JEAS
Jendela Aswaja
e-ISSN 2745-9470
Volume 6, No. 1, Maret 2025 Hal. 113-120
https://journal.unucirebon.ac.id/index.php/jeas/index

Analisis Aktifitas Olahraga dalam Mengidentifikasi Perilaku Siswa Saat Berolahraga

Romi Cendra[1*], Novri Gazali[2], Rapindo[3], Muhammad Piqih Piranda[4]
[1,2,3,4] Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Indonesia
*Corresponding Author: Romi Cendra, e-mail: romicendra@edu.uir.ac.id
Diterima 15 Februari 2025, Disetujui 27 Februari 2025, Diterbitkan 15 Maret 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas olahraga dalam membentuk perilaku siswa saat berolahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah *ex post facto* dengan analisis deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar Riau dengan sampel diambil secara acak *(random sampling)* berdasarkan angket yang disebarkan kepada siswa melalui google form, sehingga jumlah sampel diambil secara keseluruhan bagi siswa yang mengisi angket yaitu 175 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner untuk melihat kebiasaan siswa dalam aktivitas berolahraga dan angket skala Likert untuk melihat perilaku dan atau karakter siswa saat berolahraga. Analisis data yang digunakan yaitu analisis uji persentasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa aktifitas olahraga siswa SMPN 6 Siak Hulu berdasarkan rutinitas mereka melakukan olahraga dalam seminggu masuk kategori hampir selalu dan sangat sering melakukan kegiatan olahraga sebanyak 69 orang dengan persentase sebesar 39.01 %, sedangkan kategori sangat jarang dan hampir tidak pernah melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu yaitu 106 orang dengan persentase 61.01 %. Sedangkan analisis perilaku siswa saat berolahraga secara klasikal dan atau keseluruhan dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu dapat dilihat hasilnya yaitu kategori sangat setuju dan setuju pada dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu berjumlah 78 orang dengan persentase 43.33 %, sedangkan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju berjumlah 97 orang dengan persentase 56.67 %. Pentingnya seseorang atau siswa dalam menjaga dan meluangkan waktunya untuk kegiatan olahraga, apalagi kalau itu dilakukan dengan rutin dan intens, karena manfaat dari rutinitas seseorang melakukam aktifitas olahraga selain untuk menjaga kebugaran menjadi insan yang sehat maka olahraga juga bisa membentuk karakter (sikap dan perilaku) seseorang disebabkan karena rutinitas melakukan aktifitas olahraga tersebut.
Kata Kunci: aktifitas olahraga, identifkasi perilaku siswa saat berolahraga

Abstract

This study aims to identify sports activities in shaping students' behavior when exercising. The research method used is ex post facto with quantitative descriptive analysis. The population of the study was students of SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar Riau with samples taken randomly (random sampling) based on a questionnaire distributed to students via google form, so that the total

number of samples taken for students who filled out the questionnaire was 175 people. The research instrument used a questionnaire to see students' habits in sports activities and a Likert scale questionnaire to see students' behavior and/or character when exercising. The data analysis used was percentage test analysis. The results of the data analysis showed that the sports activities of students of SMPN 6 Siak Hulu based on their routine of doing sports in a week were categorized as almost always and very often doing sports activities as many as 69 people with a percentage of 39.01%, while the category was very rare and almost never doing sports activities in a week was 106 people with a percentage of 61.01%. Meanwhile, the analysis of student behavior during classical sports and/or overall in doing sports activities in a week can be seen from the results, namely the category of strongly agreeing and agreeing in doing sports activities in a week amounted to 78 people with a percentage of 43.33%, while the category of disagreeing and strongly disagreeing amounted to 97 people with a percentage of 56.67%. The importance of a person or student in maintaining and taking time for sports activities, especially if it is done routinely and intensely, because the benefits of a person's routine in doing sports activities in addition to maintaining fitness to become a healthy person, sports can also shape a person's character (attitude and behavior) due to the routine of doing these sports activities.

