

## Gender Differences in Physical Fitness and Personal Resilience in Vocational Students Indonesia

**Sigit Susilo**

IKIP Budi Utomo Malang  
seagatess70@gmail.com

**Agung Yuda Aswara**

IKIP Budi Utomo Malang  
yudaaswara@gmail.com

**Susilo Bekti**

IKIP Budi Utomo Malang  
[susilobekti@gmail.com](mailto:susilobekti@gmail.com)

**Abstract:** *Although it is often a topic of discussion, it turns out that there has been no in-depth research on physical fitness and personal resilience in Indonesia. This study poses a problem: does the physical fitness and personal resilience of vocational students in Indonesia meet the predetermined good criteria, compares the physical fitness and personal resilience of vocational students in Indonesia based on gender, and is there a relationship between physical fitness and personal resilience of vocational students in Indonesia? This study used data from the Center for Physical and Sports Literacy Studies, Master of Sports Education, IKIP Budi Utomo Malang. The population is infinite because the distribution of the questionnaire uses the snowball sampling technique. The total sample is 1713 vocational students in Indonesia, consisting of 872 male students and 825 female students. Data were analyzed with a single mean test with criteria, two different test means, and a correlation test. It was concluded that the physical fitness of vocational high school students, both male and female, in Indonesia did not meet the predetermined good criteria; there was no difference in the physical fitness of male and female vocational high school students in Indonesia. The personal resilience of vocational high school students, both male and female, and women in Indonesia have met the predetermined good criteria; there is no difference in the personal resilience of male and female vocational students in Indonesia; there is a relationship between physical fitness and the personal resilience of vocational students in Indonesia.*

**Keywords:** *Gender, Physical Fitness, personal resilience*

### PENDAHULUAN

Ketangguhan masyarakat Indonesia ada pada kategori rendah, begitulah yang disampaikan Dr. Bagus Takwin peneliti Universitas Indonesia saat menyajikan hasil penelitiannya melalui zoom pada tanggal 10 Juli 2021 kemarin, lebih lanjut beliau menjelaskan masyarakat Indonesia cenderung tidak kuat menahan tekanan dan rasa sakit serta tidak optimis dalam menatap masa depan saat dihadapkan pada situasi tertekan yang membuat mereka terpukul

(Rocky A. C. Hatibie, Bagus Takwin, 2021). Ketangguhan adalah kemampuan untuk bertahan dan atau beradaptasi setelah kesulitan (Condly, 2006). Ketangguhan personal masyarakat Indonesia yang rendah ini bisa jadi akibat dari partisipasi dan kebugaran masyarakat Indonesia yang rendah pula (Koran Sindo, 2022), hal tersebut bukan tanpa alasan, karena Penelitian terbaru Killgore et al (Norris & Norris, 2021) yang mengeksplorasi ketangguhan dan pandemi Covid menunjukkan bahwa aktivitas olahraga menjadi salah satu faktor yang

memprediksi tingkat ketangguhan yang lebih tinggi, lebih lanjut dalam laporannya Norris mengutarakan bahwa aktivitas olahraga lebih efektif untuk meningkatkan ketangguhan seseorang (Norris & Norris, 2021)

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, selain itu olahraga dinilai dapat mencegah timbulnya gejala gangguan mental (Malm et al., 2019). Ketidakaktifan fisik merupakan faktor utama risiko kematian dini dan beberapa penyakit tidak menular, termasuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker payudara, dan kanker usus (Wen et al., 2011) (Bailey Richard, 2016), Risiko kanker usus besar pada wanita berkurang dengan olahraga di waktu senggang, sementara risiko pada laki-laki dikaitkan dengan berkegiatan fisik yang terkait dengan pekerjaannya di waktu senggang (Friedenreich et al., 2010). Banyak negara telah menerapkan kebijakan dan inisiatif untuk mendorong warganya melakukan lebih banyak aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mengurangi biaya perawatan kesehatan. Kebijakan ini dapat mencakup inisiatif seperti mempromosikan gaya hidup sehat, menyediakan kelas pendidikan jasmani dan fasilitas olahraga di sekolah, membangun lebih banyak taman dan fasilitas rekreasi, serta melaksanakan kampanye pendidikan publik. (Downward & Dawson, 2016).

