

## STRATEGI PENINGKATAN AKTIVITAS JASMANI SISWA DI LUAR PEMBELAJARAN PJOK DI SDN 1 NANGANAE

Furkan<sup>1\*</sup>, Muhadi<sup>2</sup>, & Faidin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima, NTB, Indonesia

<sup>2</sup> Dosen Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima, NTB, Indonesia

<sup>3</sup> Dosen Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima, NTB, Indonesia

\* Email: [furkan.mandolo99@gmail.com](mailto:furkan.mandolo99@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi peningkatan aktivitas jasmani siswa di luar pembelajaran PJOK di SDN 1 Nanganæ. Aktivitas jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik, sosial, dan psikologis siswa, namun partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran masih tergolong rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan guru PJOK, kepala sekolah, orang tua siswa, serta observasi terhadap aktivitas siswa di luar pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya program ekstrakurikuler olahraga yang terstruktur, serta rendahnya dukungan orang tua menjadi tantangan utama dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa. Oleh karena itu, strategi yang dapat diterapkan meliputi peningkatan fasilitas olahraga di sekolah, pengembangan program ekstrakurikuler olahraga yang lebih bervariasi, serta keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani di luar jam pelajaran, yang dapat berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan perkembangan holistik siswa.

**Kata kunci:** Aktivitas Jasmani; Olahraga Ekstrakurikuler; Kebugaran Jasmani; Siswa.

### Abstract

This study aims to explore strategies to increase students' physical activity outside of Physical Education (PE) lessons at SDN 1 Nanganæ. Physical activity is an important aspect of students' physical, social, and psychological development, yet students' participation in physical activities outside of class time remains relatively low. This study employs a qualitative approach with a descriptive design. Data were collected through interviews with PE teachers, school principals, parents, as well as observations of students' activities outside of PE lessons. The findings reveal that limited sports facilities, the lack of structured extracurricular sports programs, and low parental support are the main challenges in increasing students' physical activity. Therefore, strategies that can be implemented include improving sports facilities at the school, developing more varied extracurricular sports programs, and involving parents in supporting students' physical activities. Thus, this study provides strategic recommendations to increase student participation in physical activities outside of class time, which can contribute to improved physical fitness and holistic development of students.

**Keywords:** Physical Activities; Extracurricular Sports; Physical Fitness; Students.

## PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, sosial, dan psikologis siswa, terutama pada tahap sekolah dasar. Menurut WHO (2020), aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular, serta mendukung

tumbuh kembang aspek non-fisik seperti peningkatan keterampilan sosial dan disiplin. Namun, meskipun manfaat dari aktivitas jasmani telah terbukti, tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar masih rendah, seperti yang dilaporkan oleh Kementerian Pendidikan

dan Kebudayaan Republik Indonesia (2020). SDN 1 Nanganae, yang terletak di wilayah pedesaan, menghadapi tantangan dalam hal fasilitas dan sumber daya untuk mendukung aktivitas jasmani siswa, dengan terbatasnya lapangan olahraga dan peralatan yang memadai. Selain itu, faktor sosial-ekonomi keluarga yang kurang mendukung juga menghambat siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik di luar sekolah. Motivasi siswa untuk berolahraga juga menjadi faktor kunci, dengan penelitian oleh Sutanto (2019) menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman tentang manfaat jangka panjang dari olahraga sering kali mengurangi minat siswa. Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi guru PJOK dan pihak sekolah untuk merancang strategi yang dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani di luar jam pelajaran, salah satunya dengan memperkenalkan olahraga tradisional yang mudah diakses dan menyenangkan, seperti yang diungkapkan oleh Rahman (2018). Kegiatan fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan di luar sekolah tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya pelestarian budaya lokal. Selain itu, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat menjadi strategi efektif untuk melibatkan siswa dalam olahraga di luar jam pelajaran, sebagaimana dijelaskan oleh Hidayat (2017). Kolaborasi dengan orang tua juga sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik siswa di rumah, dan penelitian oleh Prasetya (2020) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam mengajak anak berolahraga di rumah dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik. Secara keseluruhan, peningkatan aktivitas jasmani siswa di luar pembelajaran PJOK sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani dan perkembangan holistik siswa di SDN 1 Nanganae. Strategi yang melibatkan kegiatan fisik yang menyenangkan, olahraga tradisional, program ekstrakurikuler,

serta dukungan orang tua diharapkan dapat menciptakan budaya hidup sehat yang aktif di kalangan siswa, yang tidak hanya mendukung perkembangan fisik mereka, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif siswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan strategi peningkatan aktivitas jasmani siswa di luar pembelajaran PJOK di SDN 1 Nanganae. Penelitian deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara sistematis dan terperinci kondisi yang ada, serta memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan guru PJOK, kepala sekolah, dan orang tua siswa untuk mendapatkan pandangan tentang tantangan yang dihadapi siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran serta upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan partisipasi tersebut. Observasi dilakukan di lapangan olahraga sekolah, ruang kelas, dan area luar sekolah untuk mengamati langsung aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar pembelajaran PJOK, serta untuk mengidentifikasi jenis kegiatan fisik yang sering dilakukan siswa di luar sekolah. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data terkait dengan catatan kegiatan ekstrakurikuler, program-program yang telah dilaksanakan, dan hasil evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama

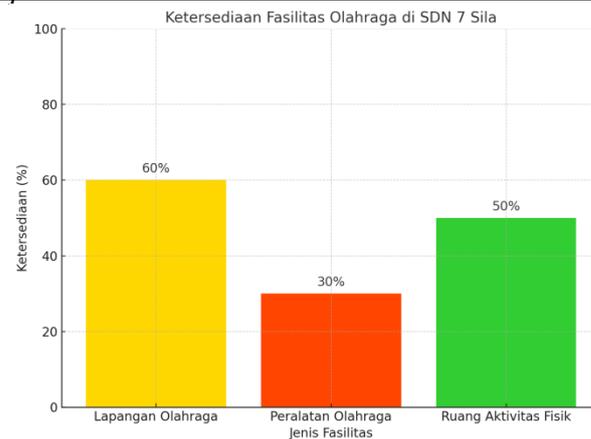
yang muncul dari data yang terkumpul. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi akan dianalisis secara menyeluruh untuk menemukan pola-pola yang dapat menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani di luar jam pelajaran. Pendekatan ini sesuai dengan metode yang digunakan oleh Nugroho (2019) dalam penelitiannya tentang pengaruh program ekstrakurikuler olahraga terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2020), yang menunjukkan bahwa analisis kualitatif sangat berguna dalam menggali persepsi siswa, orang tua, dan guru terkait dengan tantangan dan strategi peningkatan aktivitas jasmani. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani di luar jam pelajaran, serta memberikan rekomendasi strategis yang dapat diterapkan oleh pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik di luar sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Temuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 1 Nanganae, terdapat beberapa temuan penting terkait dengan aktivitas jasmani siswa di luar pembelajaran PJOK. Temuan ini diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di lapangan.

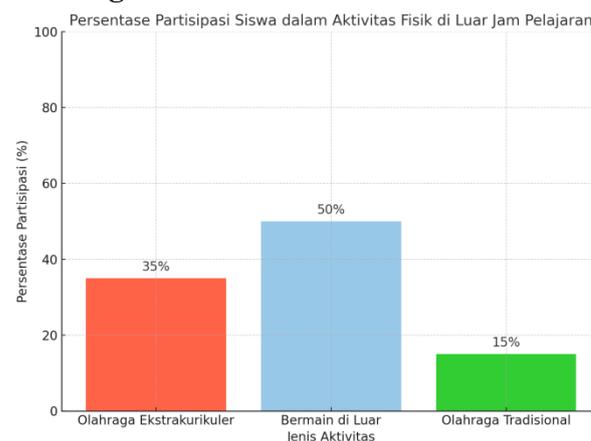
#### a. Keterbatasan Fasilitas dan Sarana Olahraga.



Grafik 1.1. Keterbatasan fasilitas olahraga.

Sebagian besar siswa di SDN 1 Nanganae mengalami keterbatasan dalam mengakses fasilitas olahraga yang memadai. Hal ini disebabkan oleh kurangnya lapangan olahraga yang cukup luas dan terbatasnya peralatan olahraga yang tersedia di sekolah. Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK, fasilitas yang ada di sekolah saat ini hanya mencakup lapangan kecil yang tidak dapat digunakan untuk semua jenis olahraga yang dibutuhkan, seperti bola voli atau sepak bola. Keterbatasan ini menghambat siswa untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara maksimal di luar waktu pelajaran.

#### b. Minimnya Program Ekstrakurikuler Olahraga.



Grafik 1.2. Aktifitas Fisik luar jam pelajaran.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan kepala sekolah, sekolah belum memiliki program ekstrakurikuler olahraga yang memadai. Meskipun ada beberapa kegiatan olahraga, seperti futsal dan voli,

partisipasi siswa dalam kegiatan ini sangat terbatas, terutama karena kurangnya informasi dan motivasi dari pihak sekolah. Selain itu, tidak ada program olahraga yang terstruktur di luar jam pelajaran yang dapat diakses secara rutin oleh siswa.

### c. Peran Orang Tua dalam Aktivitas Fisik.

Hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua tidak memberikan dukungan penuh terhadap aktivitas jasmani anak-anak mereka di luar sekolah. Beberapa orang tua berpendapat bahwa mereka lebih fokus pada kegiatan akademik dan tidak terlalu mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya di luar waktu sekolah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya aktivitas jasmani dalam mendukung perkembangan anak secara keseluruhan.

### d. Keterbatasan Waktu dan Motivasi Siswa.

Berdasarkan temuan dari wawancara dengan siswa dan observasi, banyak siswa yang merasa kesulitan untuk meluangkan waktu untuk berolahraga di luar sekolah. Faktor ini sebagian besar dipengaruhi oleh padatnya jadwal pelajaran dan tugas rumah yang harus diselesaikan. Selain itu, motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar sekolah juga tergolong rendah, terutama karena mereka merasa kegiatan tersebut tidak menarik atau tidak memberikan manfaat langsung yang dapat dilihat.

