

HUBUNGAN IDENTITAS LATIHAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

Rahmadhani Aritiya Wardhana¹, Anung Priambodo²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia.

²Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

Email: rahmadhaniaritiya.22025@mhs.unesa.ac.id, anungpriambodo@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi pentingnya kebugaran jasmani siswa SD sebagai fondasi kesehatan dan kemampuan belajar mereka. Selain itu, penelitian ini juga dilatar belakangi oleh kurangnya penelitian sebelumnya yang menganalisis pengaruh faktor psikologis, khususnya identitas latihan, terhadap kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara identitas latihan dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 55 siswa sebagai subjek. Untuk mengukur identitas latihan, digunakan skala Exercise Identity Scale (EIS) yang sudah disesuaikan untuk siswa SD, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Dalam analisis datanya, digunakan uji Spearman's rho dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara identitas latihan dan kebugaran jasmani ($r = 0,301$; $p < 0,05$), meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa identitas latihan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya sebatas pada aktivitas fisik, tetapi juga perlu memperhatikan pembentukan identitas latihan siswa secara terus menerus.

Keywords: *identitas latihan; kebugaran jasmani; siswa sekolah dasar*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebih, sehingga masih memiliki energi untuk kegiatan lain (Hidayat et al., 2010). Namun Kementerian Kesehatan, (2018) melaporkan 33,5% masyarakat Indonesia tidak cukup aktif, terutama remaja dan usia muda, sehingga sebagian siswa berpotensi mengalami penurunan kebugaran jasmani yang memengaruhi kesehatan, prestasi akademik, dan potensi lahirnya atlet berbakat. Kebugaran jasmani pada masa dini sangat memengaruhi pertumbuhan fisik, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan, terutama karena masa ini adalah masa pertumbuhan yang sangat cepat. Berdasarkan hasil penelitian Yuniawati, (2024), disebutkan bahwa kemampuan motorik berkaitan dengan proses tumbuh kembang anak. Perkembangan gerak anak usia 10 sampai 12 tahun dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya. Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih tergolong rendah hingga sedang, sehingga membutuhkan perhatian serius dalam merancang program pembelajaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari, pembelajaran kebugaran sangat penting karena memberikan dampak positif terhadap prestasi di sekolah dan di luar sekolah (Dessi Novita Sari, 2020). Menurut Sepriadi et al., (2017) Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh jenis dan frekuensi aktivitas fisik serta latihan olahraga yang dilakukannya, sehingga semakin sering dan intens latihan yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani tersebut.

Beberapa penelitian internasional mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi memiliki kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot yang lebih baik, serta menunjukkan kinerja akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang aktif (Chen et al., 2013). Selain itu, program latihan terstruktur seperti circuit training dan high-intensity interval training (HIIT) terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas sebagai komponen utama kebugaran jasmani (Bompa, Tudor O.; Haff, 2009)

Dari segi psikologi olahraga, identitas latihan yang menunjukkan seberapa besar seseorang merasa bahwa dirinya adalah orang yang rutin berolahraga diduga memengaruhi

sikap dan tindakan siswa dalam melakukan latihan serta mengikuti kegiatan fisik. Identitas olahraga yang kuat terbukti bisa memperkirakan berbagai hasil terkait olahraga, seperti seberapa sering seseorang melakukan aktivitas olahraga dalam seminggu (PhiliP M. wilson, 2008), lama dan tingkat intensitas kegiatan fisik berat, kemampuan daya tahan otot, serta persentase lemak tubuh. Cara yang paling umum untuk menjaga kesehatan fisik dan mental adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara konsisten, yang berkontribusi meningkatkan daya tahan tubuh (Lin et al., 2022), mencegah berbagai penyakit (Ginis et al., 2017), mengurangi tingkat stres (Cao et al., 2021), serta meningkatkan rasa percaya diri (Erdal Bal1, Hakan Sunay2, yalçın uyar2, Bayram kaya2, 2020).

