

## Physical Activity and Physical Activity Enjoyment in Junior High School

**Eko Suhandoko**

IKIP Budi Utomo Malang  
ekosuhandoko99@gmail.com

**Agung Yuda Aswara**

IKIP Budi Utomo Malang  
yudaaswara@gmail.com

**Susilo Bekti**

IKIP Budi Utomo Malang  
susilobekti@gmail.com

***Abstract:** There is strong evidence that states the fitness level of Indonesians is decreasing. Therefore, consistent physical activity is needed in everyday life. This study aims to determine whether the physical activity and physical activity enjoyment junior high school students meet the specified good criteria, whether there are differences in the physical activity and physical activity enjoyment junior high school students in Indonesia. **Methods:** This study used secondary data by managing the data because the data was obtained from the Center for the Study of Physical Literacy and Sports Education, IKIP Budi Utomo Malang. The population of this study is all junior high schools in Indonesia. The sample of this research was 3023 students, namely 2263 junior high school students and 760 middle school students in Indonesia. **Conclusion:** the physical activity of junior high school students in Indonesia does not meet the specified good criteria, the physical activity enjoyment junior high school students in Indonesia meet the specified good criteria, there is no difference in physical activity and the physical activity enjoyment junior high school students in Indonesia.*

***Keywords:** Physical Activity, Physical Enjoyment, Junior High School*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah matapelajaran yang berfokus untuk mempromosikan aktivitas fisik (Strong et al., 2005) dan mengembangkan kebugaran fisik pada siswa (Aswara, 2020). PJOK adalah mata pelajaran wajib dibanyak sistem pendidikan di seluruh dunia khususnya di sekolah dasar dan menengah. Di Indonesia pendidikan jasmani dan olahraga dikenal dengan istilah pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan dan rekreasi (PJOK) disajikan dalam kurikulum pada jenjang sekolah dasar sampa sekolah menengah atas, hal tersebut tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab X Pasal 37 yang berisi tentang kurikulum pendidikan dasar dan menengah

(UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20, 2003)

PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik peserta didik, mengembangkan aspek motorik, dan menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan gaya hidup sehat (Wuest & Fisette, 2011). Melalui kelas pendidikan jasmani, siswa terlibat dalam berbagai bentuk latihan, olahraga, permainan, dan aktivitas fisik lainnya. Kegiatan ini mungkin termasuk latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, olahraga tim, olahraga individu, dan kegiatan rekreasi. Kelas PJOK biasanya menggabungkan kombinasi pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis. Komponen teoretis dapat mencakup topik-topik seperti anatomi, fisiologi, nutrisi, dan manfaat aktivitas fisik.

Komponen praktis melibatkan partisipasi dalam aktivitas fisik yang berbeda untuk mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, ketangkasan, keseimbangan, dan kebugaran fisik secara keseluruhan. PJOK memainkan peran penting dalam perkembangan holistik siswa. Ini membantu mempromosikan kesejahteraan fisik, meningkatkan kesehatan mental dan fungsi kognitif, meningkatkan keterampilan sosial dan kerja tim, dan menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, dan sportivitas. Partisipasi rutin dalam PJOK juga dapat mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, penyakit kardiovaskular, dan kondisi yang berhubungan dengan gaya hidup.

Aktivitas fisik dalam beberapa studi telah didokumentasikan untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, obesitas, kecacatan, stroke, diabetes tipe II, kanker usus besar dan kanker payudara, dan kematian karena semua penyebab (Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, 2006). Manfaat kesehatan dari beraktivitas fisik meliputi peningkatan kekuatan otot, status psikologis, kesejahteraan dan kualitas hidup, fungsi kognitif, keterlibatan sosial, dan jaringan sosial (Bauman et al., 2016). Menurut sebuah laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia, seseorang harus beraktivitas fisik minimal dengan intensitas yang sedang 60 menit perhari (World Health Organization, 2016).