Sampai saat ini, banyak negara merekomendasikan tingkat aktivitas fisik yang sama untuk anak-anak dan orang dewasa, tanpa memperhatikan gender. Misalnya, rekomendasi Australia adalah 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat per hari untuk anak-anak dan 30 menit per hari untuk orang dewasa

Hingga saat ini, banyak negara merekomendasikan tingkat aktivitas fisik yang sama baik untuk anak-anak maupun untuk orang dewasa, tanpa mempertimbangkan gender. Misalnya,

Australia telah merekomendasikan berkegiatan fisik minimal dengan intensitas moderat 30 menit untuk anak-anak dan 60 menit untuk dewasa tanpa mempertimbangkan faktor gender.

Namun, pedoman terbaru dari berbagai organisasi kesehatan memberikan rekomendasi yang lebih spesifik untuk remaja dan anak. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit merekomendasikan remaja dan anak melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit sehari, sementara itu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga merekomendasikan bahwa remaja dan anak-anak setidaknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas moderat 60 menit setiap harinya, (World Health Organization, 2020). Dalam pelaksanaannya penting untuk mempertimbangkan perbedaan gender dalam memotivasi anak untuk aktif secara fisik, misalnya, perempuan mungkin lebih menyukai aktivitas fisik dengan teman wanitanya, sementara laki-laki mungkin lebih banyak berolahraga untuk kesenangan, penting juga untuk memperhitungkan perbedaan gender ini ketika merancang program dan intervensi aktivitas fisik. Laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan sepanjang hidup. Studi mengungkap bahwa mulai dalam rahim, bayi, anak-anak sampai usia tua aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Robert Almlil et al., 2001). Studi lain menunjukkan bahwa ada perbedaan gender dalam aktivitas fisik sehari-hari anak sekolah Denmark, penelitian ini menemukan bahwa anak perempuan lebih rendah aktivitas fisiknya dibanding dengan yang laki-laki, studi juga menemukan perbedaan jenis aktivitas yang dilakukan kedua jenis kelamin, anak perempuan cenderung melakukan aktivitas dengan intensitas lebih rendah, seperti berjalan dan menari, sedangkan anak laki-laki cenderung melakukan berkegiatan fisik dengan intensitas tinggi, seperti berlari dan

bermain sepakbola (Nielsen et al., 2011). Perbedaan gender dalam tingkat aktivitas fisik dan jenis aktivitas ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti norma sosial, ekspektasi budaya, dan preferensi individu. Penting untuk mempertimbangkan perbedaan ini saat merancang intervensi aktivitas fisik dan mempromosikan gaya hidup aktif untuk anak laki-laki dan perempuan. Mendorong anak perempuan untuk melakukan aktivitas dengan intensitas lebih tinggi dan anak laki-laki untuk melakukan aktivitas dengan intensitas lebih rendah dapat membantu mengurangi kesenjangan gender dalam tingkat aktivitas fisik

Pendidikan olahraga (PJOK) di sekolah merupakan instrumen efektif agar peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Strong et al., 2005), sehingga tercipta peserta didik yang bugar dan berkarakter (Aswara, 2020). Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melakukan tugas sehari-hari, tanpa kelelahan yang tidak semestinya (Mutahir & Maksum, 2007). Namun, dengan berlakunya Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi tentang Struktur Kurikulum SMK membuat Berkurang dan ditiadakannya jam pembelajaran mata pelajaran PJOK pada jenjang SMK, hal ini berdampak langsung pada rendahnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta didik SMK (Alvin dwi firtanto, 2021; Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, 2021). Selanjutnya, dengan menggunakan data yang dikumpulkan secara nasional, tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan ketangguhan pribadi peserta didik SMK di Indonesia berdasarkan Gender serta untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan ketangguhan pribadi peserta didik SMK di Indonesia.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian sekunder karena data sudah tersedia. Metode ini digunakan ketika peneliti tidak mengumpulkan sendiri data primer. Penelitian sekunder dapat bersifat kualitatif atau kuantitatif dan sering menggunakan data yang dikumpulkan dari makalah peer-review yang diterbitkan, meta-analisis, atau database dan kumpulan data pemerintah atau sektor swasta (Boslaugh, 2007), data diperoleh dari data besar Magister Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMK di Indonesia, sedangkan sampelnya sebanyak 1713. Instrumen penelitian berupa angket dengan pertanyaan untuk masing-masing variabel antara lain: Kebugaran fisik diadaptasi dari instrumen kebugaran fisik Abadie (Abadie, 1988) dan Ketangguhan pribadi diadaptasi dari instrumen ketangguhan dari Ruvalcaba - Romero (Ruvalcaba-Romero et al., 2014) Analisis data dilakukan dengan uji rerata tunggal dengan kriteria untuk menganalisis apakah subyek penelitian telah memenuhi kriteria baik yang sudah ditentukan, uji beda 2 rerata untuk menganalisis perbedaan 2 subyek penelitian yang berbeda serta uji korelasi untuk menganalisis hubungan antar variabel penelitian.

