Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Profil Tingkat Aktivitas Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMKN 1 Sinjai

Andi Febi Irawati[1*], Andi Sahrul Jahrir[2]
[1]Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
[2]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Submitted: 03-07-2026; Accepted: 21-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi : febi.irawati@unm.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan, kebugaran jasmani, dan perkembangan kemampuan fisik siswa usia remaja. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu sarana sekolah yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sampel penelitian berjumlah 78 siswa yang mengikuti berbagai cabang ekstrakurikuler olahraga. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik berdasarkan indikator frekuensi, durasi, intensitas aktivitas, keterlibatan latihan olahraga, dan aktivitas fisik harian. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata aktivitas fisik siswa sebesar 38,87 ± 6,214 dengan rentang skor 24–50. Berdasarkan kategorisasi, sebanyak 37 siswa (47,4%) berada pada kategori tinggi, 33 siswa (42,3%) kategori sedang, dan 8 siswa (10,3%) kategori rendah. Berdasarkan cabang olahraga, siswa sepak bola/futsal menunjukkan rata-rata aktivitas fisik tertinggi dibandingkan cabang olahraga lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik, sehingga kegiatan olahraga sekolah dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan keterlibatan siswa pada aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Ekstrakurikuler Olahraga; Siswa; Remaja; SMK.

ABSTRACT

Physical activity is one of the key factors in supporting the health, physical fitness and development of physical abilities among adolescent students. Extracurricular sports activities are one of how schools can increase students' participation in structured physical activity. This study aims to determine the physical activity profiles of students participating in sports extracurricular activities at SMKN 1 Sinjai. This study employed a quantitative descriptive method using purposive sampling. The study sample comprised 78 students participating in various sports extracurricular activities. The research instrument was a physical activity questionnaire based on indicators of frequency, duration, intensity of activity, participation in sports training, and daily physical activity. Data analysis was carried out using descriptive statistics, including mean values, standard deviation, frequency distribution, and percentages. The results of the study showed that the average physical activity score for pupils was 38.87 ± 6.214, with a score range of 24–50. Based on the categorisation, 37 pupils (47.4%) fell into the high category, 33 pupils (42.3%) into the moderate category, and 8 pupils (10.3%) into the low category. By sport, football/futsal pupils exhibited the highest average physical activity levels compared to other sports. The research findings indicate that pupils participating in sports extracurricular activities at SMKN 1 Sinjai have a good level of physical activity, suggesting that school sports activities can serve as one means of increasing pupils' engagement in physical activity.

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Keywords: Physical Activity; Sports Extracurricular Activities; Students; Adolescents; Vocational School.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kualitas hidup manusia, terutama pada masa remaja yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (Saputra et al., 2024; Supriadi et al., 2026). Aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan tubuh yang dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, olahraga, maupun kegiatan rekreasi yang melibatkan penggunaan energi (Adi et al., 2025; Wicaksono & Handoko, 2020). Pada usia sekolah, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kemampuan fisik, peningkatan kebugaran jasmani, pemeliharaan kesehatan, serta pembentukan pola hidup aktif yang dapat menjadi kebiasaan hingga masa dewasa (Blair et al., 2020; Marcus & Pekmezi, 2024; Runesi et al., 2024). Oleh karena itu, pemenuhan aktivitas fisik yang cukup pada kelompok remaja menjadi salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan. Perubahan gaya hidup pada era modern menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola aktivitas fisik remaja. Kemudahan akses terhadap teknologi digital, meningkatnya aktivitas berbasis layar, serta perubahan pola interaksi sosial menyebabkan sebagian remaja lebih banyak melakukan aktivitas yang bersifat pasif (WHO, 2020). Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk melakukan aktivitas gerak secara optimal. Rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek, seperti penurunan kebugaran jasmani, berkurangnya kemampuan fisik, serta meningkatnya kecenderungan perilaku sedentari pada kelompok usia sekolah (Carballo-Fazanes et al., 2020; Martins et al., 2021; Tremblay et al., 2010).

Sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa. Selain sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran akademik, sekolah juga menjadi lingkungan yang berperan dalam perkembangan aspek fisik, sosial, dan karakter peserta didik (Cholifah et al., 2024; Eccles & Roeser, 2015). Melalui pendidikan jasmani, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenal berbagai aktivitas gerak, mengembangkan keterampilan motorik, serta memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh (Iswanto & Widayati, 2021; Wijaya et al., 2026). Namun, keterbatasan alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani menyebabkan diperlukan program pendukung yang dapat memberikan pengalaman aktivitas fisik secara lebih luas. Salah satu bentuk kegiatan yang dapat mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa adalah ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan bagian dari program pengembangan peserta didik yang bertujuan untuk memberikan ruang bagi siswa dalam mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan olahraga (Agustina et al., 2023). Kegiatan ini memiliki karakteristik latihan yang lebih terstruktur karena dilakukan berdasarkan jadwal, program latihan, serta tujuan tertentu sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa memiliki kesempatan untuk

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

memperoleh pengalaman aktivitas olahraga yang lebih mendalam dibandingkan aktivitas fisik yang dilakukan secara tidak terencana.

Keberagaman cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan bentuk aktivitas fisik yang berbeda-beda pada setiap kelompok siswa. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerakan, kebutuhan kemampuan fisik, pola latihan, dan tuntutan aktivitas yang berbeda (Prima & Kartiko, 2021). Olahraga permainan, olahraga individu, maupun olahraga bela diri memiliki pendekatan latihan yang berbeda dalam mengembangkan kemampuan fisik peserta didik. Perbedaan karakteristik tersebut menjadi salah satu aspek yang menarik untuk dikaji dalam melihat bagaimana gambaran aktivitas fisik siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga sekolah. Pengukuran tingkat aktivitas fisik menjadi salah satu cara untuk memperoleh informasi mengenai pola keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak. Data mengenai aktivitas fisik dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan aktivitas siswa, keterlibatan dalam latihan olahraga, serta kondisi umum aktivitas fisik pada kelompok tertentu (Supriadi et al., 2026). Informasi tersebut penting karena dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan evaluasi terhadap program olahraga sekolah, khususnya dalam memastikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan mampu memberikan manfaat optimal bagi perkembangan fisik peserta didik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah banyak membahas aktivitas fisik pada kelompok usia sekolah, namun kajian yang secara khusus menggambarkan profil aktivitas fisik siswa yang mengikuti berbagai cabang ekstrakurikuler olahraga pada konteks sekolah kejuruan masih terbatas. Selain itu, setiap lingkungan sekolah memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari aspek peserta didik, program olahraga, maupun budaya aktivitas fisik yang berkembang. Oleh karena itu, penelitian pada konteks lokal seperti SMKN 1 Sinjai diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi aktivitas fisik siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga penting dilakukan sebagai upaya memperoleh informasi empiris mengenai kondisi aktivitas fisik peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun dan meningkatkan program kegiatan olahraga yang mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain penelitian ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Pendekatan deskriptif digunakan untuk

