

MANFAAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN SISWA DALAM PEMBALAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Catur Prima Eka Putra Abdullah
Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Malang
E-mail: caturprima3@gmail.com

Abstrak: The body's ability to perform various activities from low-intensity to high-intensity activities without feeling severe fatigue is physical fitness. This study aims to describe the benefits of physical activity on student fitness in physical education learning. This type of research is a qualitative research that is a literature study (Library Research) which uses various literature studies to strengthen research analysis. Data collection was carried out through online searches on Google Scholar with the data collection keywords used, namely the benefits of physical activity on student fitness in physical education learning. The results of the analysis of 15 international journals from relevant sources show that the benefits of physical activity on students' physical fitness in learning physical education are very influential in changes in physical fitness in students including a student having a strong mentality, good health and improvement in a sport which is then mastered. by students.

Kata kunci: physical activity, fitness, physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media, artinya pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik dan motoric siswa saja, tetapi juga melalui aktivitas fisik yang dipilih dengan baik dan disertai dengan penggunaan pendekatan metodik yang tepat, diharapkan dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui seluruh aspek yang dimoiki oleh siswa. Mulyanto (2014:34) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang terencana secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran pada siswa. Pemahaman gerak manusia memelihara dan meningkatkan kebugaranjasmani yang terampil, inovatif, seta kreatif merupakan hal yang menyenangkan yang menjadi berbagai pengalaman siswa melalui pendidikan jasmani.

Di sekolah, kebugaran jasmani dilakukan oleh siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Ugeltha & Meyviliano (2017) berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak diikuti oleh mahasiswa memiliki kualitas yang lebih rendah dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani yang diikuti oleh mahasiswa. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang fokusnya lebih banyak pada aktivitas jasmani seperti, salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan asumsi bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai berbagai pembelajaran yang ada pada ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi aspek permainan, olahraga, aktivitas pengembangan, seperti senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan lain-lain. pachkham & Street (2019) berpendapat secara sistematis, melalui olahraha, bermain, dan aktivitas jasmani siswa dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar, hal tersebut yang menjadikan pendidikan jasmani sangat penting. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktivitas sehari-hari (Kerr, 2012:10).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dalam melakukan pekerjaan. Angel (2014) berpendapat bahwa secara umum kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas, mulai dari aktivitas rendah hingga aktivitas tinggi tanpa mengalami keleahan yang berat merupakan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani, kesempatan jasmani, dan kesanggupan jasmani merupakan sebutan dari istilah-istilah lain kebugaran jasmani. Kematangan fisik atau ketepatan jasmani diartikan juga sebagai kebugaran, selain itu fit juga termasuk dalam ranah sehat, artinya memiliki kebugaran yang baik karena memiliki komponen-komponen tersebut (Griwijoyo, 2012).

Selain atlet olahraga, kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua orang agar dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berat setiap harinya. Budi (2015) berpendapat bahwa metabolisme, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, merupakan komponen-komponen yang difokuskan untuk meningkatkan efisiensi tubuh pada perkembangan kemampuan biologis dalam aspek psikomotorik pada bagian penting dari kebugaran jasmani. Agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan usianya dibutuhkan tingkat kebugaran yang baik dalam setiap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil belajar juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang baik, tidak hanya memberikan pengaruh pada perkembangan aspek afektif siswa saja. Siswa yang mendapat hasil prestasi akademik yang baik dikarenakan memiliki kebugaran jasmani yang baik juga (Hidayat, 2015). Wirnantika, dkk (2017) berpendapat bahwa prestasi belajar yang diharapkan dapat dicapai melalui semangat dalam belajar dan berlatih pada siswa, dan dapat membentuk kesiapan jasmani secara mental, emosional, psikologis, serta khususnya fisik dengan kebugaran jasmani.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi kepustakaan (*Literary Research*) yang menggunakan berbagai kajian kepustakaan dalam memperkuat analisis penelitian. Sugiyono (2015) berpendapat dengan studi kepustakaan yang berkaitan dengan kajianteoretis dan referensi lain yang berkembang pada situasi social yang diteliti disebabkan penelitian tersebut tidak lepas dari literature-literatur ilmiah.

