menggunakan uji Chi-Square.

Hasil : Berdasarkan hasil uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai $\chi^2 = 14$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis ekstrakurikuler dan tingkat aktivitas fisik siswa SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi.

Kata Kunci : aktivitas fisik, IPAQ-SF

**COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AMONG
STUDENTS PARTICIPATING IN SPORTS AND NON-SPORTS
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT VAN LITH SENIOR HIGH
SCHOOL**

Heribertus Indra Rinanto¹, Dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed², Dr. Yacobus
Christian Prasetyo, M.Biomed., C.Herbs³

¹Faculty of Medicine, Universitas Kristen Duta Wacana

Correspondence: Faculty of Medicine Office, Logos Building, 1st Floor,
Dr. Wahidin Sudirohusodo Street No. 5-25, Yogyakarta – Indonesia 55224

Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background: Physical activity is essential for adolescent health, yet activity levels in Indonesia remain low due to sedentary lifestyles and limited opportunities for movement. Extracurricular activities, particularly sports, serve as an important means to increase students' physical activity.

Objective: To compare the physical activity levels of students participating in sports and non-sports extracurricular activities at SMA Pangudi Luhur Van Lith in the 2024/2025 academic year.

Method: This was a quantitative study with a cross-sectional design involving 265 students. Data were collected using the IPAQ-SF questionnaire, and analysis was performed with SPSS using the Chi-Square test.

Results: Based on the Pearson Chi-Square test, a value of $\chi^2 = 14$ with $p = 0.001$ ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant relationship between the type of extracurricular activity and the students' physical activity levels at Pangudi Luhur Van Lith Senior High School, Muntilan.

Conclusion: There is a significant difference in physical activity levels between students participating in sports and non-sports extracurricular activities. Students in sports extracurriculars have higher physical activity levels.

Keywords: physical fitness, IPAQ-SF

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu aspek utama yang perlu dijaga dan dikembangkan sejak usia muda. Pada masa remaja, kesehatan tubuh menjadi landasan penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan karakter yang optimal. Dalam konteks ini, aktivitas fisik memegang peranan krusial karena berkontribusi langsung terhadap kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, mulai dari kegiatan sehari-hari hingga olahraga terstruktur. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, otot, dan sendi, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes.

Namun demikian, berbagai laporan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia masih tergolong rendah. Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kemenpora, Ary Moelyadi, menegaskan bahwa gaya hidup aktif belum menjadi budaya yang kuat di kalangan pelajar, dan olahraga sering kali hanya dipandang sebagai kegiatan sesekali atau hobi semata. Kurangnya minat terhadap aktivitas fisik diperparah oleh tingginya paparan terhadap gawai, meningkatnya stres akademik, dan terbatasnya waktu untuk bergerak akibat padatannya jadwal belajar (Antara, 2021). Akibatnya, banyak siswa yang kurang aktif secara fisik, yang kemudian berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani mereka.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia mencatat penurunan signifikan pada indeks kebugaran jasmani nasional berdasarkan indikator VO₂max. Cara mengukur Vo₂max dengan melihat Vo₂max absolut dan relative. Vo₂max absolut hanyalah jumlah oksigen yang kalian hirup dalam liter per menit. Jumlah ini tergantung pada usia, berat badan, tinggi badan, dan jenis kelamin. Sedangkan VO₂ max relative mengukur berat badan dalam liter per menit per kilogram berat