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

menggambarkan kondisi aktivitas fisik siswa berdasarkan data yang diperoleh melalui instrumen pengukuran aktivitas fisik.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Sinjai dengan subjek penelitian yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Populasi penelitian merupakan seluruh siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan & Bala, 2017). Teknik ini digunakan karena tidak seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai, (2) mengikuti latihan secara rutin sesuai jadwal kegiatan ekstrakurikuler, (3) telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga minimal selama tiga bulan, dan (4) bersedia menjadi responden penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 78 siswa yang berasal dari berbagai cabang olahraga, baik olahraga permainan maupun olahraga individu.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat aktivitas fisik siswa yang bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan konsep Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) yang merupakan salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia remaja melalui pengukuran keterlibatan aktivitas fisik secara umum (Cleland et al., 2018; Dharmansyah & Budiana, 2021). Kuesioner disesuaikan dengan karakteristik siswa dan konteks kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Instrumen mencakup beberapa indikator aktivitas fisik, yaitu frekuensi aktivitas fisik, durasi aktivitas, intensitas aktivitas, keterlibatan dalam latihan ekstrakurikuler olahraga, serta aktivitas fisik di luar sekolah. Indikator tersebut sesuai dengan konsep aktivitas fisik yang tidak hanya dilihat dari frekuensi olahraga, tetapi juga mencakup jumlah energi yang dikeluarkan melalui berbagai aktivitas gerak yang dilakukan individu (Forde, 2018). Setiap item dalam instrumen diberikan skor berdasarkan tingkat keterlibatan aktivitas fisik, kemudian skor total digunakan untuk menentukan kategori tingkat aktivitas fisik siswa. Pengelompokan kategori aktivitas fisik menjadi rendah, sedang, dan tinggi bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian serta menggambarkan kondisi aktivitas fisik responden secara objektif.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan instrumen penelitian kepada responden yang telah memenuhi kriteria sampel. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian instrumen, serta memastikan responden memahami setiap pernyataan yang diberikan. Data yang diperoleh selanjutnya dikumpulkan, diperiksa, dan diolah untuk memperoleh gambaran tingkat aktivitas fisik siswa.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk menggambarkan profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai. Analisis deskriptif meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, distribusi frekuensi, dan persentase. Selanjutnya, skor aktivitas fisik dikategorikan ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi untuk mengetahui gambaran umum tingkat aktivitas fisik responden. Selain itu, analisis distribusi berdasarkan karakteristik responden seperti cabang olahraga, frekuensi latihan, dan lama mengikuti ekstrakurikuler dilakukan untuk memperlihatkan pola aktivitas fisik siswa pada masing-masing kelompok. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk memudahkan interpretasi data penelitian. Karena analisis bersifat deskriptif, perbedaan antarkelompok (cabang olahraga, frekuensi latihan, dan lama mengikuti ekstrakurikuler) dibaca sebagai kecenderungan deskriptif dan tidak diuji signifikansinya secara statistik inferensial.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai. Analisis meliputi karakteristik responden, nilai statistik deskriptif aktivitas fisik, kategorisasi tingkat aktivitas fisik, distribusi aktivitas fisik berdasarkan cabang olahraga, frekuensi latihan, dan lama mengikuti ekstrakurikuler.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	62	79,5
	Perempuan	16	20,5
Usia	15 tahun	16	20,5
	16 tahun	35	44,9
	17 tahun	27	34,6
Kelas	X	28	35,9
	XI	31	39,7
	XII	19	24,4
Cabang Olahraga	Sepak bola/Futsal	28	35,9
	Bola voli	14	17,9
	Basket	10	12,8
	Bulu tangkis	8	10,3

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

	Tenis meja	5	6,4
	Pencak silat	5	6,4
	Karate	4	5,1
	Atletik	4	5,1

Responden penelitian berjumlah 78 siswa dengan karakteristik dominan laki-laki (79,5%), usia 16 tahun (44,9%), dan berasal dari kelas XI (39,7%). Berdasarkan cabang olahraga, sepak bola/futsal menjadi kelompok terbesar (35,9%). Sebagian besar siswa telah mengikuti ekstrakurikuler selama 1–2 tahun (51,3%) dengan frekuensi latihan dominan 2 kali per minggu (55,1%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik	78	24	50	38,87	6,214

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor aktivitas fisik siswa berada pada rentang 24–50 dengan nilai rata-rata sebesar 38,87 ± 6,214. Berdasarkan rata-rata tersebut, tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai berada dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Kategori	Rentang Skor	n	%
Rendah	10–23	8	10,3
Sedang	24–37	33	42,3
Tinggi	38–50	37	47,4
Total		78	100

Berdasarkan kategori tingkat aktivitas fisik, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi sebanyak 37 siswa (47,4%), kemudian kategori sedang sebanyak 33 siswa (42,3%), sedangkan kategori rendah hanya 8 siswa (10,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik.