Penelitian ini diawali dengan mengumpulkan beberapa literature untuk melakukan *review* terhadap beberapa istilah penting dalam penelitian, kemudian mengumpulkan hasil literature yang relevan, selanjutnya melakukan analisis secara mendalam berdasarkan semua literatur yang telah didapat dengan menhusun pembahasan, lalu menyusun kesimpulan berdasarkan hasil yang telah dianalisis dan mengajukan saran berdasarkan kesimpulan-kesimpulan yang didapat.

Data diperoleh dari data yang relevan terhadap masalah yang diteliti kemudian dilakukan studi pustaka lainnya seperti jurnal, buku, artikel, dan penelitian terdahulu. Taktik pengumpulan data melalui penelusuran *online* di *google scholar* dengan kata kunci pengumpulan data yaitu peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa SMP.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder. Sugiyono (2015) berpendapat bahwa data sekunder yaitu pengumpul data yang memperoleh data secara tidak langsung. Sumber data yang didapat tersebut berupa laporan ilmiah asli yang berasal dari artikel ilmiah yang diterbitkan.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah metode yang dilakukan dengan cara pengumpulan data dengan menggali data-data dari sumber data yang digunakan sesuai dengan apa yang dibahas pada topik penelitian. Kemudian data tersebut dipilih, dianalisis, dan diolah supaya ringkas serta mudah dipahami.

Penelitian ini menganalisis 15 jurnal internasional yang didapat dari sumber yang relevan dan difokuskan pada manfaat aktivitas fisik terhadap kebugaran siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari 15 jurnal internasional yang terkait dengan manfaat aktivitas fisik terhadap kebugaran siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

| No. | Peneliti | Judul | Hasil Penelitian |
|-----|----------------------------------|---|--|
| 1. | Pachkam, A., & Street, B. (2019) | The Effects of Physical Education on Student Fitness, Achievement, and Behavior | Hasil penelitian menemukan bahwa olahraga harian tidak mengarah pada peningkatan keseluruhan dalam kebugaran siswa, termasuk ketahanan kardiovaskuler, kekuatan, dan fleksibilitas. Meskipun peneliti menunjukkan bahwa program tersebut tidak dapat mengubah komposisi tubuh siswa rata-rata, tetapi perkiraan menunjukkan penurunan proporsi siswa yang mengalami obesitas. Selain itu peneliti menemukan bahwa enjas tidak menyebabkan efek spillover positif di kelas, termasuk perbaikan dalam nilai tes standar, atau peningkatan kehadiran untuk siswa kelas 6,7, dan 8. Sebaliknya peneliti menemukan bahwa penjas |
| No. | Peneliti | Judul | Hasil Penelitian |
| | | | mengurangi tingkat kehadiran dan meningkatkan insiden |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | disiplin untuk siswa sekolah menengah. |
| 2. | Francesco, F., & Greco, G. (2017) | Multilateral Methods in Physical Education Improve Physical Capacity and Motor Skills Performance of The Youth | Hasil penelitian menunjukkan bahwa protokol ekstrakurikuler motor skills efektif dalam meningkatkan kapasitas fisik dan kompetensi keterampilan motorik setelah jangka waktu 12 minggu. Dengan demikian dimasukkannya kegiatan fisik ekstrakurikuler yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan multilateral mungkin lebih bermanfaat daripada hanya memiliki program standar sekolah. |
| 3. | Tucker, H. J., Bebeley, S. J., & Laggo, S. A. (2015) | Children and Adolescents' Fitness Skill Level in Physical Activity | Hasil menunjukkan bahwa perbedaan signifikan dicatat mengenai semua variabel yang diuji dengan skor tertinggi yaitu pada tes shuttle run, tes fifty-yards-dash, memiliki perbedaan skor pada setiap tes. |
| 4. | Ward, J. K., Hastle, P. A., Wadsworth, D. D., Foote, S., Brock, S. J., & Hollett, N. (2017) | A Sport Education Fitness Season's Impact on Students Fitness Levels, Knowledge, and In-Class Physical Activity | Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonfigurasi prinsip-prinsip utama pendidikan olahraga dalam unit kebugaran adalah model yang efisien untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan kebugaran dan pengetahuan HRF sambil mencapai MVPA yang direkomendasikan. |
| 5. | Ha, A. S., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Jihan, Y. Y. (2018) | Increasing Students' Physical Activity During School Physical Education: Rationale and Protocol For The SELF-Fit Cluster Randomized Controlled Trial | Hasil penelitian menunjukkan siswa MVPA selama pelajaran olahraga pada waktu senggang membutuhkan dukungan dari guru, artinya kebutuhan, kepuasan, motivasi otonom terhadap pendidikan jasmani, serta kontribusi dalam aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Selain itu, penilaian siswa berfokus pada wawancara pada persepsi dan intervensi oleh siswa. |
| 6. | Lopes, V. P., Stodden, D. F., Rodrigues, L. P. (2017) | Effectiveness of Physical Education to Promote Motor Competence in Primary School Children | Hasil menunjukkan bahwa Kinfolks meningkat secara signifikan pada CG. Secara statistik dalam keterampilan senam dan bola tangan meningkat pada kelompok eksperimen ada pelajaran penjas 3 kali seminggu, dan untuk kelompok penjas 2 kali seminggu tidak ada perubahan. Keterampilan sepak bola hanya meningkat pada kelompok penjas 3 kali seminggu dan untuk keterampilan bola basket hanya di kelompok penjas 2 kali seminggu. Pada keterampilan atletik kedua kelompok tidak mengalami peningkatan. |
| 7. | Kozhokar, N., Kurnyshe, Y., Paliichyk, Y., Balatska, L., Yarmar, O., & Galan, Y. (2018) | Monitoring of the Physical Fitness of 17-19 Year Old Young Men During Physical Education | Hasil menunjukkan 25 % laki-laki muda mengalami defisit masa tubuh, 17,3% laki-laki indeks masa tubuh laki-laki yang mengalami kelebihan berat badan, dan sisanya 7.7% pria muda memiliki kelebihan berat badan sesuai dengan tingkat obesitas. Analisis keadaan fungsional sistem kardiovaskular berada pada 5,1%. Gejala hipotensi berada pada 2,6% dan hipertensi 7,7% serta vital paru-paru berada pada 23,1%. |
| 8. | Invernizzi, P. L., Crotti, M., Bisio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. 2019 | Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection : Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount in Primary School Children of Physical | Hasil menunjukkan peningkatan pada tingkat kebugaran, kompetensi motorik, kenikmatan lebih tinggi, selain itu anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam suatu tugas, dan lebih sedikit waktu pada penjas. Anak-anak melaporkan bahwa kepuasan pada olahraga lebih tinggi dengan gaya mengajar. |
| No. | Peneliti | Judul Activity, and Effects | Hasil Penelitian |