Identitas latihan yang kuat bisa membuat siswa lebih suka dan rutin berolahraga, sehingga membantu meningkatkan kebugaran tubuh secara berarti. Meski begitu, penelitian yang membahas hubungan antara identitas latihan dan kebugaran siswa SD di Indonesia masih sedikit. Karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali keterkaitan tersebut serta melengkapi informasi yang belum ada mengenai hubungan antara aspek psikologis seperti identitas latihan dengan kondisi fisik siswa.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif (Maksum, 2009) dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara identitas latihan sebagai variabel bebas (X) dan kebugaran jasmani siswa sebagai variabel terikat (Y). Desain korelasional digunakan karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan, melainkan menganalisis keterkaitan antar variabel yang telah ada. Subjek penelitian adalah 55 siswa Sekolah Dasar yang mengikuti pembelajaran PJOK secara rutin, dipilih karena berada pada fase perkembangan penting dalam pembentukan identitas aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

Untuk mengukur identitas latihan, digunakan skala Exercise Identity Scale (EIS)(Anderson, D. F., & Cychosz, 2015). Skala ini kemudian disederhanakan agar lebih mudah dipahami oleh siswa usia 9–12 tahun, tetapi tidak mengubah arti utamanya. Skala ini terdiri dari 9 pertanyaan dengan tingkat jawaban berbentuk Likert 5 poin, yaitu 1 = tidak pernah hingga 5 = sangat sering. Rentang skor yang bisa dicapai adalah antara 9 sampai 45. Skala EIS memiliki tingkat keandalan yang tinggi dengan nilai Cronbach's alpha lebih dari 0,80.

Pengukuran kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang mencakup beberapa aspek seperti kekuatan tubuh, daya tahan tubuh, dan kemampuan bergerak cepat. Uji coba ini dilakukan di lapangan sekolah dan diawasi oleh guru PJOK. Hasil pengukuran dibagi menjadi lima kategori, yaitu Sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Semua data yang diperoleh dicatat dan disimpan untuk kemudian dianalisis. Penelitian ini berlangsung di Sekolah Dasar di wilayah Surabaya pada bulan November hingga Desember 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, dan analisis data. Untuk menganalisis data, digunakan program SPSS dan metode uji korelasi untuk melihat hubungan antara jenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 55 murid dari kelas enam sekolah dasar sebagai objek studi. Semua peserta menjalani evaluasi kebugaran fisik dengan menggunakan alat ukur tes kebugaran fisik bagi siswa (seperti TKSI) dan juga serta pengisian alat ukur Exercise Identity Scale (EIS) yang mengevaluasi seberapa besar siswa mengenali diri mereka sebagai orang yang secara aktif berlatih atau berolahraga, mencakup elemen dedikasi, partisipasi, dan ketekunan dalam kegiatan fisik.

Tabel 1. Uji Normalitas

		TOTAL_IL	CHILD BALL TEST	TOKTOK BALL TEST	SHUTTLE RUN TEST	600m RUN TEST	MOVE THE BALL TEST
N		55	55	55	55	55	55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,02	3,18	2,69	3,29	3,96	3,84
	Std. Deviation	4,556	1,376	0,858	0,685	0,270	0,714
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,006°	0,001°	0,000°	0,000°	0,000°	0,000°

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap semua variabel penelitian dengan jumlah sampel 55 siswa, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada variabel TOTAL_IL, Child Ball Test, Toktok ball Test, Shuttle Run Test, 600 meter Run Test, dan Move the Ball Test yang semuanya lebih kecil dari 0,05.

Hasil ini menunjukkan bahwa data dari semua variabel tidak memiliki distribusi normal. Karena itu, untuk analisis data berikutnya dalam penelitian ini digunakan uji statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi Spearman's rho, untuk melihat hubungan antara identitas latihan dan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.

