

ABSTRAK

Sholeh, Muhammad. 2026. *Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Siswa di Sekolah Menengah*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (I) Dr. Rizky Apriliyanto, M.Pd., (II) Dr. Topo Yono, M.Pd.

Kata Kunci: olahraga, kesehatan fisik, siswa sekolah menengah, pendidikan jasmani

Kesehatan fisik merupakan salah satu aspek penting yang mendukung proses belajar dan perkembangan peserta didik di sekolah menengah. Olahraga menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan tubuh, serta membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa. Namun, masih terdapat siswa yang kurang aktif berolahraga sehingga kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan siswa, menganalisis peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan olahraga di SMP Baiturromah Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif melalui metode survei. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa SMP Baiturromah Jember yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase

dan rata-rata, serta analisis korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hubungan antara frekuensi olahraga dengan kesehatan fisik siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80% siswa tergolong aktif berolahraga dengan frekuensi minimal tiga kali dalam seminggu dan mayoritas melakukan olahraga selama 30–60 menit setiap sesi. Peran olahraga terhadap kesehatan fisik memperoleh nilai rata-rata sebesar 75,36 dengan kategori baik. Komponen kebugaran kardiovaskular memperoleh nilai tertinggi sebesar 78,85, diikuti kekuatan dan daya tahan otot sebesar 76,05, koordinasi tubuh sebesar 75,00, dan fleksibilitas sebesar 71,45. Faktor pendukung utama pelaksanaan olahraga adalah ketersediaan fasilitas olahraga (85%) dan dukungan guru PJOK (80%), sedangkan faktor penghambat terbesar adalah keterbatasan waktu (70%) dan kurangnya motivasi diri (50%). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa frekuensi olahraga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kebugaran kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta koordinasi tubuh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa olahraga berperan positif dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa SMP Baiturromah Jember. Oleh karena itu, sekolah diharapkan terus meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar siswa terbiasa menerapkan gaya hidup aktif dan sehat.