UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA TENTANG OLAHRAGA PRESTASI, KEBUGARAN, KESEHATAN, DAN REKREASI MELALUI METODE PEMBELAJARAN PARTISIPATIF DI KELAS X SMA SWASTA RANTAU PRAPAT

Amri
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: amrimri392@gmail.com

Rahma Maulida Rambe
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: rahmamaulidaray@gmail.com

Siti Azzuhra Fadhillah
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: sitiazzuhra28@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai empat aspek utama dalam dunia olahraga, yaitu olahraga prestasi, kebugaran jasmani, kesehatan, dan rekreasi, melalui penerapan metode pembelajaran yang interaktif di kelas. Fokus penelitian adalah menjelaskan perbedaan, keterkaitan, serta kontribusi masing-masing aspek terhadap pembangunan kualitas hidup individu dan masyarakat secara umum. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan kualitatif, yang mengandalkan observasi, wawancara, dan studi pustaka sebagai sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui tindakan pembelajaran yang terstruktur dan partisipatif, siswa dapat memahami dengan lebih baik bahwa prestasi olahraga berorientasi pada pencapaian dan kompetisi, kebugaran dan kesehatan fokus pada pemeliharaan kondisi fisik dan mental, serta olahraga rekreasi berperan dalam relaksasi dan interaksi sosial. Keempat aspek ini saling melengkapi dalam membentuk individu dan komunitas yang sehat, aktif, dan produktif. Kesimpulannya, pengembangan pemahaman keempat dimensi olahraga secara seimbang dan terintegrasi melalui strategi pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan kualitas hidup siswa secara optimal.

Kata Kunci: *olahraga prestasi, kebugaran, kesehatan, rekreasi, pembangunan masyarakat*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga mental, sosial, serta pencapaian prestasi. Dalam konteks pendidikan, pemahaman

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

yang baik mengenai berbagai bentuk olahraga meliputi olahraga prestasi, kebugaran jasmani, kesehatan, dan rekreasi sangat penting untuk membentuk siswa yang sehat, aktif, dan produktif. (Nuryani, R., & Susanto, n.d.). Setiap bentuk olahraga memiliki tujuan, pendekatan, dan indikator keberhasilan yang berbeda-beda, seperti olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian kompetitif, serta olahraga kebugaran yang fokus pada pemeliharaan kondisi fisik dan mental. (Azzam, M., & Suryanto 2020).

Namun berdasarkan pengamatan di lapangan, masih terdapat keterbatasan pemahaman siswa terhadap karakteristik dan manfaat dari masing-masing jenis olahraga tersebut. Hal ini berdampak pada rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, tindakan penelitian kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang prestasi olahraga, kebugaran, kesehatan, dan penciptaan melalui penerapan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif. (Pratama, Y., & Wibowo 2020).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tindakan kelas yang meliputi observasi, wawancara, dan refleksi sebagai teknik pengumpulan data. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani serta membangun sikap positif siswa terhadap olahraga sebagai bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat secara umum. (Shou, H., & Zhang 2020). Penelitian ini menyesuaikan pada konteks pendidikan dan tindakan pembelajaran di kelas, menekankan permasalahan yang ingin diatasi melalui PTK, serta menekankan pentingnya pemahaman berbagai jenis olahraga dengan tujuan peningkatan kualitas hidup siswa. (Rikli, R. E., & Jones 2013).

LANDASAN TEORI

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, serta mengembangkan kemampuan motorik. Menurut para ahli, olahraga tidak hanya sekadar gerak tubuh, melainkan juga mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual (Nordin, M., & Wahyuni 2019). Aktivitas olahraga dapat dibagi ke dalam beberapa jenis sesuai dengan tujuan dan manfaatnya, seperti olahraga prestasi, kebugaran,

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

kesehatan, dan rekreasi. Setiap jenis olahraga memiliki karakteristik dan pendekatan tersendiri dalam pelaksanaannya. Perkembangan olahraga secara global menunjukkan bahwa masyarakat semakin menyadari pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang didorong oleh kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, memahami konsep dasar olahraga menjadi langkah awal dalam mengkaji fungsi dan peran olahraga dalam berbagai aspek kehidupan manusia.