| | | on The Preception Lessons | |
|-----|--|---|---|
| 9. | Garst, B. A., Bowers, E. P., & Stephen, L. E., (2020) | A Randomized Study of Cross Fit Kids For Fostering Fitness and Academic Outcomes | Hasil menunjukkan bahwa perubahan signifikan gender dengan interaksi waktu ditemukan efek hubungan antara CFK dengan partisipasi penjas dan yang berhubungan dengan kesehatan, tetapi tidak ada perubahan yang signifikan pada interaksi berdasarkan hasil akademis. Karena hasil perkembangan bersyarat dan hasil dari penggabungan banyak factor, maka diprediksi bahwa elemen CFK penting membangun keterampilan namun tidak menguntungkan bagi hasil akademis |
| 10. | Avistland, A., Lebeiger, E., Resalang, G. K., Solberg, R. B., Kolle, E., Dyrstad, S. M. (2020) | Effect of School-Based Physical Activity ntervention on Mental Health in Adolescents | Hasil menunjukkan kedua kelompok tidak menunjukkan peningkatan kesehatan menatal pada populasi penelitian penuh. Namun efek menguntungkan di antara kedua kolompok dengan kesehatan mental yang kurang baik pada awal tes. |
| 11. | Lemes, V. B., Gaya, A. C., Brand, C., Dias, A. F., Montero, C. C., Mota, J., & Gaya A. R. (2020) | Association Among Psychological Statisfaction in Physical Education, Sport Praticte, and Health Indicators With Physical Acticity | Hasil menunjukkan yang positif, namun tidak langsung antara kepuasan pendidikan dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja, dengan kekuatan asosiasi yang lebih besar pada anak laki-laki dan pada usia yang lebih muda. Diidentifikasi bahwa paktek olahraga memberikan kontribusi fiktir mediator utama untuk semua hubungan yang menguntungkan khususnya untuk kesehatan remaja dalam model multivariate. Artinya bahwa remaja yang melakukan olahraga menunjukkan kepuasan yang lebih besar, incicator yang lebih sesuai terkait dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan nonpraktisi olahraga |
| 12. | Lindgren, R., & Barker, D., (2019) | Implementing The Movement-Oriented Practising Model (MPM) in Physical Education | Hasil menunjukkan bahwa menyatakan empat kasus dekriptif disajikan. Setiap kasus berfokus pada seorang siswa seperti pengembangan watak selama sepuluh pelajaran. Bergerak menggunakan pendekatan untuk berlatih dan melakukan, dan cara siswa menggambarkan diri mereka sendiri dan pembelajaran mereka. |
| 13. | Croston, R., Hills, L. A., (2017) | The Challenges of Widening Ligitimate Understanding of Ability Within Physical Education | Hasil menunjukkan memiliki implikasi untuk memahami ketegangan dalam bidang penjas yang telah berevolusi dari sebelumnya, dan melanjutkan perdebatan tentang perbedaan antara olahraga serta pemahaman tujuan penjas. Selain itu, menoreti tantangan yang dapat dialami guru dalam menyelaraskan pandangan yang lebih luas dengan kemampuan bekerja untuk mendukung pengalaman penjas yang lebih inklusif. |
| 14. | Adhe, K. R., Khosy, F. D., & Harianto, T. 2018 | The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kingdergarten | Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes pada setiap variabel dependen. Jadi penerapan peningkatan komponen kebugaran jasmani anak usia dini berjalan efektif yang tujuan intruksionalnya tercapai secara lengkap dan signifikan |
| 15. | Ogunleye, B. O., & Ojo, O. R. (2019) | Impact of Physical Fitness Activities on Students Basic Science Achievement in Selected Nigerian Secondary Shools | Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap interaksi perlakuan dan jenis kelamin. Sebaliknya, aktivitas kebugaran jasmani dilaporkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam sains dasar, oleh karena itu penerapan selanjutnya di sekolah sangat diharapkan. |