Keywords: sports activities, identification of student behavior during sports

DOI: https://doi.org/10.52188/jaes.v6i1.1187

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Pendahuluan

Anak-anak memegang peran sentral dalam tujuan pembangunan berkelanjutan. Mereka bukan hanya penerima manfaat, tetapi juga menjadi fondasi bagi semua dimensi pembangunan yang berkelanjutan. Anak-anak memiliki hak untuk berkembang secara optimal, hidup dalam dunia yang berkelanjutan, dan menjadi tulang punggung generasi mendatang. Oleh karena itu, perhatian terhadap tumbuh kembang anak harus menjadi fokus utama dalam upaya mencapai tujuan pembangunan nasional dan global (GSDR 2015).

Berdasarkan Lerner et al. (2005) pendidikan bagi anak, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, seharusnya bertujuan untuk membentuk lima aspek karakter yang dikenal sebagai 5C, yaitu Competence (Kompeten), Confidence (Kepercayaan diri), Connection (Kecerdasan sosial), Character (Sikap dan perilaku), dan Caring (Empati dan simpati). Berdasarkan konsep dan teori diatas, diantara bagian yang membentuk karakter (sikap dan perilaku) seseorang adalah dengan melakukan aktifitas olahraga.

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun memiliki makna yang tidak sesederhana itu (Hadi, 2020). Olahraga merupakan salah satu media pendidikan yang seharusnya dan selayaknya menjadi pilar dalam membangun generasi yang berkualitas, baik secara jasmaniah maupun kualitas bathiniah. Melalui aktivitas olahraga kita bisa mendapatkan hal-hal positif, karena olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik saja, namun juga dapat melatih sikap dan mental untuk membentuk karakter dan atau perilaku orang yang melakukan kegiatan olahraga tersebut (Maliki 2015). Keterlibatan individu dengan berbagai aktifitas olahraga telah diakui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik, mental kesejahteraan, dan pengembangan interaksi sosial dan keterampilan (Inoue, Sato, and Filo 2020; Lee and Heo 2021).

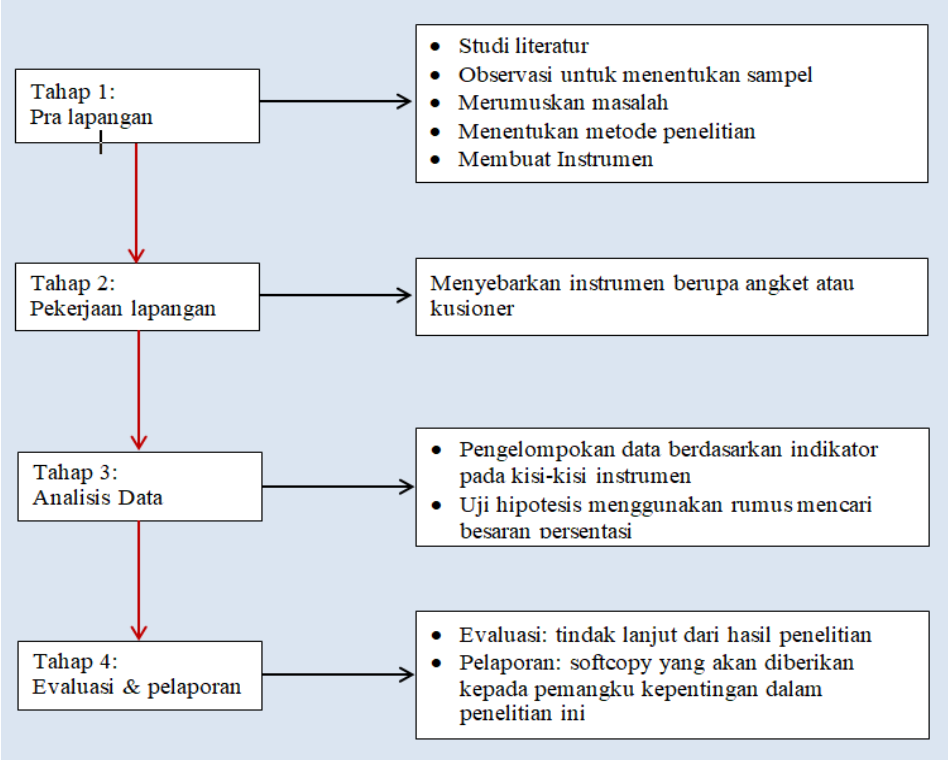
Rutinitas atau kebiasaan orang melakukan aktivitas olahraga akan berdampak terhadap perilaku seseorang saat melakukan aktifitas olahraga, karena aktifitas olahraga melibatkan emosi orang yang berpartisipasi di dalamnya secara intens dan merupakan pertalian antara keterampilan, kognitif, sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya (Cendra and Gazali 2019; Cendra 2016), ini sesuai dengan teori stimulus organisme respon (S-O-R) dari Skiner, menjelaskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) (Brendl and Sweldens 2024). Hal ini juga diperkuat oleh The model of goal-directed behavior (MGB) kerangka teoritis yang menggabungkan berbagai faktor psikologis dan sosial untuk menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia (Bae, Chiu, and Nam 2024). Secara khusus, MGB telah diterapkan untuk mengeksplorasi partisipasi olahraga, memberikan wawasan berharga tentang faktor-faktor yang mempengaruhi niat dan perilaku individu dalam kegiatan yang berhubungan dengan olahraga.