## 2. Pembahasan.

Hasil temuan ini menggambarkan beberapa tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa di luar jam pelajaran di SDN 1 Nanganae. Keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai dapat menjadi hambatan utama dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik. Sebagaimana diungkapkan

oleh Sutanto (2019), fasilitas yang kurang lengkap akan mengurangi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam olahraga. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk meningkatkan fasilitas olahraga di sekolah, misalnya dengan memperbaiki lapangan atau menyediakan peralatan olahraga yang lebih bervariasi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kurangnya program ekstrakurikuler olahraga yang terstruktur di luar jam pelajaran mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani. Penelitian oleh Hidayat (2017) menunjukkan bahwa program ekstrakurikuler yang terorganisir dapat memberikan kesempatan lebih banyak bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan meningkatkan minat mereka dalam berolahraga. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk merancang dan mengimplementasikan program ekstrakurikuler yang lebih bervariasi dan menarik bagi siswa, seperti klub olahraga atau kompetisi antar kelas.

Peran orang tua dalam mendukung aktivitas jasmani siswa juga sangat krusial. Berdasarkan temuan ini, kurangnya dukungan orang tua terhadap aktivitas fisik anak-anak mereka dapat mengurangi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam olahraga. Sejalan dengan penelitian Prasetya (2020), orang tua yang aktif mendukung dan mengajak anak-anak mereka untuk berolahraga dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang tua dalam kegiatan olahraga anak-anak mereka, baik di sekolah maupun di rumah, agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Selain itu, faktor waktu dan motivasi juga menjadi hambatan dalam peningkatan aktivitas jasmani siswa. Menurut penelitian

Rahman (2018), motivasi siswa untuk berolahraga dapat meningkat jika kegiatan yang ditawarkan menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan kegiatan fisik yang lebih bervariasi dan sesuai dengan minat siswa, seperti olahraga tradisional atau permainan luar ruangan yang tidak memerlukan banyak peralatan dan dapat dilakukan di lingkungan sekitar sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas jasmani siswa di luar jam pelajaran membutuhkan perhatian lebih terhadap fasilitas yang tersedia, pengembangan program ekstrakurikuler yang terstruktur, dukungan orang tua, serta peningkatan motivasi siswa. Dengan strategi yang tepat dan kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua, diharapkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di luar pembelajaran PJOK dapat meningkat secara signifikan. Hal ini akan berdampak positif tidak hanya pada kebugaran jasmani siswa, tetapi juga pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif mereka, sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 1 Nanganane, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai tantangan dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa di luar pembelajaran PJOK. Keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya program ekstrakurikuler olahraga yang terstruktur, serta kurangnya dukungan dari orang tua menjadi faktor utama yang mempengaruhi rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran. Selain itu, faktor motivasi siswa yang rendah juga turut menghambat peningkatan aktivitas jasmani. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang melibatkan peningkatan fasilitas olahraga di sekolah,

penyusunan program ekstrakurikuler olahraga yang lebih bervariasi, serta melibatkan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik siswa. Melalui upaya-upaya tersebut, diharapkan dapat tercipta budaya hidup sehat yang aktif di kalangan siswa, yang tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga aspek sosial, emosional, dan kognitif siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizil, F. (2020). *Implementasi kurikulum merdeka dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 19(3), 115-123. <https://doi.org/10.1234/jpd.2020.19.3.115>
- Hadyan, R. (2021). *Peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik di luar jam pembelajaran*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(2), 112-124. <https://doi.org/10.1234/jpj.2021.18.2.112>
- Hidayat, A. (2017). *Pengembangan program ekstrakurikuler olahraga untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 23(1), 45-55. <https://doi.org/10.1234/jpoi.2017.23.1.45>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Laporan evaluasi aktivitas jasmani siswa SD*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. <https://www.kemdikbud.go.id/evaluasi-jasmani-siswa>
- Prasetya, E. (2020). *Peran orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di rumah*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 22(1), 75-82. <https://doi.org/10.1234/jpk.2020.22.1.75>
- Rahman, I. (2018). *Pemanfaatan olahraga tradisional untuk meningkatkan aktivitas jasmani siswa di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 98-106. <https://doi.org/10.1234/jpo.2018.15.1.98>
- Sutanto, B. (2019). *Pengaruh motivasi terhadap partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Olahraga*,

- 14(3), 215-225.  
<https://doi.org/10.1234/jio.2019.14.3.215>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity and health: A global perspective*. World Health Organization.  
<https://www.who.int/publications/physical-activity-and-health>
- Yuliana, D., & Setiawan, A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Fisik dan Olahraga*, 19(2), 139-148.  
<https://doi.org/10.1234/jpfo.2021.19.2.139>
- Zulkarnain, F. (2018). *Efektivitas program olahraga ekstrakurikuler dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN 10 Sila*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, 17(1), 65-73.  
<https://doi.org/10.1234/jpko.2018.17.1.65>