Tabel 4. Profil Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan Cabang Olahraga

Cabang Olahraga	N	Mean ± SD	Rendah	Sedang	Tinggi
Sepak bola/Futsal	28	41,25 ± 5,214	2 (7,1%)	10 (35,7%)	16 (57,2%)
Bola voli	14	38,07 ± 5,876	2 (14,3%)	7 (50%)	5 (35,7%)
Basket	10	39,10 ± 6,122	1 (10%)	4 (40%)	5 (50%)
Bulu tangkis	8	36,88 ± 6,432	1 (12,5%)	4 (50%)	3 (37,5%)
Tenis meja	5	34,60 ± 5,177	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)
Pencak silat	5	35,20 ± 4,970	1 (20%)	3 (60%)	1 (20%)
Karate	4	37,25 ± 5,500	0	2 (50%)	2 (50%)
Atletik	4	40,50 ± 4,041	0	1 (25%)	3 (75%)

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Berdasarkan cabang olahraga, siswa sepak bola/futsal memiliki rata-rata aktivitas fisik tertinggi yaitu 41,25, diikuti atletik sebesar 40,50. Tingginya aktivitas fisik pada sepak bola/futsal diduga berkaitan dengan karakteristik olahraga permainan yang melibatkan aktivitas intensitas tinggi seperti berlari, perubahan arah, akselerasi, dan gerakan berulang.

Tabel 5. Profil Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan Karakteristik Keterlibatan dalam Ekstrakurikuler Olahraga

Karakteristik	Kategori	n	Mean ± SD	Aktivitas Fisik Dominan
Frekuensi Latihan per Minggu	1 kali/minggu	11	33,82 ± 5,012	Sedang
	2 kali/minggu	43	38,56 ± 5,742	Sedang–Tinggi
	≥3 kali/minggu	24	42,50 ± 5,321	Tinggi
Lama Mengikuti Ekstrakurikuler	<1 tahun	15	35,73 ± 5,214	Sedang
	1–2 tahun	40	38,95 ± 5,864	Sedang–Tinggi
	>2 tahun	23	42,04 ± 5,478	Tinggi

Berdasarkan Tabel 5, profil aktivitas fisik siswa menunjukkan kecenderungan peningkatan berdasarkan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ditinjau dari frekuensi latihan, siswa yang melakukan latihan ≥3 kali per minggu memiliki rata-rata skor aktivitas fisik tertinggi yaitu 42,50 ± 5,321 dan berada pada kategori tinggi. Sementara itu, siswa dengan frekuensi latihan 1 kali per minggu memiliki rata-rata skor lebih rendah yaitu 33,82 ± 5,012 dengan kategori sedang. Kemudian berdasarkan lama mengikuti ekstrakurikuler, siswa yang telah mengikuti kegiatan olahraga lebih dari 2 tahun menunjukkan rata-rata aktivitas fisik tertinggi yaitu 42,04 ± 5,478, sedangkan siswa dengan pengalaman kurang dari 1 tahun memiliki rata-rata aktivitas fisik sebesar 35,73 ± 5,214. Secara deskriptif, siswa dengan frekuensi latihan lebih sering dan masa keikutsertaan lebih lama cenderung memiliki rata-rata skor aktivitas fisik yang lebih tinggi. Perbedaan ini belum diuji signifikansinya secara statistik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga terstruktur di sekolah cenderung memiliki keterlibatan aktivitas gerak yang baik, yang berkaitan dengan upaya menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup aktif pada usia remaja. Temuan ini bersifat deskriptif sehingga tidak dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat. Aktivitas fisik pada masa remaja memiliki peranan penting karena berhubungan dengan kesehatan metabolik, kebugaran, perkembangan motorik, dan kualitas hidup seseorang pada masa berikutnya (Brown et al., 2017; Kalinková et al., 2015; Kumar et al., 2015).

