

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Resiliensi Siswa Sekolah Dasar

Nora Silvi Eka Arianti¹, Ali Maksum²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: norasilvi07@gmail.com

Abstrak

Resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan pulih kembali setelah menghadapi kesulitan atau stres, yang diukur berdasarkan aspek kemampuan untuk mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan bertahan dalam situasi sulit. Dalam proses pengembangan resiliensi ada berbagai faktor yang mempengaruhi, salah satunya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara aktivitas fisik terhadap resiliensi siswa sekolah dasar. Subjek penelitian berjumlah 136 siswa kelas VI di 12 SD Negeri Kecamatan Ngluyu. Jenis penelitian ini survei non-eksperimen dengan desain korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner PAQ-C dan CD-RISC. Hasil analisis dengan uji regresi sederhana menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan resiliensi siswa dengan koefisien regresi sebesar 0,276 dan nilai signifikansi ($0,001 < 0,05$). Aktivitas fisik memberikan kontribusi pengaruh sebesar 7,6% terhadap variabel resiliensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan resiliensi siswa.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Resiliensi, Siswa Sekolah Dasar*

Abstract

Resilience is the ability to adapt and bounce back after facing difficulties or stress, which is measured based on aspects of the ability to manage emotions, overcome challenges, and survive in difficult situations. In the process of developing resilience, there are various influencing factors, one of which is physical activity. This research aims to determine whether there is an influence between physical activity on the resilience of elementary school students. The research subjects were 136 grade VI students in 12 state elementary schools in Ngluyu District. This type of research is a non-experimental survey with a correlational design. Data were obtained using the PAQ-C and CD-RISC questionnaires. The results of the analysis using a simple regression test show that there is a positive and significant effect between physical activity and student resilience with a regression coefficient of 0,276 and a significance value ($0,001 < 0,05$). The physical activity variable contributes an influence of 7,6% to the resilience variable. This research shows that physical activity is one of the factors that supports increasing the resilience of students.

Keywords: *Physical Activity, Resilience, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Pada anak-anak khususnya siswa sekolah dasar (SD) kelas VI, resiliensi merupakan kualitas yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan sosial mereka. Dimana siswa mulai mengalami masa transisi menuju remaja yang sering kali disertai dengan tantangan psikologis dan emosional, seperti tekanan akademik, perubahan hubungan sosial, *bullying* hingga pandemi Covid-19 yang telah terjadi beberapa waktu ini.

Dalam konteks pendidikan, siswa sering menghadapi berbagai situasi dimana mereka harus belajar mengatasi perasaan cemas, frustrasi, atau bahkan kegagalan. Misalnya, mereka merasa tertekan dengan tugas sekolah, ujian, atau permasalahan yang timbul dalam interaksi dengan teman sebaya. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung menciptakan suasana

emosional yang positif, seperti melalui humor, pemikiran yang optimis, dan mengubah cara pandang terhadap hal-hal yang dipandang sulit menjadi sesuatu yang lebih dapat diterima, menyenangkan, atau menantang (Shintia & Maharani, 2021).

Berdasarkan Laporan Nasional *Sport Development Index* 2022 tingkat resilien siswa SD/ sederajat sebesar 3,80 dari skala 1-5. Angka ini menunjukkan bahwa siswa SD belum memiliki kemampuan resiliensi yang optimal untuk menghadapi berbagai tantangan. Lebih lanjut, tingkat kesehatan mental siswa SD/ sederajat sebesar 3,13 (Mutohir, Toho dkk., 2023) yang mengindikasikan adanya permasalahan terkait kesejahteraan siswa.

Pendekatan yang dapat membantu siswa untuk mengembangkan resiliensi adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berperan dalam perkembangan psikologis dan emosional anak. Studi oleh Saufi dkk., (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi, stres, kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta suasana hati. Aktivitas fisik dapat memicu pelepasan endorfin, neurotransmitter sebagai "hormon kebahagiaan" yang berkontribusi pada peningkatan emosi positif dan mengurangi rasa cemas atau stres (Yoisangaji, 2024). Kestabilan dalam mengelola emosi merupakan salah satu ciri dari individu yang resilien (Tuwah, 2016).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib ada dalam proses pembelajaran di sekolah (Kumala & Maksum, 2020). Namun, durasi untuk melakukannya masih terbatas pada jam pelajaran. Aktivitas fisik di SD Indonesia sering dipandang sebagai pelajaran tambahan yang tidak terlalu diperhatikan dalam konteks perkembangan psikologis siswa. Dalam Laporan Nasional *Sport Development Index* 2022 pada aspek kebugaran jasmani siswa SD/ sederajat berada dalam kategori kurang sekali dengan persentase 58,7% dari total siswa (Mutohir, Toho dkk., 2023). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena kebugaran jasmani dan resiliensi saling terkait karena dapat mempengaruhi performa akademik, kualitas hidup siswa, serta berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis.