Tabel 2. Uji korelasi non parametrik

			TOTAL_IL	TOTAL_KJ
Spearman's rho	TOTAL_IL	Correlation Coeffivient	1,000	0,301
		Sig. (2-tailed)		0,025
		N	55	55
	TOTAL_KJ	Correlation Coeffivient	0,301	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,025	
		N	55	55

Berdasarkan hasil uji korelasi nonparametrik Spearman's rho, ditemukan angka korelasi antara identitas latihan (TOTAL_IL) dan kebugaran jasmani (TOTAL_KJ) sebesar 0,301. Nilai ini memiliki tingkat kepercayaan 0,025 ($p < 0,05$) dengan jumlah sampel sebanyak 55 siswa. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara identitas latihan dan kebugaran jasmani siswa. Hubungan yang terjadi bersifat positif, namun memiliki tingkat kekuatan yang rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan nyata antara identitas latihan dan tingkat kebugaran jasmani siswa ($r = 0,301$; $p < 0,05$), meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat. Ini berarti identitas latihan memberikan kontribusi pada kebugaran jasmani, tetapi bukan faktor satu-satunya. Oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK, selain meningkatkan aktivitas fisik, juga perlu dibentuk identitas latihan siswa.

Secara teori, kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh seberapa konsisten, jenis, dan kualitas latihan yang dilakukan secara terus-menerus (Brastangkara & Jatmiko, 2019). Identitas latihan menunjukkan seberapa besar komitmen dan keikutsertaan siswa dalam kegiatan fisik, sesuai dengan teori latihan yang menyatakan bahwa perubahan fisik terjadi melalui latihan yang terencana dan disiplin (Bompa, Tudor O.; Haff, 2009). Dengan demikian, siswa yang memiliki identitas latihan yang kuat cenderung lebih rutin berolahraga, sehingga berdampak positif pada tingkat kebugaran jasmani mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan studi Endang et al., (2019) yang menunjukkan bahwa aktivitas latihan berkontribusi terhadap kebugaran fisik siswa, serta didukung oleh (Shi et al., 2024) yang menegaskan bahwa partisipasi dalam kegiatan fisik tergantung pada sejauh mana identitas olahraga telah diinternalisasi dalam diri seseorang.

Carah D. Porter, Matius Y.W. Kwan, Alan Meca, (2023) menyatakan bahwa identitas berolahraga merupakan faktor psikologis yang memengaruhi keterlibatan dan konsistensi seseorang dalam aktivitas fisik, sehingga semakin kuat identitas olahraga, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik dan kebugarannya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini serta pandangan Erin J. Reifsteck, Diane L. Gill, (2015) yang menegaskan bahwa identitas olahraga berperan sebagai penghubung antara motivasi dan keterlibatan nyata dalam aktivitas fisik. Namun, rendahnya kekuatan hubungan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD juga dipengaruhi faktor lain, seperti aktivitas fisik di luar sekolah, status gizi, usia, jenis kelamin, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekolah (Santoso Giriwijoyo, 2012).

Kontribusi utama penelitian ini menekankan identitas latihan sebagai variabel psikopedagogis penting dalam pendidikan jasmani, sehingga pembelajaran PJOK perlu dirancang tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk identitas latihan siswa secara terarah, menyenangkan, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa ada hubungan positif yang berarti antara identitas latihan dan kesehatan fisik siswa di sekolah dasar ($r = 0,301$; $p < 0,05$). Identitas latihan berfungsi sebagai faktor psikopedagogis yang berpengaruh pada komitmen dan partisipasi rutin siswa dalam kegiatan fisik. Walaupun kekuatan hubungan ini tergolong rendah, hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang melihat dirinya sebagai atlet biasanya mempunyai tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Namun, rendahnya tingkat korelasi ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti status gizi, usia, dan dukungan dari lingkungan.