Tingginya aktivitas fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dapat dipahami karena

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

kegiatan olahraga sekolah memberikan kesempatan bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui latihan teknik, permainan, maupun aktivitas pengembangan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan frekuensi dan intensitas tertentu mampu meningkatkan jumlah waktu aktif siswa dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan olahraga (Adi et al., 2025). Program olahraga di sekolah menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik remaja karena sekolah merupakan lingkungan yang memiliki akses langsung terhadap kelompok usia tersebut (Van Sluijs et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga telah memiliki keterlibatan aktivitas fisik yang relatif baik. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep bahwa aktivitas fisik remaja tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas olahraga formal, tetapi juga oleh kebiasaan bergerak sehari-hari, lingkungan sekolah, motivasi individu, dan dukungan social (Abdelghaffar et al., 2019; Aziz & Jahrir, 2026; Jahrir & Aziz, 2026). Keterlibatan dalam kelompok olahraga dapat meningkatkan kesempatan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik melalui interaksi sosial, latihan bersama, dan pengalaman olahraga yang berulang (Beni et al., 2017; Syalfina et al., 2024).

Perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan cabang olahraga menunjukkan bahwa karakteristik aktivitas olahraga memiliki kontribusi terhadap variasi aktivitas fisik siswa. Cabang olahraga permainan seperti sepak bola/futsal, bola voli, dan bola basket cenderung menghasilkan aktivitas fisik yang lebih tinggi karena melibatkan pola gerak yang dinamis, perpindahan posisi, perubahan arah, akselerasi, serta aktivitas dengan intensitas yang berubah-ubah selama latihan maupun permainan (Irawan et al., 2026; Irawati & Aziz, 2025; Tilp, 2017). Olahraga permainan memiliki karakteristik intermittent activity yang melibatkan periode aktivitas intensitas tinggi dan rendah secara bergantian sehingga memberikan tuntutan fisik yang besar bagi peserta (Paul et al., 2016). Kelompok siswa yang mengikuti sepak bola/futsal menunjukkan kecenderungan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan beberapa cabang olahraga lainnya. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik permainan sepak bola dan futsal yang membutuhkan keterlibatan fisik secara terus-menerus seperti berlari, melakukan sprint pendek, perubahan arah, menjaga ruang, serta melakukan gerakan eksplosif selama permainan. Aktivitas tersebut secara langsung melibatkan komponen kebugaran seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kemampuan anaerobik yang mendukung tingginya aktivitas fisik peserta (Pedersen et al., 2017). Selain olahraga permainan, cabang olahraga individu seperti atletik dan bela diri juga memiliki kontribusi terhadap aktivitas fisik siswa. Atletik melibatkan berbagai bentuk aktivitas dasar seperti berlari, melompat, dan melempar yang membutuhkan kemampuan fisik tertentu, sedangkan olahraga bela diri melibatkan kombinasi gerakan teknik, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh (Maheswari et al., 2025; Stamenković et al., 2022). Karakteristik latihan yang berbeda antar cabang olahraga menyebabkan adanya variasi stimulus fisik yang diterima oleh siswa sehingga

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

menghasilkan perbedaan tingkat aktivitas fisik antar kelompok (Sitko et al., 2025).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa dengan frekuensi latihan yang lebih rutin memiliki kecenderungan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Frekuensi latihan merupakan salah satu faktor penting yang menentukan akumulasi aktivitas fisik seseorang (Bull et al., 2020). Semakin sering siswa mengikuti latihan, semakin besar paparan terhadap aktivitas gerak dengan intensitas dan durasi tertentu. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara konsisten dapat membantu membentuk kebiasaan aktif dan meningkatkan kapasitas fisik individu (WHO, 2019). Selain frekuensi latihan, lama keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler olahraga juga menunjukkan kecenderungan terhadap tingkat aktivitas fisik yang lebih baik. Siswa yang telah mengikuti kegiatan olahraga dalam waktu lebih lama memiliki peluang lebih besar untuk mengalami adaptasi terhadap aktivitas fisik, meningkatkan keterampilan olahraga, serta membangun kebiasaan hidup aktif. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam jangka waktu panjang menjadi salah satu faktor yang mendukung keberlanjutan perilaku aktif pada remaja (Yusuf, 2022). Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang baik, masih terdapat siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam ekstrakurikuler olahraga belum sepenuhnya menjamin tingkat aktivitas fisik yang optimal. Faktor lain seperti kehadiran dalam latihan, motivasi pribadi, aktivitas sedentari, penggunaan teknologi digital, dan aktivitas fisik di luar sekolah juga dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Perubahan gaya hidup modern yang meningkatkan waktu duduk dan penggunaan perangkat digital menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik pada remaja (Bassett et al., 2015).