PEMBAHASAN

Pertama, hasil *review* jurnal internasional dari Packham, A., & Street, B. 2019 dengan judul "The effects of Physical Education on Student Fitness, Achievement, and Behavior" hasil menunjukkan bahwa olahraga harian tidak mengarah pada peningkatan keseluruhan dalam kebugaran siswa, termasuk ketahanan kardiovaskuler, kekuatan, dan fleksibilitas. Meskipun peneliti menunjukkan bahwa program tersebut tidak dapat mengubah komposisi tubuh siswa rata-rata, tetapi perkiraan menunjukkan penurunan proporsi siswa yang mengalami obesitas. Selain itu peneliti menemukan bahwa enjas tidak menyebabkan efek spillover positif dikelas, termasuk perbaikan dalam nilai tes standar, atau peningkatan kehadiran untuk siswa kelas 6,7, dan 8. Sebaliknya peneliti menemukan bahwa penjas mengurangi tingkat kehadiran dan meningkatkan insiden disiplin untuk siswa sekolah menengah.

Kedua, hasil *review* dari jurnal internasional Francesco, F., G Greco, G. 2017 dengan judul "Multilateral Methods in Physical Education Improve Physical Capacity and Motor Skills Performance of The Youth" Hasil penelitian menunjukkan bahwa protocol ekstrakurikuler motor skills efektif dalam meningkatkan kapaistas fisik dan kompetensi keterampilan motoric setelah jangka waktu 12 minggu. Dengan demikian dimasukkannya kegiatan fisik ekstrakurikuler yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan multilateral mungkin lebih bermanfaat dari pada hanya memiliki program standar sekolah.

Ketiga, hasil *review* jurnal internasional dari Tucker, H. J., Bebeley, S. J., & Laggao, S. A 2015 dengan judul "Children and Adolescents Fitness Skill Level in Physical Activity" Hasil menunjukkan bahwa perbedaan signifikan dicatat mengenai semua variabel yang diuji dengan skor tertiggi yaitu pada tes shuttle run, tes fifty-yards-dash, memiliki perbedaan skor pada setiap tes.