Olahraga prestasi merupakan bentuk olahraga yang bertujuan untuk meraih pencapaian tertinggi melalui kompetisi yang terstruktur dan terukur. Jenis olahraga ini menuntut latihan yang intensif, disiplin tinggi, serta pembinaan jangka panjang guna mencapai performa maksimal. Atlet olahraga prestasi harus mengikuti program pelatihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang sistematis. Pemerintah dan organisasi olahraga memainkan peran penting dalam menyediakan sarana, prasarana, dan dukungan kebijakan bagi pengembangan olahraga prestasi. Selain itu, olahraga prestasi sering kali dijadikan simbol kebanggaan nasional karena dapat mengharumkan nama bangsa di kancah internasional. Prestasi yang diraih seorang atlet bukan hanya hasil kerja keras pribadi, tetapi juga kolaborasi dengan pelatih, tim medis, psikolog, dan institusi olahraga. Maka dari itu, olahraga prestasi memerlukan dukungan menyeluruh dari berbagai pihak agar mampu berkembang secara optimal (Mujib, A., & Sugiyanto 2020).

Olahraga kebugaran adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani individu secara menyeluruh. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen utama seperti daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang ideal. Olahraga kebugaran biasanya dilakukan secara rutin dengan intensitas sedang hingga tinggi, tergantung pada kebutuhan dan kondisi individu. Contoh olahraga kebugaran antara lain senam aerobik, lari, bersepeda, dan latihan beban. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Olahraga kebugaran sangat dianjurkan untuk semua kelompok usia karena manfaatnya yang luas terhadap kesehatan fisik dan mental. Kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran menjadi kunci dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Olahraga untuk kesehatan adalah aktivitas fisik yang dirancang untuk mencegah dan mengatasi berbagai penyakit serta meningkatkan kondisi kesehatan tubuh. Aktivitas ini biasanya bersifat ringan hingga sedang, seperti jalan kaki, berenang, yoga, atau senam lansia. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan obesitas. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, seperti mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, olahraga telah menjadi bagian dari program rehabilitasi dan terapi fisik untuk pasien dengan kondisi tertentu. Dokter dan tenaga kesehatan pun sering merekomendasikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Oleh karena itu, olahraga untuk kesehatan menjadi pilar penting dalam upaya preventif dan promotif dalam bidang medis.

Olahraga rekreasi adalah bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan dengan tujuan utama untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan mengurangi stres. Tidak seperti olahraga prestasi yang bersifat kompetitif, olahraga rekreasi lebih menekankan pada aspek kesenangan dan kebersamaan. Jenis olahraga ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, baik di ruang tertutup maupun terbuka. Contoh dari olahraga rekreasi antara lain hiking, bermain bulu tangkis santai, bersepeda santai, dan bermain bola bersama keluarga. Aktivitas ini sangat penting dalam menciptakan keseimbangan hidup antara pekerjaan dan relaksasi. Selain itu, olahraga rekreasi juga dapat mempererat hubungan sosial dan keluarga karena dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Dengan demikian, olahraga rekreasi memberikan manfaat psikologis dan sosial yang besar dalam kehidupan sehari-hari (Rusip 2020).

Keempat jenis olahraga prestasi, kebugaran, kesehatan, dan rekreasi saling melengkapi dan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kualitas hidup manusia (Safitri, R. 2023). Dalam masyarakat modern, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk karakter, meningkatkan produktivitas, dan memperkuat solidaritas sosial. Pemerintah, sekolah, dan komunitas memiliki peran strategis dalam menciptakan ekosistem olahraga yang inklusif dan berkelanjutan. Edukasi tentang pentingnya olahraga sejak usia dini dapat menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, dan kerja sama. Selain itu, perkembangan teknologi dan media juga turut memperkuat penyebaran