## **HASIL PENELITIAN**

### **A. Deskriptif Statistik**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden adalah 1713. Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kebugaran fisik peserta didik SMK diketahui rata-ratanya 37,62, nilai terendah adalah 12, nilai tertinggi adalah 60 dengan standard deviasi sebesar 6,691. Sedangkan untuk ketangguhan pribadi peserta didik SMK diketahui rata-rata 84,75, nilai terendah adalah 22, nilai tertinggi adalah 110 dengan standard deviasi sebesar 14,933.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa jumlah responden peserta didik SMK Laki-Laki adalah 872. Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kebugaran fisik peserta didik SMK laki-laki diketahui rata-ratanya 37,90, nilai terendah adalah 16, nilai tertinggi adalah 60 dengan standard deviasi sebesar 6,184. Sedangkan untuk ketangguhan pribadi peserta didik SMK laki-laki diketahui rata-rata 84,75, nilai terendah adalah 34, nilai tertinggi adalah 110 dengan standard deviasi sebesar 15,382.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa jumlah responden peserta didik SMK

Perempuan adalah 825. Dari hasil perhitungan statistik diatas untuk kebugaran fisik peserta didik SMK perempuan diketahui rata-ratanya 37,33, nilai terendah adalah 12, nilai tertinggi adalah 60 dengan standard deviasi sebesar 7,165. Sedangkan untuk ketangguhan pribadi peserta didik SMK perempuan diketahui rata-rata 84,80, nilai terendah adalah 22, nilai tertinggi adalah 110 dengan standard deviasi sebesar 15,486.

**Tabel. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian**

		Kebugaran Kebugaran					
		Kebugaran Fisik SMK	Fisik Laki	Fisik Perempuan	Ketangguhan Pribadi SMK	Ketangguhan Laki Laki	Ketangguhan Perempuan
N	Valid	1713	872	825	1713	872	825
	Missing	0	841	888	0	841	888
Mean		37.62	37.90	37.33	84.75	84.75	84.80
Std. Deviation		6.691	6.184	7.165	14.933	14.382	15.486
Minimum		12	16	12	22	34	22
Maximum		60	60	60	110	110	110

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Kriteria Kelayakan

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti akan menentukan nilai

kelayakan variabel penelitian yang didapat dari jumlah butir pertanyaan nilai teoritik.

**Tabel 2. Keiteria Kelayakan Variabel Penelitian**

Variabel	Jumlah Soal	Nilai Teoretik	Kriteria Kelayakan*
Kebugaran Fisik	12	12 – 60	$\bar{x} \geq 40,9$
Ketangguhan Personal	22	22 - 110	$\bar{x} \geq 74,9$

\* Dihitung berdasarkan skor terendah dalam kategori BAIK.

## 2. Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Uji One-Sample Test Kebugaran fisik dan Ketangguhan Personal

No	Variabel	Kriteria Kelayakan	Mean	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
1	Kebugaran Fisik SMK	$\bar{x} \geq 40,9$	37,62	0.000	0,05
2	Kebugaran Laki – Laki	$\bar{x} \geq 40,9$	37,90	0.000	0,05
3	Kebugaran Fisik Perempuan	$\bar{x} \geq 40,9$	37,33	0.000	0,05
4	Ketangguhan Personal SMK	$\bar{x} \geq 74,9$	84,75	0.000	0,05
5	Ketangguhan Personal Laki – Laki	$\bar{x} \geq 74,9$	84,75	0.000	0,05
6	Ketangguhan Personal Perempuan	$\bar{x} \geq 74,9$	84,80	0.000	0,05

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata kebugaran fisik peserta didik tidak sama dengan 40,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 37,62. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 40,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa kebugaran fisik peserta didik SMK tidak memenuhi kriteria baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata kebugaran fisik peserta didik SMK laki-laki tidak sama dengan 40,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 37,90. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 40,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa kebugaran fisik peserta didik laki-laki tidak memenuhi kriteria baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata kebugaran fisik peserta didik SMK perempuan tidak sama dengan 40,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 37,33.