Keempat, hasil *review* jurnal internasional dari Ward, J. K., Hastle, P. A., Wadswrth, D. D., Foote, S., Brock, S. J., & Hollent, N. 2017 dengan judul "A Sport Educational fitness Season's Impact on Student Fitness Levels, Knowledge, and In-Class Physical Activity" Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonfigurasi prinsip-prinsip utama pendidikan olahraga dalam unit kebugaran adalah model yang efisien untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan kebugaran dan pengetahuan HRF sambil mencapai MVPA yang direkomendasikan.

Kelima, hasil *review* jurnal internasional Ha, A. S., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Johan, Y. Y. 2018 dengan judul "Increasing Student Physical Activity During School Physical Education: Rationale and Protocol For The SELF-FIT Cluster Randomized Controlled Trial" Hasil penelitian menunjukkan siswa MVPA selama pelajaran olahraga pada waktu senggang membutuhkan dukungan dari guru, artinya kebutuhan, kepuasan, motivasi otonom terhadap pendidikan jasmani, serta kontribusi dalam aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Selain itu, penilaian siswa berfokus pada wawancara pada persepsi dan intervensi oleh siswa.

Keenam, hasil *review* jurnal internasional dari Lopes, V. P., Stodden, D. F., & Rodrigues, L. P. 2017 dengan judul "Effectiveness of Physical Education to Promote Motor Competence in Primary School Children". Hasil menunjukkan bahwa Kinfolks meningkat secara signifikan pada CG. Secara statistik dalam keterampilan senam dan bola tangan meningkat pada kelompok eksperimen ada pelajaran penjas 3 kali seminggu, dan untuk kelompok penjas 2 kali seminggu tidak ada perubahan. Keterampilan sepak bola hanya meningkat pada kelompok penjas 3 kali seminggu dan untuk keterampilan bola basket hanya di kelompok penjas 2 kali seminggu. Pada keterampilan atletik kedua kelompok tidak mengalami peningkatan.

Ketujuh, hasil *review* jurnal internasional dari Kozhokar, N., Kurnyshev, Y., Paliichyk, Y., Balatska, L., Yarmar, o., & Galan, Y. 2018 dengan judul "Monitoring of The Physical Fitness of 17-19 Year Old Young Men During Physical Education". Hasil menunjukkan 25 % laki-laki muda mengalami deficit masa tubuh, 17,3% laki-laki indeks masa tubuh laki-laki yang mengalami kelebihan berat badan, dan sisanya 7.7% pria muda memiliki kelebihan berat badan sesuai dengan tingkat obesitas. Analisis keadaan fungsional system kardiovaskular berada pada 5,1%. Gejala hipotensi berada pada 2,6% dan hipertensi 7,7% serta vital paru-paru berada pada 23,1%.

Kedelapan, hasil *review* jurnal internasional dari Invernizzi, P. L., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Albert, G., & Scurati, R. 2019. Dengan judul "Multi_Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Levels, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effect on The Perception of Physical Education Lessons in primary School Children". Hasil menunjukkan peningkatan pada tingkat kebugaran, kompetensi motoric, kenikmatan lebih tinggi, selain itu anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam suatu tugas, dan lebih sedikit waktu pada penjas. Anak-anak melaporkan bahwa kepuasan pada olahraga lebih tinggi dengan gaya mengajar.

Kesembilan, hasil *review* jurnal internasional dari Garst, B. A., Bower, E. P., & Stephens, L. E. 2020 dengan judul "A Randomized Study of Cross Fit Kids For Fostering Fitness and Academic Outcomes". Hasil menunjukkan bahwa perubahan signifikan gender dengan interaksi waktu ditemukan efek hubungan antara CFK dengan partisipasi penjas dan yang berhubungan dengan kesehatan, tetapi tidak ada perubahan yang

signifikan pada interaksi berdasarkan hasil akademis. Karena hasil perkembangan bersyarat dan hasil dari penggabungan banyak factor, maka diprediksi bahwa elemen CFK penting membangun keterampilan namun tidak menguntungkan bagi hasil akademis.