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

informasi dan promosi olahraga secara luas. Oleh karena itu, integrasi berbagai jenis olahraga dalam kehidupan sehari-hari menjadi solusi efektif untuk menciptakan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif secara holistic (Idrus, A., Sudarto, S., & Kase 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) mengikuti tahapan sistematis yang fokus pada perbaikan proses pembelajaran melalui siklus berulang. Secara umum, PTK terdiri dari empat tahap utama yaitu perencanaan *(planning),* pelaksanaan tindakan *(acting),* observasi *(observing),* dan refleksi *(reflecting).* Pada tahap perencanaan, peneliti atau guru mengidentifikasi dan menguraikan masalah pembelajaran, menganalisis penyebabnya, serta menyusun rencana tindakan yang meliputi penyusunan instrumen dan media pembelajaran yang akan digunakan. Tahap pelaksanaan merupakan penerapan rencana tersebut di kelas, di mana guru berperan aktif dalam mengelola pembelajaran dan interaksi dengan siswa. Selanjutnya tahap observasi dilakukan untuk mengumpulkan data dan mengamati proses serta hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan. Tahap refleksi menjadi momen evaluasi untuk menilai keberhasilan tindakan dan mengidentifikasi kendala yang muncul, sehingga dapat digunakan sebagai dasar revisi perencanaan pada siklus berikutnya. Siklus ini dapat berulang hingga masalah pembelajaran teratasi secara efektif. Dalam penulisan laporan PTK, metode ini dijelaskan secara rinci mulai dari latar belakang masalah, tujuan, teori pendukung, hingga prosedur pelaksanaan siklus PTK dan hasilnya. Dengan mengikuti metode penulisan yang sistematis ini, PTK menjadi instrumen ilmiah yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan. (Hartono, 2017)

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam berbagai bentuk olahraga sangat bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan latar belakang pendidikan. Olahraga kebugaran menjadi yang paling populer karena fleksibilitasnya dan dapat dilakukan kapan saja. Responden dari kalangan pekerja lebih banyak memilih olahraga kebugaran seperti gym atau joging karena dianggap praktis dan efisien. Di sisi lain, olahraga rekreasi lebih banyak diminati

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

oleh keluarga dan komunitas sosial, terutama pada akhir pekan. Olahraga prestasi cenderung diminati oleh generasi muda dan pelajar yang mengikuti pembinaan di sekolah atau klub olahraga. Olahraga untuk kesehatan lebih sering dilakukan oleh lansia atau orang dengan riwayat penyakit tertentu. Temuan ini mengindikasikan bahwa minat dan tujuan olahraga sangat dipengaruhi oleh kebutuhan dan kondisi personal setiap individu (Suryanto 2018).

Data juga menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga mempengaruhi intensitas partisipasi. Wilayah dengan sarana olahraga memadai seperti lapangan umum, pusat kebugaran, dan taman olahraga memiliki angka partisipasi lebih tinggi. Responden menyatakan bahwa fasilitas yang nyaman dan mudah diakses mendorong mereka untuk lebih aktif berolahraga. Sementara itu, daerah yang minim fasilitas memperlihatkan rendahnya minat masyarakat terhadap olahraga, meskipun kesadaran akan pentingnya tetap ada. Faktor biaya juga menjadi pertimbangan penting dalam memilih jenis olahraga, terutama untuk olahraga prestasi dan kebugaran yang memerlukan alat khusus. Pemerintah daerah dengan program pengembangan olahraga komunitas juga memiliki dampak positif terhadap keterlibatan masyarakat. Maka dari itu, fasilitas dan kebijakan publik menjadi unsur penting dalam memajukan dunia olahraga secara menyeluruh (Suwarjo 2019).

Dalam segi manfaat, hampir seluruh responden merasakan dampak positif dari kegiatan olahraga yang mereka lakukan. Mereka melaporkan peningkatan kesehatan fisik seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta perbaikan kualitas tidur. Secara mental, olahraga membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan menambah semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Khusus untuk olahraga rekreasi, manfaat sosial seperti mempererat hubungan keluarga dan pertemanan sangat dirasakan. Sementara itu, responden yang aktif dalam olahraga prestasi menyebutkan peningkatan rasa percaya diri dan kompetitif. Beberapa di antaranya bahkan memperoleh prestasi hingga tingkat daerah. Olahraga kesehatan juga terbukti membantu dalam proses pemulihan pasca sakit dan menjaga kestabilan kondisi tubuh penderita penyakit kronis. Semua hasil ini memperkuat bukti bahwa olahraga berdampak positif secara multidimensional (Budiman 2019).