Penelitian oleh Burhaein (2017) menyatakan bahwa melalui aktivitas fisik yang tepat akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi yang optimal sesuai periode usia. Domain yang penting dalam perkembangan siswa adalah pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik (Priadana dkk., 2021). Mengingat peran aktivitas fisik, penelitian ini menjadi penting dalam mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan, terutama dalam desain karakter yang dapat bertahan dalam berbagai tekanan yang dihadapi. Selain itu, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan di sekolah, di mana aktivitas fisik dapat digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara potensi manfaat aktivitas fisik dengan kondisi sesungguhnya. Data menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SD masih rendah dan resiliensinya masih belum optimal. Sehingga, peneliti ingin mengetahui apakah aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap resiliensi siswa SD.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 136 siswa kelas VI dari 12 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Ngluyu, Kabupaten Nganjuk yang terdiri dari 50,7% siswa laki-laki dan 49,3% siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner cetak yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Instrumen aktivitas fisik menggunakan PAQ-C yang telah teruji dengan skor validitas antara 0,329 - 0,818 dan reliabilitas antara 0,705 - 0,712 (Andriyani dkk., 2024). Instrumen resiliensi menggunakan CD-RISC dengan skor validitas antara 0,304 - 0,76 (Prawita & Heryadi, 2023) dan reliabilitas sebesar 0,90 (Wahyudi, 2020). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana untuk menentukan dasar prediksi pengaruh aktivitas fisik terhadap resiliensi (Maksum, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10-11 April 2025 di 12 SDN yang terletak di Kecamatan Ngluyu, Kabupaten Nganjuk. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 25.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,200 > 0,05$, yang menunjukkan data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya, uji korelasi menunjukkan adanya hubungan dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Adapun uji linearitas yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dengan nilai signifikan $0,712 > 0,05$.

Tabel 1. Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	26.492	6.850		.000
Aktivitas Fisik	.441	.132	.276	.001

Sumber: SPSS 25

Tabel 2. Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.276	.076	.070	18.33772

Sumber: SPSS 25

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana variabel aktivitas fisik terhadap resiliensi diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya aktivitas fisik (X) berpengaruh signifikan terhadap resiliensi (Y) siswa sekolah dasar. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi sebesar 7,6% terhadap tingkat resiliensi siswa. Sisanya 92,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar aktivitas fisik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Salah satu faktor lain di luar aktivitas fisik yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial, terutama dari keluarga, guru, dan teman sebaya. Putri dkk., (2025) mengungkapkan faktor yang dapat membentuk dan memperkuat resiliensi adalah dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan sosial dapat berupa perhatian, cita-cita, solusi, motivasi, pemberian informasi, serta kepercayaan. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, tidak hanya mampu bertahan menghadapi tantangan, tetapi juga dapat pulih dan menemukan cara untuk menghadapi kondisi kritis yang dialami, serta dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat dan positif.

Self-esteem dan religiusitas juga berperan dalam pembentukan resiliensi. Penelitian oleh Pahlevi dkk., (2017) menyatakan bahwa *self-esteem* dan religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Anak-anak dengan *self-esteem* dan religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan tantangan, memiliki **makna hidup yang lebih dalam**, pandangan yang lebih positif terhadap peristiwa hidup, dan kecenderungan untuk menyerahkan permasalahan kepada Tuhan, yang membantu mereka dalam proses regulasi emosi.

Penjelasan tersebut memperkuat pemahaman mengapa kontribusi aktivitas fisik hanya sebesar 7,6%. Resiliensi merupakan suatu konsep yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. Perbedaan kualitas dan durasi aktivitas fisik antar siswa juga menjadi faktor penyebab variasi pengaruh terhadap resiliensi mereka. Selain itu, anak-anak diusia SD masih dalam proses pembentukan identitas dan karakter (Fahlevi dkk., 2022), sehingga resiliensi mereka sangat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Di samping faktor-faktor tersebut, aktivitas fisik juga memiliki peran tersendiri dalam mendukung resiliensi. Pada penelitian oleh Riyanto dan Mudian (2019) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang dikembangkan di sekolah mempengaruhi kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seorang siswa merupakan elemen krusial yang menentukan keberhasilan siswa. Kemampuan ini diharapkan bisa mengatur dan mengelola kecerdasan emosi yang dimiliki, termasuk empati dalam sikap, keterampilan dalam interaksi sosial, ketahanan terhadap tekanan, optimis, ahli dalam menemukan solusi, mandiri, dan memotivasi diri.