Berdasarkan kajian diatas, maka perlu untuk mengamati dan melihat aktifitas olahraga dalam pembentukan karakter (perilaku) seseorang dalam melakukan aktifitas olahraga dengan judul penelitian Analisis Aktifitas Olahraga dalam Mengidentifikasi Perilaku Siswa Saat Berolahraga.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *ex post facto* dengan analisis deskriptif kuantitatif. Tujuan menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif yaitu untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan fenomena yang diselidiki yaitu terkait analisis aktifitas olahraga dalam mengidentifikasi perilaku siswa saat berolahraga.

Ada empat tahapan yang harus dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini sesuai dengan teori Lexy J. Moleong (2007), yaitu (1) tahap pra lapangan (2) tahap pekerjaan lapangan (3) tahap analisis data (4) tahap evaluasi dan pelaporan. Untuk lebih jelasnya peneliti buat dalam bentuk diagran alir penelitian dibawah ini:



Gambar 1. Diagram alir penelitian

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau, sedangkan sampel diambil secara acak *(random sampling)* berdasarkan angket yang disebarkan kepada siswa melalui google form, sehingga jumlah sampel diambil secara keseluruhan bagi siswa yang mengisi angket yaitu 175 orang.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dari skala Likert. Untuk instrumen aktifitas olahraga dan perilaku siswa saat berolahraga menggunakan empat skala dengan kategori seperti tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kategori Norma identifikasi aktifitas olahraga dan perilaku

Norma	Kategori
3,20 – 4,00	Hampri selalu/Sangat Setuju
2,80 – 3,19	Sangat sering/Setuju
2.40 – 2,79	Sangat jarang/Tidak Setuju
< 2.40	Hampir tidak pernah/Sangat Tidak Setuju

Analisis Statistik

Data yang telah dikumpulkan dan atau didapatkan berdasarkan angket yang telah disebarkan kepada siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu kabupaten Kampar Provinsi Riau, maka akan dilakukan analisis data untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan rumus mencari nilai persentase, yaitu Persentase (%) = (jumlah bagian / jumlah total) x 100%.

Hasil

Data yang diperoleh dari pengisian angket oleh 175 orang siswa terkait analisis aktifitas olahraga dan perilakau siswa saat berolahraga akan dianalisis berdasarkan indikator yang telah dirancang.

1. Aktifitas Olahraga

Analisis mengenai aktifitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Riau bertujuan untuk melihat persentase meraka dalam melakukan rutinitas kegiatan olahraga dalam satu minggu.

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil analisis aktifitas olahraga

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,20 – 4,00	Hampir Selalu	24 orang	13.58 %
2,80 – 3,19	Sangat Sering	45 orang	25.43 %
2.40 – 2,79	Sangat Jarang	75 orang	43.03 %
< 2.40	Hampir Tidak Pernah	31 orang	17.98 %
Jumlah Sampel		175 orang	100%

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori hampir selalu dan sangat sering melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu yaitu 69 orang dengan persentase sebesar 39.01 %, sedangkan kategori sangat jarang dan hampir tidak pernah melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu yaitu 106 orang dengan persentase 61.01 %.

2. Perilaku peran

Analisis mengenai aktifitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Riau dalam mengidentifikasi perilaku peran dalam berolahraga bertujuan untuk melihat persentase meraka dalam melakukan rutinitas kegiatan olahraga dalam satu minggu.