Sejumlah studi yang menjelaskan faktor-faktor seseorang secara konsisten melakukan aktivitas fisik (Dishman, 1988), Faktor yang terkait dengan aktivitas fisik dalam penelitian sebelumnya biasanya difokuskan pada tingkat individu, seperti demografi, faktor psikologis, status kesehatan, gaya hidup, dukungan sosial, dan akses sumber daya (Kaplan et al., 2001; Lim & Taylor, 2005; Sun et al., 2013), Beberapa studi menerangkan bahwa perasaan bahagia dan senang menjadi faktor penentu

seseorang secara konsisten melakukan aktivitas berolahraga (Dishman et al., 1985). Studi lain telah mengungkap tentang faktor-faktor yang melatarbelakangi kegembiraan berolahraga pada anak-anak dan orang dewasa (Brustad, 2016). Secara konsisten studi menunjukkan bahwa motivasi utama remaja untuk terlibat aktif dalam olahraga adalah kegembiraan atau kesenangan (Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, 1983). Kegembiraan atau kebahagiaan berkegiatan Fisik menjadi variabel penting dalam hal partisipasi dalam olahraga (Wankel, L.M., & Berger, n.d.).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTS) merupakan dua jenis lembaga pendidikan menengah di Indonesia. Meskipun keduanya berada di jenjang yang sama, terdapat beberapa perbedaan antara SMP dan MTS yang terkait dengan kurikulum, pendekatan pembelajaran, dan beberapa aspek lainnya. Berikut adalah beberapa perbedaan utama antara SMP dan MTS: 1) Kurikulum: Salah satu perbedaan utama antara SMP dan MTS terletak pada kurikulum yang mereka gunakan. SMP umumnya menggunakan kurikulum nasional yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia, sementara itu, MTS juga mengikuti kurikulum nasional, tetapi memiliki tambahan mata pelajaran agama Islam yang lebih terintegrasi, seperti studi Al-Qur'an, hadis, fiqh, akhlak, dan sejarah Islam. 2) Pendekatan Pembelajaran: MTS memiliki pendekatan pembelajaran yang lebih terfokus pada ajaran agama Islam. Selain mata pelajaran umum, MTS juga menekankan pada pemahaman dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan di SMP, pendekatan pembelajaran lebih umum dan tidak memiliki penekanan agama tertentu. 3) Pengelolaan dan Identitas: MTS dikelola oleh Kementerian Agama atau yayasan Islam, sementara SMP dikelola oleh Dinas Pendidikan atau pemerintah daerah. Oleh

karena itu, MTS seringkali memiliki identitas dan lingkungan sekolah yang lebih terkait dengan agama Islam, seperti adanya kegiatan ibadah, penggunaan pakaian seragam dengan ciri khas Islam, dan nilai-nilai keagamaan yang lebih ditekankan. 4) Kegiatan Ekstrakurikuler: Meskipun kegiatan ekstrakurikuler di SMP dan MTS dapat bervariasi antara sekolah satu dengan yang lainnya, MTS cenderung memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang lebih terkait dengan agama Islam, seperti kajian keagamaan, pembinaan Al-Qur'an, dan kegiatan sosial berbasis Islam. Namun, penting untuk dicatat bahwa perbedaan-perbedaan ini bersifat umum dan tidak mutlak. Setiap sekolah, baik SMP maupun MTS, memiliki kebijakan dan praktek yang berbeda-beda tergantung pada visi, misi, dan kebijakan sekolah itu sendiri.

Selanjutnya, dengan menggunakan data yang dikumpulkan secara nasional, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan informasi tentang kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga peserta didik SMP dan MTS di Indonesia serta untuk mengetahui hubungan antara kegiatan fisik dengan kegembiraan berolahraga didik SMP dan MTS di Indonesia..

## METODE

Penelitian ini dapat digolongkan sebagai penelitian sekunder. Penelitian sekunder, juga dikenal sebagai penelitian pustaka, melibatkan pengumpulan dan analisis data, informasi, dan sumber daya yang ada yang telah dibuat oleh orang lain. Jenis penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data langsung dari sumber primer, seperti survei atau eksperimen, melainkan mengandalkan bahan yang sudah ada seperti buku, artikel, laporan, database, dan sumber lain yang tersedia untuk umum (Boslaugh, 2007). Populasi penelitian ini Populasi penelitian ini adalah seluruh Sekolah Jenjang Menengah Pertama di