Oleh karena itu, pengajaran PJOK harus dirancang tidak hanya untuk keterampilan gerakan, tetapi juga untuk secara bertahap dan terarah membangun identitas latihan siswa untuk mencapai kebugaran fisik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (2015). *Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/1996-93340-001>
- Bompa, Tudor O.; Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.)*. Human Kinetics. https://catalog.nlm.nih.gov/permalink/01NLM_INST/m5fc0v/alma9916082183406676%0A
- Brastangkara, G., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan HIIT (High Intensity Interval Training) dan Continuous Running Terhadap Perubahan Denyut Nadi Basal dan VO2 Max Pada Mahasiswa Aktif Non-Athlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29048>
- Cao, B., Zhao, Y., Ren, Z., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Gao, X., & Ding, L. (2021). Are Physical Activities Associated With Perceived Stress? The Evidence From the China Health and Nutrition Survey. *Frontiers in Public Health*, 9(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.697484>
- Carah D. Porter, Matius Y.W. Kwan, Alan Meca, & D. M. Y. B. (2023). Identitas Latihan dan Perilaku Aktivitas Fisik Selama Akhir Remaja: Empat Gelombang Salib-Model Panel tertinggal. *Business Law Binus*, 7(2), 33–48. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUSPUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi->

- results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Chen, L. jung, Fox, K. R., Ku, P., & Taun, C. yang. (2013). Fitness Change and Subsequent Academic. *J. Sch Health*, 83(1), 631–638.
- Dessi Novita Sari. (2020). *TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR*. 32(3), 167–186.
- Endang, S., Muhammad, S., & Anton, K. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi Pt Rajagrafindo Persada DEPO K*.
- Erdal Ball, Hakan Sunay, yalçın uyar, Bayram kaya, antonino B. (2020). *THE EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON WOMEN'S SELF-CONFIDENCE LEVELS: AN EXPLORATORY RESEARCH*. *Acta Medica Mediterranea*. https://www.researchgate.net/profile/Yalcin-Uyar/publication/358565745_THE_EFFECT_OF_REGULAR_PHYSICAL_ACTIVITY_ON_WOMEN'S_SELF-CONFIDENCE_LEVELS_AN_EXPLORATORY_RESEARCH/links/620817a8634ff774f4c84f2b/THE-EFFECT-OF-REGULAR-PHYSICAL-ACTIVITY-ON-WOMENS-SELF-CONFIDENCE-LEVELS-AN-EXPLORATORY-RESEARCH.pdf
- Erin J. Reifsteck, Diane L. Gill, and J. D. L. (2015). “Athletes” and “Exercisers”: Understanding Identity, Motivation, and Physical Activity Participation in Former College Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/spy0000046>
- Ginis, K. A. M., Heisz, J., Spence, J. C., Clark, I. B., Antflick, J., Arden, C. I., Costas-Bradstreet, C., Duggan, M., Hicks, A. L., Latimer-Cheung, A. E., Middleton, L., Nylen, K., Paterson, D. H., Pelletier, C., & Rotondi, M. A. (2017). Formulation of evidence-based messages to promote the use of physical activity to prevent and manage Alzheimer's disease. *BMC Public Health*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4090-5>
- Hidayat, Y., Bumi, S. C., & Alamsyah, R. (2010). *sma10penjas PendidikanJasmaniOlahragaDanKesehatan YusupHidayatSindhuRizal*. https://drive.google.com/file/d/0B39xh_ccu8_kNIBsMnRkY2hKTTA/view?usp=sharing&resourcekey=0-5mql3JAd2uOsLFAwzSW23A
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- Lin, R., Hu, X., Chen, S., & Huang, J. (2022). Empirical Evidence on the Influence of Regular Physical Activity on the COVID-19 Pandemic in Mainland China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 10689. <https://doi.org/10.3390/ijerph>
- Maksum, A. (2009). *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fik Unesa.
- Philip M. Wilson, soVoeun M. (2008). *pSychoMetric properties of the exercise Identity Scale In a university Sample*. 905, 115–131.
- Santoso Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. <https://dpk.kepriprov.go.id/opac/detail/s5q3p>
- Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurna. (2017). 10934-25859-1-Pb. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7.
- Shi, L., Jiang, L., Zhou, S., Zhou, W., & Yang, H. (2024). Self-appreciation is not enough: exercise identity mediates body appreciation and physical activity and the role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377772>
- Yuniawati. (2024). *Jurnal Anak*. Table 10, 4–6.