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil analisis perilaku peran

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,20 – 4,00	Sangat Setuju	25 orang	14.04 %
2,80 – 3,19	Setuju	43 orang	24.7 %
2.40 – 2,79	Tidak Setuju	75 orang	42.91 %
< 2.40	Sangat Tidak Setuju	32 orang	18.35 %
Jumlah Sampel		175 orang	100%

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori sangat setuju dan setuju pada indikator perilaku peran dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu berjumlah 68 orang dengan persentase 38.74%, sedangkan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju berjumlah 107 orang dengan persentase 61.26 %.

3. Perilaku dalam hubungan sosial

Analisis mengenai aktifitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Riau dalam mengidentifikasi perilaku dalam hubungan sosial saat berolahraga bertujuan untuk melihat persentase meraka dalam melakukan rutinitas kegiatan olahraga dalam satu minggu.

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil analisis perilaku dalam hubungan sosial

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,20 – 4,00	Sangat Setuju	41 orang	23.46 %
2,80 – 3,19	Setuju	45 orang	25.60 %
2.40 – 2,79	Tidak Setuju	62 orang	35.51 %
< 2.40	Sangat Tidak Setuju	27 orang	15.43 %
Jumlah		175 orang	100%

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori sangat setuju dan setuju pada indikator perilaku dalam hubungan sosial dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu berjumlah 86 orang dengan persentase 49.06 %, sedangkan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju berjumlah 89 orang dengan persentase 50.94 %.

4. Perilaku ekpresif

Analisis mengenai aktifitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Riau dalam mengidentifikasi perilaku ekpresif dalam berolahraga bertujuan untuk melihat persentase meraka dalam melakukan rutinitas kegiatan olahraga dalam satu minggu.

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil analisis perilaku ekpresif

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,20 – 4,00	**Sangat Setuju**	**31 orang**	**17.85 %**
2,80 – 3,19	**Setuju**	**43 orang**	**24.34 %**
2.40 – 2,79	**Tidak Setuju**	**71 orang**	**40.58 %**
< 2.40	**Sangat Tidak Setuju**	**30 orang**	**17.23 %**
Jumlah		**175 orang**	**100%**

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori sangat setuju dan setuju pada indikator perilaku ekpresif dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu berjumlah 74 orang dengan persentase 42.19 %, sedangkan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju berjumlah 101 orang dengan persentase 57.81 %.

5. Klasikal aktifitas olahraga siswa

Analisis mengenai aktifitas olahraga yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 6 Siak Hulu Kabupaten Kampar Riau dalam mengidentifikasi secara keseluruhan perilaku dalam berolahraga bertujuan untuk melihat persentase meraka dalam melakukan rutinitas kegiatan olahraga dalam satu minggu.

Tabel 2. Rekapitulasi data hasil analisis klasikal perilaku siswa saat olahraga

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,20 – 4,00	Sangat Setuju	34 orang	18.45 %
2,80 – 3,19	Setuju	44 orang	24.88 %
2.40 – 2,79	Tidak Setuju	68 orang	39.67 %
< 2.40	Sangat Tidak Setuju	29 orang	17.00 %
	Jumlah	175 orang	100%

Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan secara klasikal dan atau keseluruhan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori sangat setuju dan setuju pada dalam melakukan aktifitas olahraga dalam seminggu berjumlah 78 orang dengan persentase 43.33 %, sedangkan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju berjumlah 97 orang dengan persentase 56.67 %.

Pembahasan

Aktivitas olahraga dapat memainkan peran penting dalam mengidentifikasi perilaku siswa saat berolahraga, hal ini disebabkan karena rutinitas seseorang melakukan aktifitas olahraga akan berdampak terhadap pembentukan perilaku sesorang (Rebar, Gardner, and Verplanken 2020; Permana 2024). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diidentifikasi perilaku seseorang disebabkan tingkat keseringan dalam melakukan aktifitas olahraga. Semakin tinggi persentase tingkat keseringan dalam berolahraga maka akan mudah untuk mengidentifikasi perilakunya dalam berolahraga, diantara perilaku peran, perilaku dalam hubungan sosial dan perilaku ekpresif.

Aktivitas olahraga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengidentifikasi perilaku peran seseorang. Dengan memahami aspek peran dalam olahraga dan manfaat mengidentifikasi perilaku peran dalam olahraga, seseorang dapat meningkatkan perilaku pemberani, perilaku berkuasa dan perilaku inisiatif.