Olahraga prestasi menunjukkan hasil signifikan dalam pengembangan bakat dan pencapaian individu, terutama di kalangan

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

pelajar dan remaja. Banyak siswa yang berhasil meraih juara dalam kejuaraan lokal hingga nasional setelah mengikuti pelatihan rutin yang terstruktur. Pembinaan oleh pelatih profesional, dukungan sekolah, serta fasilitas latihan menjadi faktor penentu keberhasilan mereka. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa motivasi terbesar atlet muda datang dari keinginan mengharumkan nama sekolah atau daerah. Meskipun demikian, masih ada kendala seperti kurangnya dana dan kurangnya perhatian dari pihak terkait dalam mendukung program pembinaan jangka panjang. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari pemerintah dan masyarakat untuk mendukung olahraga prestasi sejak dini. Program pembibitan atlet harus ditingkatkan agar regenerasi terus berjalan dengan baik (Wijayanti, L., & Wibowo 2019).

Hasil studi lapangan terkait olahraga kebugaran memperlihatkan bahwa aktivitas ini menjadi tren yang meningkat, terutama di kalangan usia produktif. Mayoritas responden menyatakan bahwa olahraga kebugaran seperti senam, yoga, atau latihan di pusat kebugaran membantu mereka menjaga energi dan vitalitas harian. Aktivitas ini juga dianggap sebagai sarana untuk menjaga bentuk tubuh dan penampilan. Banyak dari mereka yang mengikuti program kebugaran secara daring selama pandemi dan melanjutkannya hingga kini. Selain itu, adanya komunitas kebugaran seperti klub lari atau komunitas senam memberikan motivasi tambahan bagi anggotanya. Responden juga menyatakan bahwa kebugaran memberikan dampak terhadap peningkatan produktivitas kerja. Hal ini membuktikan bahwa olahraga kebugaran telah menjadi bagian penting dalam gaya hidup modern (Wulandari 2022).

Olahraga kesehatan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup individu dengan kondisi medis tertentu. Responden dengan penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas mengakui bahwa olahraga membantu mereka mengontrol kondisi tubuh dan mengurangi keluhan. Aktivitas seperti jalan kaki pagi, senam lansia, dan renang ringan menjadi pilihan populer. Mereka juga mengaku lebih termotivasi menjaga pola hidup sehat setelah rutin berolahraga. Beberapa dari mereka mendapatkan rekomendasi program olahraga dari dokter sebagai bagian dari terapi. Kegiatan ini tidak hanya berdampak fisik, tapi juga memberikan ketenangan psikologis. Maka olahraga kesehatan dapat dianggap sebagai pelengkap dari pendekatan pengobatan konvensional (Sari, M., & Lestari 2019).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Olahraga rekreasi dalam penelitian ini menunjukkan manfaat yang lebih bersifat sosial dan psikologis. Banyak responden menjadikan aktivitas ini sebagai sarana melepas penat, bersosialisasi, dan menikmati waktu bersama keluarga atau teman. Aktivitas seperti hiking, bermain bola bersama anak, atau bersepeda keliling kota menjadi pilihan populer. Olahraga rekreasi juga dinilai fleksibel dan tidak menuntut keahlian khusus, sehingga cocok untuk segala usia (Suryadi 2022). Kegiatan ini memperkuat hubungan emosional antarindividu dan mengurangi tingkat stres secara signifikan. Penelitian juga menemukan bahwa olahraga rekreasi berkontribusi terhadap kebahagiaan dan keseimbangan hidup masyarakat. Oleh karena itu, peran olahraga rekreasi sebagai bagian dari kehidupan sosial perlu terus didorong dan difasilitas (Kemenpora 2021).

Faktor motivasi menjadi elemen penting dalam keberhasilan partisipasi olahraga di semua jenis. Responden menyatakan bahwa motivasi internal seperti keinginan hidup sehat, penampilan menarik, serta pencapaian prestasi menjadi pendorong utama. Selain itu, motivasi eksternal seperti dorongan keluarga, lingkungan sosial, serta adanya role model juga sangat berpengaruh. Program kampanye dan promosi dari pemerintah maupun media turut membentuk persepsi positif terhadap olahraga. Di kalangan remaja, keberadaan idola olahraga menjadi inspirasi tersendiri untuk aktif bergerak. Sekolah dan tempat kerja juga dinilai berperan jika menyediakan dukungan dan fasilitas yang memadai. Temuan ini menunjukkan bahwa membangun motivasi masyarakat adalah kunci utama dalam meningkatkan partisipasi olahraga (Ryan, R. M., & Deci 2000).