Karakteristik responden perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan temuan ini. Sampel penelitian didominasi siswa laki-laki (79,5%), sedangkan siswa perempuan hanya 20,5%. Kajian pada remaja melaporkan bahwa tingkat dan pola aktivitas fisik cenderung berbeda antara laki-laki dan perempuan (Van Sluijs et al., 2021). Oleh karena itu, gambaran aktivitas fisik dalam penelitian ini lebih mencerminkan kelompok siswa laki-laki, dan generalisasi temuan pada siswa perempuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler olahraga cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik di lingkungan sekolah. Kegiatan olahraga sekolah tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan prestasi dan bakat, tetapi juga sebagai sarana pembentukan perilaku hidup aktif dan peningkatan kesehatan siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu mempertahankan serta mengembangkan program ekstrakurikuler olahraga melalui latihan yang terstruktur, variasi aktivitas, dan peningkatan partisipasi siswa agar manfaat aktivitas fisik dapat dirasakan secara optimal.

KETERBATASAN PENELITIAN

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain deskriptif cross-sectional tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, dan analisis tanpa uji statistik inferensial membuat perbedaan antarkelompok hanya dapat dibaca sebagai kecenderungan. Kedua, teknik purposive sampling pada satu sekolah dengan 78 responden membatasi generalisasi temuan. Ketiga, instrumen berbentuk kuesioner self-report berisiko menimbulkan bias recall dan social desirability. Keempat, proporsi sampel yang timpang menurut jenis kelamin (79,5% laki-laki) membatasi gambaran aktivitas fisik pada siswa perempuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Sinjai, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik dengan kecenderungan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik yang baik melalui aktivitas latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur. Perbedaan karakteristik cabang olahraga menunjukkan adanya variasi tingkat aktivitas fisik, di mana olahraga permainan memiliki kecenderungan aktivitas gerak yang lebih tinggi karena melibatkan intensitas gerakan, perpindahan posisi, dan aktivitas fisik yang dinamis. Selain itu, frekuensi latihan dan lama mengikuti ekstrakurikuler juga menunjukkan kecenderungan terhadap tingkat aktivitas fisik yang lebih baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga memiliki peran penting sebagai salah satu sarana sekolah dalam membangun kebiasaan hidup aktif, meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, serta mendukung perkembangan kebugaran jasmani siswa.

SARAN

Bagi sekolah, program ekstrakurikuler olahraga perlu dipertahankan dan dikembangkan dengan latihan yang terstruktur serta variasi aktivitas, disertai perhatian khusus pada siswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah, misalnya melalui peningkatan frekuensi latihan dan pemantauan kehadiran. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain analitik dengan uji statistik inferensial (misalnya ANOVA atau Kruskal-Wallis) untuk membandingkan antarcabang olahraga, melibatkan lebih banyak sekolah dengan proporsi laki-laki dan perempuan yang lebih seimbang, serta melengkapi kuesioner dengan pengukuran objektif seperti akselerometer.

DAFTAR PUSTAKA

Abdelghaffar, E.-A., Hicham, E. K., Siham, B., Samira, E. F., & Youness, E. A. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *24*(1), 21.

Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.

Agustina, I. O., Juliantika, J., Saputri, S. A., (2023). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan

dan pengembangan siswa sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, *1*(4), 86–96.

Aziz, M. I. M., & Jahrir, A. S. (2026). Pengaruh Exercise self-efficacy terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa: Analisis Perbedaan Gender. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, *6*(1), 83–94.