Indonesia yang meliputi SMP dan MTs. Sampel penelitian ini berjumlah sebanyak 3023 siswa jenjang SLTP tahun 2022, yang terdiri dari 2263 siswa SMP dan 760 siswa MTS di Indonesia. Ada 2 variabel dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan kegembiraan berolahraga, Instrumen pengukuran masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik menggunakan instrumen kuesioner penelitian dengan indikator yaitu kebiasaan siswa yang menyangkut atau terlibat dalam aktivitas fisik yang diadaptasi dari *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines* yang dikembangkan oleh Daphne Brown (Brown, 2014). Variabel kegiatan fisik mempunyai 7 soal dengan skala 1-5 dengan perolehan nilai minimum yaitu 7 dan nilai maksimum yaitu 35, sehingga nilai teoritiknya adalah 7-35, maka kriteria baik yang dimasukkan pada variabel kegiatan fisik untuk kategori baik adalah  $X \geq 54,5$
2. Kegembiraan berolahraga menggunakan instrumen kuesioner penelitian dengan indikator yaitu perasaan siswa saat mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah yang diadaptasi dari *Physical Activity Enjoyment Scale* yang dikembangkan oleh Mhatre, Ji-Ann Lee & Dien et al (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee & Dien et al., 2008). Variabel kegembiraan berolahraga mempunyai 16 soal dengan skala 1-5 dengan perolehan nilai minimum yaitu 16 dan nilai maksimum yaitu 80, sehingga nilai teoritiknya adalah 16-80, maka kriteria baik yang dimasukkan pada variabel kegiatan fisik untuk kategori baik adalah  $X \geq 23,9$

Untuk menjawab rumusan masalah penelitian, peneliti menggunakan 2 macam

teknik analisis data yaitu: 1. Uji rerata dengan kriteria, 2. Uji beda dua rerata.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Deskriptif Statistik

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden adalah 3023, dengan responden siswa SMP yaitu 2263 (74,86%) dan responden siswa MTS yaitu 760 (25,14%). Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kegiatan fisik diketahui rata-ratanya 21,02, nilai terendah adalah 7, nilai tertinggi adalah 35 dengan standard deviasi sebesar 6,540. Sedangkan untuk kegembiraan berolahraga diketahui rata-rata 76,71, nilai terendah adalah 16, nilai tertinggi adalah 96 dengan standard deviasi sebesar 15,683. Periksa tabel 1.

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa jumlah responden siswa SMP adalah 2263.

Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kegiatan fisik siswa SMP diketahui rata-ratanya 20,78, nilai terendah adalah 7, nilai tertinggi adalah 35 dengan standard deviasi sebesar 6,512. Sedangkan untuk kegembiraan berolahraga siswa SMP diketahui rata-rata 75,98, nilai terendah adalah 16, nilai tertinggi adalah 96 dengan standard deviasi sebesar 15,821. Periksa tabel 1.

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa jumlah responden siswa MTS adalah 760. Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kegiatan fisik siswa MTS diketahui rata-ratanya 21,74, nilai terendah adalah 7, nilai tertinggi adalah 35 dengan standard deviasi sebesar 6,572. Sedangkan untuk kegembiraan berolahraga siswa MTS diketahui rata-rata 78,88, nilai terendah adalah 20, nilai tertinggi adalah 96 dengan standard deviasi sebesar 15,066. Periksa tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

		Statistics					
		Kegiatan Fisik Sekolah	Kegembiraan Berolahraga Sekolah	Kegiatan Fisik SMP	Kegembiraan Berolahraga SMP	Kegiatan Fisik MTS	Kegembiraan Berolahraga MTS
N	Valid	3023	3023	2263	2263	760	760
	Missing	0	0	760	760	2263	2263
Mean		21,02	76,71	20,78	75,98	21,74	78,88
Std. Deviation		6,540	15,683	6,512	15,821	6,572	15,066
Minimum		7	16	7	16	7	20
Maximum		35	96	35	96	35	96

#### B. Pengujian Hipotesis

Uji Beda Rerata dengan Kriteria

No	Variabel	Kriteria kelayakan	Mean	Nilai signifikansi	Taraf signifikansi
1.	Aktivitas fisik	$\bar{X} \geq 23,9$	21,02	0,000	0,005
2.	Aktivitas fisik SMP	$\bar{X} \geq 23,9$	20,78	0,000	0,005
3.	Aktivitas fisik MTS	$\bar{X} \geq 23,9$	21,74	0,000	0,005
4.	Kegembiraan berolahraga	$\bar{X} \geq 54,5$	76,71	0,000	0,005
5.	Kegembiraan berolahraga SMP	$\bar{X} \geq 54,5$	75,98	0,000	0,005
6.	Kegembiraan berolahraga MTS	$\bar{X} \geq 54,5$	78,88	0,000	0,005

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegiatan fisik peserta didik SLTP di Indonesia sebesar 21,02 lebih kecil dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 23,8$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegiatan fisik dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 2,78. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut signifikan, maka dilakukan analisis uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan fisik peserta didik SLTP (SMP dan MTS) di Indonesia tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan.

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegiatan fisik peserta didik SMP di Indonesia sebesar 20,78 lebih kecil dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 23,8$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegiatan fisik dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 3,02. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut signifikan, maka dilakukan analisis uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan fisik peserta didik SMP di Indonesia tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan.