Nilai tersebut lebih kecil dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 40,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa kebugaran fisik peserta didik perempuan tidak memenuhi kriteria baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata ketangguhan pribadi peserta didik SMK tidak sama dengan 74,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 84,75. Nilai tersebut lebih besar dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 74,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa ketangguhan pribadi peserta didik SMK telah memenuhi kriteria baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata ketangguhan pribadi peserta didik SMK laki-laki tidak sama dengan 74,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 84,75. Nilai tersebut lebih besar dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 74,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa ketangguhan pribadi peserta didik laki-laki telah memenuhi kriteria baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik, karena nilai  $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$ , yang bermakna rerata ketangguhan pribadi peserta didik SMK perempuan tidak sama dengan 74,9. Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik diperoleh nilai rerata sebesar 84,80.

Nilai tersebut lebih besar dari nilai kelayakan yang ditetapkan yaitu 74,9. Oleh karena itu diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian, selanjutnya ditarik kesimpulan bahwa ketangguhan pribadi peserta didik perempuan telah memenuhi kriteria baik.

**Tabel. 4 Uji Independent Samples Test Kebugaran Fisik dan Ketangguhan Personal**

Variabel	Mean		Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
	Laki-laki	Perempuan		
	Kebugaran Fisik SMK	37.91		
Ketangguhan Pribadi SMK	84.63	84.87	0.743	0,05

Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui nilai signifikansi variabel kebugaran fisik sebesar (0,059) dan nilai signifikansi variabel ketangguhan pribadi sebesar (0,743), dan kedua nilai signifikansi tersebut  $> \alpha$  (0,05) maka menerima  $H_0$  dan menolak  $H_1$ , bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rerata kebugaran fisik dan ketangguhan pribadi peserta didik SMK laki-laki dan perempuan di Indonesia. Selanjutnya untuk mengetahui manakah rerata kebugaran fisik dan ketangguhan pribadi yang lebih tinggi antara peserta didik laki-laki perempuan? cukup hanya dengan melihat rerata kebugaran fisik dan ketangguhan

pribadinya saja. Dari tabel diatas diketahui rerata kebugaran fisik peserta didik laki-laki 37,91 lebih besar dari rerata kebugaran fisik peserta didik perempuan 37,30, artinya kebugaran fisik peserta didik laki-laki lebih tinggi dari kegiatan fisik peserta didik perempuan, sedangkan untuk rerata ketangguhan pribadi peserta didik perempuan 84,63 lebih besar dari rerata ketangguhan pribadi peserta didik laki-laki 84,87, artinya ketangguhan pribadi peserta didik perempuan lebih baik dari ketangguhan pribadi peserta didik laki-laki.

**Tabel 5. Uji korelasi kebugaran fisik dan ketangguhan olahraga SMK**

Correlations			
		Kebugaran Fisik SMK	Ketangguhan Pribadi SMK
Kebugaran Fisik	Korelasi	1	0.383**
	Tingkat Signifikansi		0.000
	N	1713	1713

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

Hasil analisis dengan korelasi bivariat menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,383, yang dinyatakan signifikan pada tingkat 0,01. Jadi, terdapat hubungan yang

signifikan antara kebugaran fisik dengan ketangguhan pribadi peserta didik SMK di Indonesia.