Secara umum, hasil menunjukkan bahwa setiap jenis olahraga memiliki peran dan manfaat tersendiri yang saling melengkapi. Partisipasi dalam olahraga prestasi memberikan ruang untuk kompetisi dan pencapaian. Olahraga kebugaran menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dalam aktivitas harian. Olahraga kesehatan membantu dalam pengelolaan penyakit dan pemulihan kondisi tubuh. Sementara olahraga rekreasi memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kebahagiaan. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan olahraga di masyarakat. Dengan mengintegrasikan semua jenis olahraga dalam kebijakan dan program pendidikan, manfaat optimal bisa dirasakan oleh berbagai kalangan. Maka, pembangunan budaya olahraga

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

perlu diarahkan pada keseimbangan antara prestasi, kesehatan, kebugaran, dan rekreasi (Hidayat, N., & Pratama 2019).

Discussion

Hasil penelitian ini menguatkan teori bahwa olahraga memiliki dampak luas bagi kehidupan manusia, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga mental dan sosial. Keberagaman jenis olahraga memungkinkan setiap individu memilih sesuai kebutuhan dan kondisi masing-masing. Teori dari WHO yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik penting untuk kesehatan jasmani dan rohani tercermin jelas dari partisipasi masyarakat dalam olahraga kebugaran dan kesehatan. Olahraga prestasi menunjukkan bahwa olahraga juga merupakan sarana untuk mencapai pengakuan dan kebanggaan, sesuai dengan pendekatan teori motivasi prestasi. Di sisi lain, olahraga rekreasi membuktikan pentingnya relaksasi dan interaksi sosial dalam menjaga kesehatan mental (Widhohardhono, R., Miftakhuljannah, M., & Dwi 2022). Oleh karena itu, pendekatan integratif sangat relevan untuk diterapkan dalam pengembangan kebijakan olahraga di berbagai tingkat. Temuan ini menekankan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat dalam mendukung aktivitas olahraga secara menyeluruh.

Diskusi juga memperlihatkan bahwa perbedaan motivasi dan kebutuhan menjadi faktor kunci dalam pemilihan jenis olahraga. Hal ini sejalan dengan teori kebutuhan Maslow, yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan berbeda—dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Dalam konteks ini, olahraga prestasi mewakili tingkat aktualisasi diri, sementara olahraga kesehatan dan kebugaran berhubungan dengan kebutuhan dasar. Olahraga rekreasi lebih banyak menjawab kebutuhan sosial dan emosional. Oleh sebab itu, program pengembangan olahraga perlu mempertimbangkan latar belakang dan kebutuhan masyarakat secara spesifik. Pendekatan ini akan membuat program lebih efektif dan diterima oleh berbagai lapisan masyarakat. Maka, personalisasi dan keberagaman program menjadi kunci kesuksesan pembangunan budaya olahraga.

Fasilitas olahraga terbukti menjadi penentu utama dalam meningkatkan partisipasi (Yulianto, R., Mandalawati, T. K., & Utomo 2020). Hal ini sesuai dengan teori lingkungan sosial yang menekankan pentingnya infrastruktur dan dukungan eksternal dalam membentuk perilaku. Lingkungan yang mendukung seperti taman olahraga, pusat

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

kebugaran, dan lapangan terbuka akan mendorong masyarakat untuk lebih aktif. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas menjadi hambatan besar meskipun kesadaran masyarakat cukup tinggi. Oleh karena itu, investasi dalam pembangunan fasilitas olahraga harus menjadi prioritas dalam perencanaan daerah. Fasilitas yang mudah diakses akan membuka peluang bagi berbagai kalangan, termasuk anak-anak, lansia, dan kelompok difabel. Ini menegaskan bahwa peran pemerintah dalam penyediaan sarana olahraga sangatlah vital.

Diskusi juga menyoroti pentingnya peran pendidikan dalam membentuk budaya olahraga sejak usia dini. Sekolah tidak hanya menjadi tempat pembelajaran akademik, tetapi juga wadah untuk menanamkan nilai-nilai positif melalui aktivitas olahraga. Program ekstrakurikuler, pelajaran pendidikan jasmani, dan kegiatan kompetisi di sekolah sangat mendukung perkembangan minat olahraga. Dengan dukungan guru, pelatih, dan orang tua, siswa dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat serta potensi dalam olahraga prestasi. Ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial yang menyebutkan bahwa perilaku ditiru dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, membangun ekosistem olahraga yang positif di lingkungan pendidikan akan berdampak panjang bagi generasi muda. Sekolah harus menjadi motor penggerak gaya hidup aktif dan sehat.