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegiatan fisik peserta didik MTS di Indonesia sebesar 21,74 lebih kecil dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 23,8$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegiatan fisik dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 2,06. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut signifikan, maka dilakukan analisis

uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan fisik peserta didik MTS di Indonesia tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan.

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegembiraan berolahraga peserta didik SLTP di Indonesia sebesar 76,71 lebih besar dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 54,5$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegembiraan berolahraga dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 22,21. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut signifikan, maka dilakukan analisis uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegembiraan berolahraga peserta didik SLTP (SMP dan MTS) di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang ditentukan.

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegembiraan berolahraga peserta didik SMP di Indonesia sebesar 75,98 lebih besar dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 54,5$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegembiraan berolahraga dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 21,48. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut signifikan, maka dilakukan analisis uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegembiraan berolahraga peserta didik SMP



di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang ditentukan.

Berdasarkan uji beda rerata dengan kriteria diatas diketahui bahwa nilai rata-rata kegembiraan berolahraga peserta didik MTS di Indonesia sebesar 78,88 lebih besar dari nilai kriteria kelayakan ( $\bar{X} \geq 54,5$ ), sedangkan selisih antara nilai rata-rata kegembiraan berolahraga dengan nilai kriteria kelayakan cukup besar yaitu 24,38. Untuk mengetahui apakah selisih tersebut

signifikan, maka dilakukan analisis uji beda rerata dengan kriteria. Karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$  artinya terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata dengan kriteria kelayakan tersebut, sehingga diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa kegembiraan berolahraga peserta didik MTS di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang ditentukan.

Tabel 3. Uji Beda Dua Rerata

No	Variabel	Nilai signifikansi	Taraf signifikansi
1.	Aktivitas fisik SMP dan MTS	0,033	0,005
2.	Kegembiraan berolahraga SMP dan MTS	0,002	0,005

Berdasarkan uji beda dua rerata diatas karena nilai  $\alpha = 0,005 < \text{nilaisig}(2 - \text{tailed}) = 0,033$  diputuskan untuk menerima  $H_0$  atau menolak  $H_1$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan rerata kegiatan fisik peserta didik SMP di Indonesia dan rerata kegiatan fisik peserta didik MTS di Indonesia.

Berdasarkan uji beda dua rerata diatas karena nilai  $\alpha = 0,005 > \text{nilaisig}(2 - \text{tailed}) = 0,002$  diputuskan untuk menerima  $H_0$  atau menolak  $H_1$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan rerata kegembiraan berolahraga peserta didik SMP di Indonesia dan rerata kegembiraan berolahraga peserta didik MTS di Indonesia.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa kegiatan fisik peserta didik pada jenjang SMP dan MTS tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Walaupun pembelajaran PJOK di sekolah pada jenjang SLTP wajib dilaksanakan baik di SMP maupun MTS sesuai undang-undang sisdiknas (UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20, 2003), pembelajaran

pendidikan jasmani masih belum efektif karena dikurikulum pendidikan jasmani dan olahraga baik di SMP maupun di MTS pembelajarannya hanya dilaksanakan satu pertemuan dalam satu minggu, ini secara kuantitatif masih belum memenuhi standar dari WHO yang menyarankan kegiatan fisik harus dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dengan intensitas yang sedang sampai tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan rekomendasi terhadap orang dewasa yang harus melakukan seseorang harus beraktivitas fisik minimal dengan intensitas yang sedang 60 menit perhari (World Health Organization, 2020).

Gaya hidup siswa masih sedentary behavior lebih banyak di depan layar baik di hp, tv maupun komputer/laptop. Dinyatakan dalam *Canadian Sedentary Behavior Guidelines* (2012) bahwa anak-anak berusia 5-11 tahun mengecilkan intensitas waktu yang harus mereka habiskan untuk tidak banyak bergerak setiap hari agar memperoleh manfaat kesehatan (Janssen, 2007). Selain itu, dampak dari pandemi Covid-19 yang menyebabkan anak-anak masih belum move on dari gaya hidup saat pandemi.