## Pembahasan

Hasil analisis penelitian menunjukkan kebugaran fisik peserta didik SMK, baik yang laki-laki maupun perempuan di Indonesia tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan, hal ini disebabkan karena meskipun PJOK menjadi pembelajaran wajib bagi peserta didik sesuai amanat UU (UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20, 2003) yang semestinya membuat peserta didik aktif berolahraga yang pada gilirannya membentuk tubuh yang bugar (Aswara, 2020; Strong et al., 2005) dan berkepribadian yang tangguh (Wuest & Fisette, 2011), secara kualitatif dan kuantitatif kegiatan berolahraga peserta didik SMK di Indonesia masih jauh dari rekomendasi dari WHO yang merekomendasikan minimal 30 menit 3 kali seminggu dengan intensitas sedang sampai tinggi untuk melakukan kegiatan fisik/olahraga (*Department of Health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*, n.d.). Apalagi dengan berlakunya Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi tentang Struktur Kurikulum SMK membuat Berkurang dan ditiadakannya jam pembelajaran mata pelajaran PJOK pada jenjang SMK, hal ini berdampak langsung pada rendahnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta didik SMK (Alvin dwi firtanto, 2021; Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, 2021). Penelitian ini juga mengemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kebugaran fisik peserta didik SMK laki-laki dan perempuan di Indonesia, Artinya, proses emansipasi mulai terjadi dalam kegiatan olahraga, selain itu karena mereka harus mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah, penelitian ini sejalan dengan penelitian Mao bahwa tidak ada perbedaan perilaku berolahraga yang signifikan berdasarkan gender (Mao et al., 2020), hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan budaya berolahraga peserta didik

Indonesia laki-laki dan perempuan (Kristiana et al., 2023) baik di sekolah pedesaan maupun sekolah perkotaan (Sari et al., 2023), beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi berolahraga peserta didik di Indonesia diantaranya: Partisipasi reseptif, persepsi manfaat, aksesibilitas fasilitas dan dukungan sosial (Iwanta et al., 2023; Priyantono et al., 2022; Syakur et al., 2023). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang menemukan bahwa laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan perempuan, yang ditunjukkan dengan peningkatan gerakan kaki per menit selama perkembangan prenatal dan postnatal. (Robert Almlil et al., 2001), laki-laki intensitas aktivitas fisiknya lebih tinggi dibanding perempuan (Asztalos et al., 2010), studi di Denmark mengeksplorasi aktivitas fisik sehari-hari anak-anak dengan mendeskripsikan dan menjelaskan bahwa anak laki-laki umumnya lebih aktif secara fisik daripada anak perempuan (Nielsen et al., 2011), laki-laki secara konsisten dilaporkan lebih aktif secara fisik daripada perempuan tanpa memandang usia atau ukuran (Hands & Parker, 2016), pria dan wanita melaporkan kebiasaan olahraga yang berbeda dan alasan untuk berolahraga (Williams, B, 2019).

Hasil analisis penelitian menunjukkan ketangguhan pribadi peserta didik SMK, yang baik laki-laki maupun perempuan di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang telah ditetapkan, meskipun pembelajaran PJOK di SMK sangat terbatas seperti dikemukakan di atas ternyata mampu menciptakan peserta didik yang tangguh secara personal. Aktivitas olahraga pada situasi tertentu sangat bermanfaat untuk menciptakan ketangguhan, misalnya: saat bermain sepakbola, jika dirasa kegiatan tersebut menyenangkan, walaupun hasil akhir permainan sepakbola tersebut kalah, besok dan atau hari-hari berikutnya bermain sepakbola akan diulangnya, begitupun

sebaliknya, ternyata yang membuat konsisten tetap melakukan aktivitas fisik adalah kegiatan fisik yang menyenangkan (Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, 1983; Wankel, L.M., & Berger, n.d.), apalagi jika dilihat dari sebagian besar responden dalam penelitian ini preferensi olahraganya adalah olahraga permainan, faktor inilah yang yang berpotensi besar menciptakan ketangguhan pribadi seseorang. Penelitian ini juga mengemukakan tidak ada perbedaan yang signifikan ketangguhan pribadi peserta didik SMK laki-laki dan perempuan di Indonesia, ini juga menegaskan bahwa proses emansipasi dalam kegiatan berolahraga di Indonesia sudah mulai berlangsung. Beberapa studi mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan atlet laki-laki dan perempuan (Bingol & Bayansalduz, 2016; Boghrabadi et al., 2015). Selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dan ketangguhan pribadi, hasil penelitian ini sebenarnya sudah bisa ditebak, karena kalau melihat trend saat ini pelatihan-pelatihan yang bertujuan untuk membentuk karakter dan kepribadian yang melibatkan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Alvin dwi firtanto, ali maksum. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran*

ASN dan karyawan perusahaan selalu menggunakan instrumen kegiatan berolahraga didalamnya, Outbound salah satunya. Studi ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa aktivitas berolahraga adalah sarana yang efektif untuk melatih ketangguhan (Norris & Norris, 2021).