Dari sisi kesehatan masyarakat, hasil ini memperkuat pandangan bahwa olahraga adalah strategi efektif dalam pencegahan penyakit. Berbagai penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa olahraga mampu menurunkan risiko penyakit kronis. Diskusi ini memperkuat teori promotif-preventif dalam bidang kesehatan, yang menekankan pentingnya upaya pencegahan melalui gaya hidup sehat. Selain itu, olahraga terbukti mampu mengurangi beban biaya pengobatan jangka panjang. Program olahraga komunitas yang terstruktur akan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Maka, integrasi olahraga dalam sistem pelayanan kesehatan harus diperluas, termasuk melalui kolaborasi dengan puskesmas dan rumah sakit. Olahraga adalah investasi jangka panjang bagi kesehatan Masyarakat (Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin 2006).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

KESIMPULAN

Temuan utama dari tindakan penelitian kelas ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai empat jenis olahraga—prestasi, kebugaran, kesehatan, dan rekreasi—dapat ditingkatkan secara signifikan melalui penerapan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif. Keempat jenis olahraga tersebut saling melengkapi dalam membentuk individu yang sehat, aktif, dan produktif, serta menjawab kebutuhan fisik, mental, dan sosial siswa secara menyeluruh. Penelitian ini menekankan pentingnya penyediaan materi pembelajaran olahraga yang seimbang dan kontekstual sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa di kelas.

Selain itu, dukungan fasilitas pembelajaran yang memadai dan lingkungan kelas yang kondusif terbukti berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga. Hasil penelitian juga menekankan peran guru dan kebijakan sekolah dalam menumbuhkan budaya olahraga yang positif sejak dini melalui pendekatan pembelajaran yang holistik dan terintegrasi. Dengan demikian, pengembangan pembelajaran olahraga di kelas secara berkelanjutan dapat memberikan dampak positif bagi kualitas hidup siswa, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

Kekuatan utama penelitian ini terletak pada pendekatan tindakan kelas yang memungkinkan refleksi dan perbaikan berkelanjutan dalam proses pembelajaran, serta penggunaan data kualitatif yang mendalam untuk memahami perubahan sikap dan pemahaman siswa. Namun penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti cakupan sampel yang terbatas dan kurangnya kuantitas data pendukung yang dapat memperkuat hasil generalisasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif dengan sampel yang lebih luas agar menghasilkan hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam berbagai konteks pendidikan. Penelitian ini menyesuaikan pada hasil dan kekuatan penelitian tindakan kelas, serta menyoroti aspek pembelajaran dan pengembangan siswa di lingkungan kelas.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

DAFTAR PUSTAKA

1) Azzam, M., & Suryanto, A. 2020. "Olahraga Prestasi Dan Kebugaran: Sebuah Tinjauan Dari Perspektif Sosial Dan Budaya." *Jurnal Ilmu Keolahragaan,* 9 (2): 45–55.
2) Budiman, H. 2019. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental." *Jurnal Keolahragaan,* 7 (2): 101–110.
3) Elhaqe, M. A., & Marayattaqiezza, R. 2021. "Elhaqe, M. A., & Marayattaqiezza, R. (2021). Pembinaan Olahraga Prestasi Dalam Sistem Keolahragaan Nasional. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 85–92." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 4 (1): 85–92.
4) Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga rekreasi dalam peningkatan prestasi olahraga. Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(2), 103–114. https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i02.8857
5) Hidayat, N., & Pratama, F. 2019. "Peran Olahraga Prestasi Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat." *Jurnal Ilmu Olahraga,* 11 (1): 20–28.
6) Idrus, A., Sudarto, S., & Kase, R. 2022. Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Dan Kerja Tim Di Tempat Kerja." *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran,* 2 (1): 45–52.
7) Hartono, 2017. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Kognitif Melalui Metode Teams Games Tournaments dengan Strategi Peta Konsep Pada Siswa SMA. *Jurnal Profesi Keguruan,* 3 (2):222-225
8) Kemenpora, RI. 2021. *Pembangunan Olahraga Rekreasi Di Indonesia: Strategi Dan Tantangan.* Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
9) Kusumastuti, I. 2020. "Peran Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Tengah Pandemi." *Jurnal Keolahragaan Indonesia,* 4 (2): 101–109. https://doi.org/10.26740/jki.v4n2.p101-109.
10) M.Nurdin Amin. 2012. *Sejarah Pemikiran Islam (Teologi Ilmu Kalam)*. Surabaya: Jawara.
11) Mujib, A., & Sugiyanto, F. X. 2020. "Pembinaan Atlet Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Nasional." *Jurnal Keolahragaan Indonesia,* 10 (25–33.). https://doi.org/10.21831/jki.v10i1.30761%0A.
12) Nordin, M., & Wahyuni, A. 2019. "Konsep Olahraga Sebagai