badan. Pengukuran VO2 max relative lebih baik untuk membandingkan tingkat kebugaran orang yang berbeda satu sama lain. Hasil pengukuran Sport Development Index 2022 menunjukkan bahwa indeks VO2max masyarakat Indonesia menurun dari 0,235 pada tahun 2021 menjadi 0,194 pada tahun 2022, jauh lebih rendah dibandingkan indeks tahun 2004 sebesar 0,54. Penurunan ini mencerminkan rendahnya kapasitas aerobik masyarakat, termasuk kelompok usia remaja, yang sebagian besar dihabiskan dalam aktivitas sedentari. Aktivitas fisik yang tidak memadai pada remaja tidak hanya menurunkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkorelasi dengan berbagai dampak negatif seperti penurunan konsentrasi belajar, peningkatan risiko gangguan metabolik, dan gangguan kesehatan mental. Diperkirakan, kondisi penurunan ini terjadi karena belum adanya intervensi kebijakan dan program yang terkait dengan pengembangan SDM (Sumber Daya Manusia) atau tenaga keolahragaan (KEMENPORA, 2022).

Salah satu faktor yang dapat menurunkan indeks kebugaran pada remaja adalah dengan faktor stres. Pada masa remaja, individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku. Oleh karena itu, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. (Jumariah L. P.9)

Pada masa remaja, tubuh mengalami proses perkembangan pesat, termasuk pertumbuhan otot, perkembangan sistem kardiovaskular, dan pematangan kemampuan motorik. Fase ini merupakan periode ideal untuk menanamkan kebiasaan hidup aktif, karena perkembangan fisik dan motorik sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik (Hallal et al., 2006). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara langsung memengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan berdampak positif terhadap hasil akademik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang membantu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan mendukung kesehatan mental. Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk menyediakan lingkungan yang mendukung terciptanya gaya hidup aktif.

Telah dilakukan usaha oleh sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dengan diadakannya pelajaran olahraga satu kali dalam seminggu namun hal tersebut belum dirasakan cukup. Hal ini ditunjukkan pada penelitian oleh Sulistiono (2014:223) didapatkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 721 siswa, pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Pada penelitian (Lembar, 2020), menunjukkan pentingnya menjaga kebugaran jasmani pada remaja dengan hasil akademik remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil akademik, signifikansi sebesar 0,000. Sehingga menunjukkan bahwa dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik remaja dapat memiliki nilai akademik yang lebih baik juga.

Di Lingkungan sekolah menengah, umumnya rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Dr. Anggi Setia Lengkana (2021) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan didapatkan jika memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu lelah. Usaha peningkatan kebugaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktifitas jasmani. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang sehingga diambil kebijakan untuk mengadakan

kegiatan ekstrakurikuler olah raga sebagai aktifitas tambahan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani.

SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyediakan berbagai pilihan kegiatan ekstrakurikuler, baik yang bersifat olahraga maupun non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga termasuk futsal, basket, bulu tangkis, voli, taekwondo, renang, cheerleading dan papala, cenderung melibatkan aktivitas fisik yang tinggi dan berdampak langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Di sisi lain, ekstrakurikuler non olahraga seperti karawitan, band, teater, paduan suara, tari tradisional, fotografi, jurnalistik dan organ lebih menekankan pada ekspresi kreatif dan pengembangan kognitif, namun dengan intensitas aktivitas fisik yang lebih rendah. Perbedaan intensitas dan durasi aktivitas dalam kedua jenis ekstrakurikuler ini memunculkan dugaan bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik di antara siswa yang mengikutinya.

Lebih lanjut, berdasarkan temuan Sulistiono (2014), diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang pula waktu yang dihabiskan siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Di sisi lain, peningkatan usia biasanya juga dibarengi dengan tanggung jawab akademik yang lebih besar dan peningkatan tekanan sosial, sehingga mempersempit peluang siswa untuk aktif bergerak secara teratur. Hal ini menyebabkan pentingnya penguatan program aktivitas fisik di luar jam pelajaran, terutama melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terarah dan konsisten.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk membandingkan tingkat aktivitas fisik antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana partisipasi dalam jenis ekstrakurikuler tertentu berkontribusi terhadap pencapaian tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dalam merancang program kegiatan yang tidak hanya mengembangkan minat dan bakat siswa, tetapi juga mendorong terbentuknya gaya hidup sehat dan aktif di kalangan pelajar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum : Untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025.