Penelitian oleh Setiawati dkk., (2024) menyatakan bahwa olahraga jasmani berkontribusi dalam meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, komunikasi, sportivitas, rasa percaya diri, disiplin, pengelolaan emosi, fokus, konsentrasi, kreativitas, pemikiran kritis, kebiasaan berolahraga, pola makan yang sehat, serta kesadaran mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental. Penelitian tersebut diperkuat oleh Permana dkk., (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik juga berdampak pada keterampilan sosial peserta didik. Melalui berbagai aktivitas kelompok dan tim, peserta didik belajar bekerja sama, kepemimpinan, dan komunikasi efektif. Hasil penelitian tersebut memberikan landasan yang kuat untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik, kecerdasan emosi, keterampilan sosial, dan resiliensi siswa.

Secara keseluruhan, meskipun persentase pengaruh aktivitas fisik hanya sebesar 7,6%, hasil penelitian tetap konsisten dengan literatur yang ada dan menunjukkan relevansi dengan penelitian-penelitian terdahulu dalam konteks hubungan aktivitas fisik dan resiliensi. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap aktivitas fisik dalam keseharian siswa, mengingat realita anak usia sekolah kurang tercukupi aktivitas olahraganya di lingkungan sekolah maupun di rumah (Febriyanti dkk., 2024). Oleh karena itu, sekolah perlu mengambil langkah konkret dengan mengintegrasikan aktivitas fisik secara lebih intensif ke dalam kurikulum harian, seperti menambah jam olahraga, serta mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik. Kegiatan seperti *outbound* mini, klub olahraga, tari, atau seni bela diri tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri.

Penting bagi guru untuk mendapatkan pelatihan yang memadai terkait urgensi aktivitas fisik dan cara-cara untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran sehari-hari. Ketidakseimbangan antara dukungan dan peningkatan keterampilan yang dimiliki oleh guru bisa saja menjadi penyebab terhambatnya optimalisasi peran guru (Indahwati dkk., 2023). Oleh karena itu, guru dapat dilatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dan resiliensi, serta mengembangkan metode pengajaran yang inovatif yang menggabungkan aktivitas fisik dengan pembelajaran akademik. Misalnya, pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Serta dukungan dari keluarga juga diperlukan untuk membangkitkan semangat siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima yang artinya aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap resiliensi siswa SD. Aktivitas fisik memberikan pengaruh sebesar 7,6% terhadap resiliensi. Meskipun persentasenya rendah, aktivitas fisik secara signifikan tetap memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa SD untuk pulih dari tekanan atau kesulitan.

Peneliti memberikan saran kepada sekolah untuk mengembangkan kurikulum yang seimbang antara akademik dan aktivitas fisik. Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan memastikannya agar aman untuk digunakan. Guru disarankan agar lebih mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari siswa, seperti pembelajaran berbasis permainan, atau permainan edukatif lainnya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain, seperti faktor dukungan sosial atau lingkungan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fahlevi, R., Fitriani, A., Pranajaya, S. A., Nasution, E., Hananto, I., Aini, F., & Lay, A. E. (2022). *Psikologi kepribadian anak* (N. Sulung (ed.)).
- Febriyanti, A. D., Fariz, M., Putra, P., & Prakoso, B. B. (2024). *Journal of Physical Education : Pengaruh Model Pembelajaran Project-Based Learning Terhadap Hasil Belajar Aktivitas*

- Kebugaran Jasmani*. 4, 55–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Indahwati, N., Maksum, A., Wicahyani, S., Ristanto, K. O., & Prakoso, B. B. (2023). Persepsi guru terhadap kurikulum merdeka belajar: Analisis dari segi pengetahuan dan keyakinan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 144. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.15802>
- Kumala, H., & Maksum, A. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai Relationship between anxiety, gender, and learning results in gymnastics floor exercises. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(11), 712–717.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Unesa University Press*, 298.
- Mutohir, Toho, C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., Akbar, R., Amali, Z., Suswanto, G., Isnanta, R., & Pawiro, S. (2023). Laporan Nasional Sport Development Index 2022 Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data Deputy Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Deputy Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, March*.
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90–93.
- Permana, M. A., Syafaruddin, S., Bayu, W. I., & Rasyono, R. (2024). Sikap belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i1.28737>
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal Pada Skala Resiliensi. 4(1), 8–15.
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen physical literacy untuk siswa usia 8-12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>
- Putri, N., Auliya, D., & Eva, N. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup : Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. 2, 1–12.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Setiawati, R., Frimananda, G. R., Hasanah, U., Dian, A. D. S., Fitriyati, N., & Mulyana, A. (2024). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2728–2740. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1138>
- Shintia, & Maharani, W. (2021). Kemampuan resiliensi individu dalam menghadapi psychological distress siswa-siswi SMA Jakarta di masa pandemi covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 45–54.
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 10(1), 131–141.
- Yoisangaji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1), 99–111.