Kesepuluh, hasil *review* jurnal internasional dari Avistland, A., Lebeiger, E., Resalang, G. K., Solberg, R. B., Kolle, E., Dyrstad, S. M. 2020 dengan judul “ Effects of School-Based Physical Activity Interventon on Mental health in Adolescents: The School in Motion Cluster Randomized Controlled trial”. Hasil menunjukkan kedua kelompok tidak menunjukkan peningkatan kesehatan menatal pada populasi penelitian penuh. Namun efek meguntungkan di antara kedua kolompok dengan kesehatan mental yang kurang baik pada awal tes.

Kesebelas, hasil *review* jurnal internasional dari Lemes, V. B., Gaya, A. C. A., Brand, C., Dias, A. F., Montero, C. C., Mota, J., & Gaya, A. R. 2020. Dengan judul “Associations Among Psychological Statisfaction in Physical Education, Sport Practice, and Health Indicators With Physical Activity”. Hasil menunjukkan yang positif, namun tidak langsung antara kepuasan pendidikan dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja, dengan kekuatan asosiasi yang lebih besar pad anak laki-laki dan pada usia yang lebih muda. Diidentifikasi bahwa ptaktek olahraga memberikan kontribusi fiktir mediator utama untuk semua hubungan yang menguntungkan khususnya untuk kesehatan remaja dalam model multivariate. Artinya bahwa remaja yang melakukan olahraga menunjukkan kepuasan yang lebih besar, incicator yang lebih sesuai terkait dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan nonpraktisi olahraga.

Keduabelas, hasil *review* jurnal internasional dari Lindgren, R., & Barker, D. 2019. Dengan judul “Implementing The Movement-Oriented Practing Model (MPM) in Physical Education: Empirical Findings Focusing on Student Learning” Hasil menunjukkan bahwa menyatakan empat kasus dekriptif disajikan. Setiap kasus berfokus pada seorang siswa sepertipengembangan watak selam sepuluh pelajaran. Bergerak menggunakan pendekatan untuk berlatih dan melakukan, dan cara siswa menggambarkan diri mereka sendiri dan pembelajaran mereka.

Ketigabelas, hasil *review* jurnal internasional dari Croston, A., & hills, L. A. 2017. Dengan judul “The Challenges of Widening Legimiate Understandings of Ability Within Hasil menunjukkan memiliki implikasi untuk memahami ketegangan dalam bidang penjas yang telah berevolusi dari sebelumnya, dan melanjutkan perdebatan tentang berpedaan antara olahraga serta pemahaman tujuan penjas. Selain itu, menoroti tantangan yang dapat dialami guru dalam penyelaraskan padangan yang lebih luas dengan kemampuan bekerja untuk mendukung pengalaman penjas yang lebih inklusif.

Keempatbelas, hasil *review* jurnal internasioal dari Adhe, K. R., Khory, F. D., Harianto, T., Ardha, M. A., Yang, C. B., & Putra, K. P. 2017. Dengan judul “ The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarden”. Hasil meunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes pada setiap variabel dependen. Jadi penerapan peningkatan komponen kebugaran jasmni anak usia dini berjalan efektif yang tuju intruksionalnya tercapai secara lengkap dan signifikan.

Kelimabelas, hasil *review* jurnal internasional dari Ogunleye, B. O., & Ojo, O. R. 2019. Dengan judul “ Impact of Physical Fitness Activites on Students Basic Science Achievement in Selected Nigeria Secondary Schools”. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap interaksi perlakuan dan jenis kelamin. Sebaliknya, aktivitas kebugaran jasmani dilaporkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam sains dasar, oleh karena itu penerapan selanjtunya di sekolah sangat diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi literature yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa manfaat aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat berpengaruh dalam prubahan kebugaran jasmani pada siswa diantaranya seorang siswa memiliki mental yang kuat, kesehatan yang baik dan penigkatan dalam suatu bidang olahraga yang kemudian dikuasai oleh siswa.. Namun yang perlu diperhatikan dalam hal tersebut dalah bagaimana seorang pendidik mengaplikasikan pembelajaran pendidikan jasmani secara maksimal yang kemudian dapat berpengaruh pada kebugaran seorang siswa..