Tujuan Khusus :

1. Untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025
2. Untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025
3. Untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Segi teoritis dan penelitian :

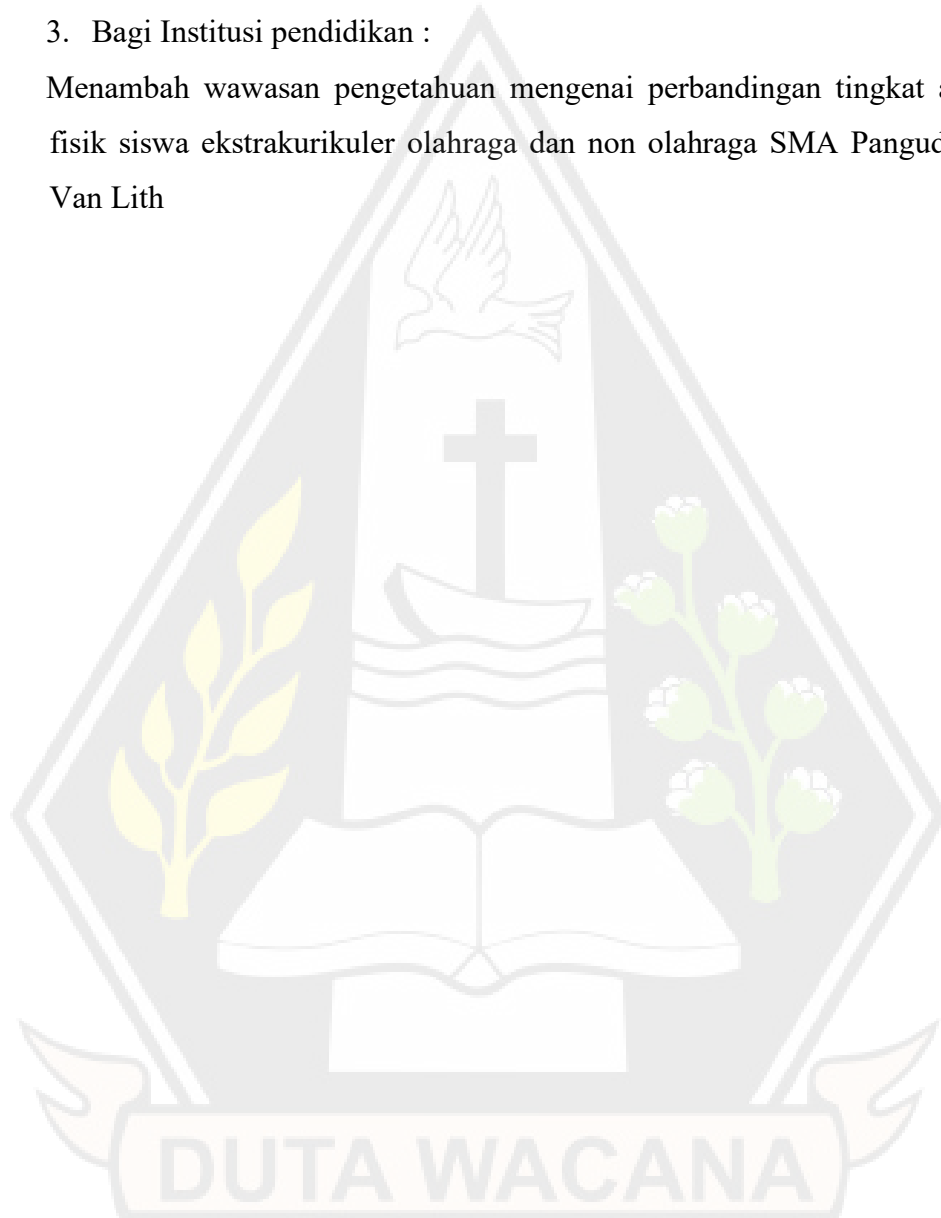
Memberi informasi tentang perbandingan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith

2. Bagi siswa :

Mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith untuk meningkatkan kualitas Kesehatan siswa

3. Bagi Institusi pendidikan :

Menambah wawasan pengetahuan mengenai perbandingan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga SMA Pangudi Luhur Van Lith



1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain	Subyek	Hasil
Arlin (2019)	Survei Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VII SMP Negeri 1 Makassar	Deskriptif	30 peserta	Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. Hasil kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Makassar adalah laki-laki 80% > perempuan 47%.
Lembar, Junjung (2020)	Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Akademik	Kuantitatif	100 peserta	Terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil akademik, signifikansi sebesar 0,000.
Raden, Yoga (2021)	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Riau	Metoda survei tes dan pengukuran	16 Peserta	Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan Provinsi Riau dengan nilai t hitung = 3.947> nilai t tabel = 1.860.

Zulfa, Faishol (2021)	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman	Korelasional	63 Peserta	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman, dengan $r_{xy} = 0,352 > r(0,05)(43) = 0,294$ dan nilai signifikansi $0,019 < 0,05$.
Urban, Panji (2022)	Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri	Deskriptif Komparatif	30 peserta	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri, dengan analisis nilai t hitung $1,955 < t$ $2,048$ dan nilai signifikansi $0,307 > 0,05$.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga di SMA Pangudi Luhur Van Lith Tahun Ajaran 2024/2025, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga

Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat aktivitas fisik kategori tinggi, yaitu sebanyak 98 dari 137 siswa (71,5%). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga secara terstruktur dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa.

2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Non-Olahraga

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga menunjukkan distribusi aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan kelompok olahraga. Sebanyak 64 dari 128 siswa (50%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sedangkan sisanya lebih banyak berada pada kategori sedang (38,3%) dan rendah (11,7%). Hal ini menggambarkan bahwa kegiatan non-olahraga cenderung memberikan kontribusi terbatas terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa.

3. Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler

Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga terhadap tingkat aktivitas fisik mereka. Selain itu, nilai rerata aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga (5812 MET-menit/minggu) lebih tinggi dibandingkan dengan siswa ekstrakurikuler non-olahraga (3995 MET-menit/minggu). Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa jenis ekstrakurikuler yang diikuti berhubungan signifikan dengan

tingkat aktivitas fisik siswa, di mana ekstrakurikuler olahraga memberikan kontribusi yang lebih besar.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya:

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dari berbagai wilayah dan latar belakang, sehingga hasil penelitian dapat lebih mewakili kondisi umum siswa. Selain itu, dapat ditambahkan variabel lain seperti motivasi berolahraga, dukungan keluarga, atau faktor psikososial yang mungkin memengaruhi tingkat aktivitas fisik.

2. Untuk pengumpulan data:

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner IPAQ-SF yang bersifat subjektif, sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan metode subjektif dengan metode objektif, seperti penggunaan accelerometer, pedometer, atau aplikasi pelacak aktivitas. Hal ini dapat meningkatkan akurasi pengukuran dan meminimalkan bias dari ingatan atau persepsi responden.

3. Untuk desain penelitian:

Penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal untuk memantau perubahan tingkat aktivitas fisik siswa dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian, dapat diperoleh gambaran mengenai tren dan perkembangan aktivitas fisik seiring waktu, serta pengaruh faktor lingkungan atau kebiasaan yang berubah.