Penelitian ini selaras dengan beberapa penelitian terdahulu yang

menyatakan bahwa partisipasi aktif berolahraga masyarakat Indonesia tergolong rendah, sehingga kebugaran jasmani juga menunjukkan angka yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, partisipasi aktif dipengaruhi oleh partisipasi reseptif, dukungan sosial, aksesibilitas sarana dan prasarana serta persepsi manfaat dan norma sosial (Iwanta et al., 2023; Priyantono et al., 2022; Syakur et al., 2023). Partisipasi reseptif olahraga berarti aktif berkegiatan fisik baik dengan tujuan bersenang-senang maupun menonton kegiatan olahraga. Tidak hanya itu, melalui penelitian tersebut juga menyatakan bahwa partisipasi aktif berolahraga juga dipengaruhi oleh faktor aksesibilitas fasilitas olahraga di sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa kegembiraan berolahraga peserta didik pada jenjang SMP dan MTS di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Hal ini dikarenakan siswa dapat merasakan kegembiraan saat melakukan kegiatan fisik bahkan berolahraga. Kegembiraan 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 yang signifikan kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga peserta didik SMP dan MTS di Indonesia. Perbedaan tersebut dikarenakan kegiatan fisik dan kegembiraan pada peserta didik SMP berbeda dengan peserta didik MTS, bisa saja ditunjang dari proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Pada siswa MTS, pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan lebih sedikit dari peserta didik SMP. Hal ini dikarenakan MTS merupakan sekolah yang berorientasi agama, artinya pendidikan jasmani kurang cukup andil untuk mengisi kegiatan peserta didik di sekolah. Pada peserta didik SMP

pembelajaran pendidikan jasmani juga jarang dilaksanakan. Hal ini dikarenakan pembelajaran peserta didik SMP lebih banyak di mata pelajaran selain pendidikan jasmani, sehingga peserta didik jarang sekali melakukan kegiatan fisik. Faktor lain yang mempengaruhi bisa saja terjadi karena perbedaan budaya PJOK di SMP dan MTS antara lain, faktor guru, faktor materi dan lain-lain, hal tersebut tidak selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan budaya berolahraga anak Indonesia yang bersekolah di sekolah reguler dan sekolah berbasis agama Islam baik laki-laki maupun perempuan (Kristiana et al., 2023; Sari et al., 2023).

## **PENUTUP**

Kesimpulan penelitian ini adalah

1. Aktivitas fisik peserta didik SLTP di Indonesia baik secara umum maupun secara khusus yaitu di SMP dan MTS tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan,
2. Tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik peserta didik di SMP dan MTS di Indonesia
3. Kegembiraan berolahraga peserta didik SLTP di Indonesia baik secara umum maupun secara khusus yaitu di SMP dan MTS telah memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan,
4. Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga peserta didik di SMP dan MTS di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

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

- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “active Aging.” *Gerontologist*, 56, S268–S280. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>
- Boslaugh, S. (2007). Secondary Data Sources for Public Health. *Secondary Data Sources for Public Health, 2004*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511618802>
- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*. <https://scholars.fhsu.edu/theses>
- Brustad, R. J. (2016). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307–321. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307>
- Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, S. S. D. B. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.
- Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence: its impact on public health. In *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics Books.
- 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.
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Canadian Journal of Public Health. Revue Canadienne de Santé Publique*, 98 Suppl 2(March). <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>
- 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](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00364-6)
- Kristiana, Y., Lani, A., & Aswara, A. Y. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 582–589. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4694>
- 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>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2008). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>. Measuring
- Priyantono, E. B., Aswara, A. Y., Rosidi, S., & Utomo, I. B. (2022). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga partisipasi aktif olahraga siswa SD di Indonesia Receptive participation , perceived benefits , accessibility of facilities and active participation in sports for elementary school students in Indonesi*.



- 21(3), 268–282.
- Sari, A. P., Aswara, A. Y., & Becti, S. (2023). Budaya berolahraga anak Jawa Timur: Studi kontrastif berdasarkan urbanitas dan jenis sekolah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 543–548.  
<https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4695>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- 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>
- Syakur, M., Yuda, A., & Susilo, A. (2023). Personal Awareness , Group Norms , Social Support and Active Participation in Sport for Madrasah Tsanawiyah Students Kesadaran Pribadi , Norma Kelompok , Dukungan Sosial. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(14), 249–263.
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. *SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL*.
- Wankel, L.M., & Berger, B. . (n.d.). *The benefits of sport. In B. Driver, P. Brown, & G. Peterson (Eds.), The benefits of leisure.* Venture Press.
- World Health Organization. (2016). *Physical Activity and Older Adults: Recommended Levels of Physical Activity for Adults Aged 65 and above [Internet]* World Health Organization. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. *World Health Organization*.
- Wuest, D. A., & Fiset, J. L. (2011). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport-McGraw-Hill Higher Education* (Vol. 4, Issue 1).