DAFTAR RUJUKAN

- Adhe, K. R., Khory, F. D., Harianto, T., Ardha, A., Yang, C. B., & Putra, K. P. 2017. Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarden. *Advances in Sosial Science Education and Humanitirs Research*. Vol 173. 256-158.
- Budi, D. R. 2015. Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap peningkatan Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP. *Pascasarjana Thesis Universitas Pendidikan Indonesia*.

- Croston, A., & Hills, L. A. 2017. The Challenges of Widening Legitimate Understanding of Ability Within Physical Education. *Sport Education and Society*. 22(5). 618-634.
- Francesco, F., & Greco, G. 2017. Multilateral Methods in Physical Education Improve Physical Capacity and Motor Skills Performance of The Youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(4). 2161-2168.
- Garst, B. A., Bowers, E. P., & Stephens, L. E. 2020. Primary Physical Education Coaches and Continuing Professional Development. *Evaluation and Program Planning*. Vol 80. 1-11.
- Griwijoyo & Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga: Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Ha, A. S., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Johan, Y. Y. 2018. Increasing Student Physical Activity During Schools Physical Education: Rationale and Protocol For The SEFT-FIT Cluster Randomized Controlled Trial. *BMC Public Health*. Vol 7. 1-12.
- Hearns, L., Kirk, D., Cardon, G., & Bourdens, L. D. 2011. Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Mental Health in Adolescents: The School in Motion Cluster Randomized Controlled Trial. *Mental Health and Physical Activity*. Vol 9. 1-10.
- Hidyat, A. S. 2015. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas XI Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(1).
- Invernizzi, P. L., crotti, M., Bosio, A., Cavagioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. 2019. Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improvng Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effect on The Perception og Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustanbility*. Vol 11. 1-20.
- Kerr, C., Smith, L., Charma, S., Harbey, S., Savory, L., Fairclugh., & Govus, A. 2018. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher intensity Physical Activity Categories. *Eropean Physical Education Review*. 12(93), 152-164.
- Kozhokar, N., kurnyshev, Y., Paliichyk, Y., Balatska, L., Yarmar, O., & Galan, Y. 2018. Monitoring of The Physical Fitness oh 17-19 Year Old Young Men During Physical Education. 18(4). 1-6.
- Lemes, V. B., Gaya, A. C. C., Brand, C., Dias, A. F., Montero, C. C., Mota, J., & Gaya, A. R. 2020. Association Among Psychological Satisfaction in Physical Education, Sport Praticce, and Health Indicators With Physical Activity. *International Journal of Pediatrics and adolescent Medicine*. 8(2). 1.-12.
- Lindgren, R., & Barker, D. 2019. Implementing The Movement-oriented Practising Model (MPM) in Physical Education. *Physical educayion and Sport Pedagogy*. 22(6). 589-602.
- Lopes, V. P. Stodden, D. F., & Rodrigues, L. P. 2017. Effectiveness of Physical Education to Promote Motor Competence in Primary School Children. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 22(6). 589-602.
- Mulyanto., & Respati. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI
- Ogunleye, B. O., * Ojo, O. R. 2019. Impact of Physical Fitness Activities on Students Basic Science Achievement in Selected Nigeria Secondary Schools. *Annual Journal*. 3(2). 21-32.
- Packham, A., & Street, B. 2019. The Effects of Physical Education on Student Fitness Achevement, and Behavior. *Ieconomies of Education Review*. 24, 1-18.
- Packham, A., & Street, B. 2019. The Effect og Physical Education on Studen Fitness, Achievement and Bheviour. *Ieconomies of Education Review*. 7(2). 1-18.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Banding: CV Alfabeta.
- Tucker, H. J., Bebeley, S. J., & Laggao, S. A. 2015 children and Adolescents Fitness Skill Level in Physical Activity. *International Journal of Science and Research*, 6(11). 15-22.
- Ugeltha, S., & Meyvilliano, A. 2017. Character Bulinding Mahasiswa Melalui MKU. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1). 1-6.
- Ward, J. K., hustle, P. A., Wadsworth, D. D., Foote, S., Brock, S. J., & Hollett, N. 2017. A Sport Education Fitness Seasons Impact on Students Fitness Levels, Knowledge, and In-Class Physical Activity. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 5(11). 1-7.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh 1 dan MI Mambaul Hikam DI Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(1). 1-8.