#### PENUTUP

1. Kebugaran fisik peserta didik SMK di Indonesia baik laki-laki maupun perempuan tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan
2. Ketangguhan pribadi peserta didik SMK baik laki-laki maupun perempuan di Indonesia telah memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan
3. Tidak terdapat perbedaan kebugaran fisik dan ketangguhan personal peserta didik SMK laki-laki dan perempuan di Indonesia
4. Terdapat hubungan kebugaran fisik dengan ketangguhan pribadi peserta didik SMK laki-laki dan perempuan di Indonesia

*Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter*). IBU Press.

- Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1207–1214. <https://doi.org/10.1017/S1368980009992825>
- Bailey Richard. (2016). Sport, Education and Social Policy. In *Sport, Education and Social Policy*. <https://doi.org/10.4324/9781315404868>
- Bingol, E., & Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological



- resilience of athletes from different branches. *Anthropologist*, 24(3), 827–835.  
<https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892079>
- Boghrabadi, S. G., Arabameri, E., & Sheikh, M. (2015). A Comparative Study on Resiliency and Stress Coping Strategies among Individual and Team Elite Athletes and Non-Athletes. *Int. J. Rev. Life. Sci*, 5(3), 566–572.  
[www.ijrpls.pharmascope.org](http://www.ijrpls.pharmascope.org)
- Boslaugh, S. (2007). Secondary Data Sources for Public Health. *Secondary Data Sources for Public Health, 2004*.  
<https://doi.org/10.1017/cbo9780511618802>
- Condly, S. J. (2006). Resilience in children: A review of literature with implications for education. *Urban Education*, 41(3), 211–236.  
<https://doi.org/10.1177/0042085906287902>
- Department of Health. *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*. (n.d.).  
[www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa05](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa05)
- Downward, P., & Dawson, P. (2016). Is it Pleasure or Health from Leisure that We Benefit from Most? An Analysis of Well-Being Alternatives and Implications for Policy. *Social Indicators Research*, 126(1), 443–465.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-015-0887-8>
- Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., & Lynch, B. M. (2010). State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*, 46(14), 2593–2604.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejca.2010.07.028>
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1–14.
- Hands, B., & Parker, H. (2016). Male and Female Differences in Health Benefits Derived from Physical Activity: Implications for Exercise Prescription. *Journal of Womens Health, Issues and Care*, 5(4).  
<https://doi.org/10.4172/2325-9795.1000238>
- Iwanta, M. K., Bektı, 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.
- 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>
- 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>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5).  
<https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- 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>
- Mutohir, C. T., & Maksum, A. (2007). *Sport*

- Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. PT Index.
- Nielsen, G., Pfister, G., & Andersen, L. B. (2011). Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *European Physical Education Review*, 17(1), 69–90. <https://doi.org/10.1177/1356336X11402267>
- Norris, G., & Norris, H. (2021). Building Resilience Through Sport in Young People With Adverse Childhood Experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.663587>
- Priyantono, E. B., Aswara, A. Y., Rosidi, S., & Utomo, I. B. (2022). Partisipasi aktif olahraga siswa SD di Indonesia Receptive participation, perceived benefits, accessibility of facilities and active participation in sports for elementary school students in Indonesia. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 268–282.
- Robert Almlı, C., Ball, R. H., & Wheeler, M. E. (2001). Human fetal and neonatal movement patterns: Gender differences and fetal-to-neonatal continuity. *Developmental Psychobiology*, 38(4), 252–273. <https://doi.org/10.1002/dev.1019>
- Rocky A. C. Hatibie, Bagus Takwin, D. T. I. (2021). *Riset F.Psi UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah*. <https://psikologi.ui.ac.id/2021/07/12/riset-f-psi-ui-resiliensi-orang-indonesia-cenderung-rendah/>
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Gallegos-Guajardo, J., & Villegas-Guinea, D. (2014). Validation of the resilience scale for adolescents (READ) in Mexico. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(2), 21–34. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.2.4118>
- 0
- Sari, A. P., Aswara, A. Y., & Bekti, 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>
- 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.
- Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, H. (2021). *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif, Unggul, dan Berkarakter Menuju Persaingan Global*.
- 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.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of

- physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- williams, B, J. (2019). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
- 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).