Aktivitas olahraga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengidentifikasi perilaku individu dalam hubungan sosial. Dengan memahami aspek sosial dalam olahraga dan manfaat mengidentifikasi perilaku dalam hubungan sosial, seseorang dapat meningkatkan sikap diterima, sikap mudah bergaul, sikap ramah, dan sikap simpati.

Aktivitas olahraga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengidentifikasi perilaku ekspresif individu. Dengan memahami aspek ekspresif dalam olahraga dan manfaat mengidentifikasi perilaku ekspresif, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri dan mampu mengidentifikasi sikap suka bersaing, agresif, sikap kalem, dan suka pamer dalam diri seseorang.

Kesimpulan

Pentingnya seseorang atau siswa dalam menjaga dan meluangkan waktunya untuk kegiatan olahraga, apalagi kalau itu dilakukan dengan rutin dan intens, karena manfaat dari rutinitas seseorang melakukam aktifitas olahraga selain untuk menjaga kebugaran menjadi insan yang sehat maka olahraga juga bisa membentuk karakter (sikap dan perilaku) seseorang disebabkan karena rutinitas melakukan aktifitas olahraga tersebut.

Daftar Pustaka

Bae, J.-S., Chiu, W., & Nam, S.-B. (2024). The model of goal-directed behavior in sports participation: A meta-analysis comparing pre- and post-COVID-19 eras in the Republic of Korea. *Behavioral Sciences, 14*(7), 556. https://doi.org/10.3390/bs14070556

Brendl, C. M., & Sweldens, S. (2024). Defining the stimulus in stimulus–response interventions: On the need to embrace theory and organism in stimulus–organism–response. *Consumer Psychology Review, 7*(1), 116–120. https://doi.org/10.1002/arcp.1098

Cendra, R. (2016). Pengaruh menonton pertandingan sepakbola di televisi terhadap perilaku sosial anak dalam bermain sepakbola. *Journal Sport Area, 1*(1), 71–80. https://www.neliti.com/id/publications/261878

Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas olahraga terhadap perilaku sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9*(1), 13–17. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/20529

GSDR. (2015). *Children as a basis for sustainable development*. GSDR 2015 Brief. https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/6449100-Children%20as%20a%20basis%20for%20sustainable%20development.pdf

Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal, 1*(2), 28–36. https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777

Inoue, Y., Sato, M., & Filo, K. (2020). Transformative sport service research: Linking sport services with well-being. *Journal of Sport Management, 34*(4), 285–290. https://doi.org/10.1123/jsm.2020-0102

Lee, H., & Heo, S. (2021). Benefits of leisure activities for the quality of life of older South Korean adults. *Leisure Studies, 40*(2), 199–211. https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1820556

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Di Denti Christiansen, E., & Von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17–71. https://doi.org/10.1177/0272431604272461

Maliki, O. (2015). Kepemimpinan dalam olahraga membangun karakter bangsa (sebuah perspektif pembangunan kewarganegaraan). *Jurnal Ilmiah CIVIS, 5*(2), 855–864. https://journal.upgris.ac.id/index.php/civis/article/view/904

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Permana, G. (2024). Development of children's attitude and behavior through sports and physical education. *ASEAN Journal of Sports for Development and Peace, 4*(2), 37–46. https://ejournal.upi.edu/index.php/ajsdp/article/view/74322

Rebar, A. L., Gardner, B., & Verplanken, B. (2020). Habit in exercise behavior. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 986–998). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch43

Information about the authors:

Romi Cendra: romicendra@edu.uir.acid, https://orcid.org/0000-0003-1684-1130; Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau. Indonesia

Novri Gazali: Novri.gazali@edu.uir.ac.id, https://orcid.org/0000-0002-7968-1544; Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau. Indonesia

Rapindo: rapindo@stundent.uir.ac.id, Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau. Indonesia

Muhammad Fiqih Piranda: mfiqihpiranda@student.uir.ac.id, Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau. Indonesia

Cite this article as: Cendra, Romi *et al*. (2025). Analisis Aktifitas Olahraga dalam Mengidentifikasi Perilaku Siswa Saat Berolahraga. *Jendela Aswaja (JEAS)*, 6(1), 113-121, https://doi.org/10.52188/jeas.v6i1.1187