4. Untuk pihak sekolah:

Pihak sekolah disarankan untuk memperluas akses dan pilihan ekstrakurikuler olahraga, serta memberikan dorongan bagi siswa non-olahraga untuk tetap aktif secara fisik melalui program kegiatan fisik ringan hingga sedang. Sekolah juga dapat mengintegrasikan edukasi pentingnya

aktivitas fisik ke dalam kurikulum atau kegiatan rutin, sehingga siswa memiliki kesadaran yang lebih tinggi mengenai manfaatnya bagi kesehatan jangka panjang.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–140.
- Arlin. (2019) Survei Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. skripsi. Universitas Negeri Makassar.
- Bannister, R., et al. (2021). Physical activity and cognitive function in older adults: A meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(8), 1497-1509.
- Blair, S. N., et al. (2020). Physical activity and longevity: Evidence from large population studies. *Journal of Aging & Physical Activity*, 28(2), 142-151.
- CDC. How much physical activity do children need? (2023) Centers for Disease Control and Prevention. Tersedia di: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm> (Diakses: 08 October 2023).
- Ducher, G., Daly, R. M., Hill, B., & Bass, S. L. (2021). Long-term bone benefits of exercise during growth: a 10-year prospective controlled study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 36(4), 726–734. <https://doi.org/10.1002/jbmr.4240>
- Gibbs, B. B., et al. (2022). Physical activity and cardiovascular health: Review of mechanisms and clinical applications. *Journal of Cardiology*, 81(4), 412-423.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Jellum, Lisa; Flynn, Scott; Howard, Jonathan; Moser, Althea; Mathis, David; Collins, Christin; Henderson, Sharryse; and Watjen, Connie, "Concepts of Fitness and Wellness, 3rd Edition" (2018). *Nursing and Health Sciences Open Textbooks*. 4.

- Jumariah L. Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Kelas VII dan VIII yang Mengalami Pubertas di SMP Budi Luhur – Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika* : p. 9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Aktivitas Fisik untuk Indonesia Sehat. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Ditjen P2P.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Buku Panduan Hari Tanpa Tembakau Sedunia.
- Khanna, D., et al. (2023). Physical activity as a therapeutic intervention in mental health: An overview. *Clinical Psychology Review*, 45(7), 112-120.
- Lembar, A. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45–52.
- Lengkana, A.S. and Muhtar, T. (2021) Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung, Indonesia: CV. Salam Insan Mulia.
- Maddison, R., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y. et al. (2007). International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ): A doubly labelled water validation. *Int J Behav Nutr Phys Act* 4, 62 <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-62>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2023). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Merry, T. L., Wadley, G. D., & Rattigan, S. (2021). Exercise and blood flow: mechanisms and implications for cardiovascular disease. *Clinical Science*, 135(1), 11–28. <https://doi.org/10.1042/CS20201186>
- Minges, K. A., & Pescatello, L. S. (2020). Sleep and physical activity: A review of the interaction and health benefits. *Sleep Medicine Reviews*, 51, 101-109.
- Pahor, M., et al. (2023). Exercise and cancer prevention: Mechanisms and evidence. *Cancer Prevention Research*, 12(1), 12-20.
- Patel, H., et al. (2024). Resistance training and bone health in postmenopausal women: A systematic review. *Osteoporosis International*, 35(2), 419-428.

- Raden, Y. (2021) Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Riau. skripsi. Universitas Islam Riau.
- Ramdani, M. (2019). Pengaruh lingkungan sekolah berasrama terhadap gaya hidup aktif siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 32–39.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2024). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis* (Edisi ke-6). Jakarta: Sagung Seto.
- Situmorang, H., & Wibowo, P. (2022). Perbedaan kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan pada sekolah menengah atas. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 77–83.
- Stevenson, A. (2011) *Oxford Dictionary of English*. Oxford: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-6). Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah di Jawa Barat: *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2):223-233.
- Tao, J., et al. (2021). Physical activity and diabetes management: A systematic review of interventions. *Diabetes Care*, 44(5), 1001-1012.
- Urban, P. (2022) Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA N 1 Wonogiri Dan SMA N 2 Wonogiri. skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Physical activity factsheets for the 27 EU Member States of the WHO European Region*.
<https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/fact-sheets>
- Zulfa, N. (2021). Pengaruh olahraga teratur terhadap kebugaran jasmani siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 11(3), 210–218.