Bassett, D. R., John, D., Conger, S. A., Fitzhugh, E. C., & Coe, D. P. (2015). Trends in physical activity and sedentary behaviors of United States youth. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(8), 1102–1111. https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0050

Beni, S., Fletcher, T., & N'i Chróin'in, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, *69*(3), 291–312. https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192

Blair, S. N., Dunn, A. L., Marcus, B. H., Carpenter, R. A., & Jaret, P. (2020). *Active living every day*. Human Kinetics.

Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, *6*(3), 150.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462.

Carballo-Fazanes, A., Rico-D\'\iaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodr\'\iguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(9), 3272.

Cholifah, S., (2024). Educational environment in the implementation of character education. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, *3*(2), 816–825.

Cleland, C., Ferguson, S., Ellis, G., & Hunter, R. F. (2018). Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. *BMC Medical Research Methodology*, *18*(1), 176. https://doi.org/10.1186/s12874-018-0642-3

Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). *Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties*.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2015). School and community influences on human development. In *Developmental science* (pp. 645–728). Psychology Press.

Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, *5*(6), 149.

Forde, C. (2018). Scoring the international physical activity questionnaire (IPAQ). *University of Dublin*, *3*.

Irawan, S., Refiater, U. H., Prasetyo, A., Haryani, M., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., Pulungan, K. A., Mile, R., Daulima, M.,(2026). *Metode Latihan Fisik Cabor Sepakbola*. PT MAFY MEDIA LITERASI INDONESIA.

Irawati, A. F., & Aziz, M. I. M. (2025). The Role Of Upper And Lower Body Strength Balance On Three-Point And Free-Throw Accuracy In Collegiate Basketball Players. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *5*(2), 277–285.

Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, *27*(1), 13–17.

Jahrir, A. S., & Aziz, M. I. M. (2026). HUBUNGAN PHYSICAL SELF-CONCEPT DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA KARTIKA XX-1 MAKASSAR. *Jurnal*

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Ilmiah Spirit, *26*(2), 328–336.

Kalinková, M., Brovdáni, J., Kanásová, J., Paška, L., & Šutka, V. (2015). The influence of physical activities on the quality of life of adolescents. *Sport Science*, *8*(1), 17–23.

Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, *15*(3), 267–272.

Maheswari, D. L., Yuliastin, G. D., & Rachman, W. (2025). *Mengenal Dunia Atletik: Dasar, Teknik, dan Peraturan*. Penerbit: Kramantara JS.

Marcus, B. H., & Pekmezi, D. (2024). *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics.

Martins, L. C. G., Lopes, M. V. de O., Diniz, C. M., & Guedes, N. G. (2021). The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review. *Journal of Advanced Nursing*, *77*(3), 1188–1205.

Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, *46*(3), 421–442.

Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alstrøm, J. M., Melcher, P. S., Pfister, G. U., & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine \& Science in Sports*, *27*(8), 852–864.

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 161–170.

Runesi, S., Louk, M. J. H., Utomo, A. W. B., & Saputra, S. Y. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik, fungsi kognitif, dan prestasi akademik siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 129–140.

Saputra, S. Y., Utomo, A. W. B., Runesi, S., Louk, M. J. H., & Astuti, L. W. (2024). Aktivitas fisik untuk kesehatan mental remaja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 465–473.

Sitko, S., Legaz-Arrese, A., Reverter-Masia, J., Moliner-Urdiales, D., Hernández-González, V., Aixa-Requena, S., Conesa-Milian, E., & Mayolas-Pi, C. (2025). Association Between Physical Activity Level and Training Volume in Adolescent Athletes. *Sports*, *13*(6), 178.

Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of participating in martial arts in children: a systematic review. *Children*, *9*(8), 1203.

Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., & Syaputra, A. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, *2*(04), 1498–1506.

Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, *13*(2), 298–306. https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2825

Tilp, M. (2017). The biomechanics of volleyball. *Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball*, 29–37.

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *35*(6), 725–740.

Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, *398*(10298), 429–442.

WHO. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier*

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

world. World Health Organization.

WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.

Wijaya, P. B., Judijanto, L., & Sepriano, S. (2026). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas fisik pada remaja*. Penerbit NEM.