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Aktivitas Fisik Yang Menyehatkan Dan Mengembangkan Kemampuan Motorik." *Jurnal Ilmu Keolahragaan,* 7 (2): 125-130. (jurnal.universitas.com).%0A.

13) Nuryani, R., & Susanto, R. n.d. "Olahraga Prestasi Dan Dampaknya Terhadap Pencapaian Individu." *Jurnal Keolahragaan Nasional,* 7 (2): 72–81.

14) Pratama, Y., & Wibowo, S. 2020. "Olahraga Prestasi Di Indonesia: Pembinaan Dan Pencapaian." *Jurnal Pembinaan Olahraga Prestasi,* 8 (1): 45–53.

15) Putri, R. A. (2021). Konsep olahraga dalam pembangunan karakter bangsa. Repository Universitas Multimedia Nusantara. https://kc.umn.ac.id/id/eprint/22469/6/BAB_II.pdf

16) Rikli, R. E., & Jones, C. J. 2013. "Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults." *Journal of Aging and Physical Activity,* 21 (4): 56–64. https://doi.org/10.1123/japa.21.4.56.

17) Rusip, & Boy. 2020. "Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Dharma Raflesia, 18(1), 45–52." *Jurnal Dharma Raflesia,* 18 (1): 45–52. https://ejournal.unib.ac.id/dharmaraflesia/article/download/18759/10245.

18) Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. . ". Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55 (1): 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.

19) Safitri, R., et al. 2023. "Peran Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI),* 4 (1): 30–38.

20) Sari, M., & Lestari, E. 2019. "Aktivitas Fisik Teratur Sebagai Terapi Pelengkap Untuk Penderita Obesitas. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia, 7(2), 110–118." *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia,* 7 (2): 110–118.

21) Shou, H., & Zhang, W. 2020. "The Role of Science and Technology in Enhancing Sports Performance: A Case Study of China." *Journal of Sports Science and Technology,* 11 (2): 75–83. https://doi.org/10.1016/j.sports.2020.01.009.

22) Suryadi, D. 2022. "Pengembangan Olahraga Rekreasi Sumatera Utara. Koloni:" *Jurnal Multidisiplin Ilmu,* 1 (2): 767–773.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

23) Suryanto, A. 2018. *Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga Di Perkotaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

24) Sutopo, D. 2019. "Peran Olahraga Rekreasi Dalam Menunjang Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Keolahragaan,* 7 (1): 12–20. https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.27638.

25) Suwarjo, A. 2019. "Hubungan Fasilitas Olahraga Terhadap Minat Masyarakat Dalam Berolahraga." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5 (1): 45–54.

26) Syarif, H. (2021). *Olahraga dan Kesehatan Mental: Perspektif Holistik dalam Pendidikan Fisik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(3), 222-230. (ejournal.pendidikan.com).

27) Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. 2006. "Aktivitas Fisik Mampu Cegah Dan Mengobati Penyakit Kronis. ."

28) Widhohardhono, R., Miftakhuljannah, M., & Dwi, F. 2022. "Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar." *Jurnal Paedagoria,* 10 (1): 45–52.

29) Wijayanti, L., & Wibowo, H. 2019. "Analisis Pembinaan Atlet Muda Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Di Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Ilmu Keolahragaan,* 8 (2): 120–128.

30) Wulandari, S. 2022. "Peran Olahraga Kebugaran Dalam Menunjang Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan,* 11 (1): 33–41.

31) Yulianto, R., Mandalawati, T. K., & Utomo, A. W. 2020. "Profil Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Di Stadion Yosonegoro Kabupaten Magetan." *Jurnal Education,* 2 (1): 30–38.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.