

## HUBUNGAN PARTISIPASI EKSTRAKURIKULER *CRICKET* DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN PETUKANGAN UTARA 07 PAGI, JAKARTA SELATAN

Hilma Nadiya<sup>1</sup>, Ajo Sutarjo<sup>2</sup>, Tomi Efendi<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
hilmanadiya09@upi.edu<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *cricket* serta menganalisis hubungan antara tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani di SDN Petukangan Utara 07 Pagi, Jakarta Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas III sampai VI yang dipilih berdasarkan kehadiran saat pengambilan data. Instrumen penelitian meliputi angket partisipasi sebanyak 20 butir pernyataan dengan skala Likert serta Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri atas pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-Up*, *Squat Thrust*, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi Pearson melalui aplikasi SPSS versi 25 setelah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor TKPN sebesar 2,91 termasuk dalam kategori cukup. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai  $r = 0,859$  dengan  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara partisipasi ekstrakurikuler *cricket* dan kebugaran jasmani siswa. Simpulan, partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* memberikan kontribusi sebesar 73,8% terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler *Cricket*, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

### ABSTRACT

*This study aimed to assess the physical fitness level of students participating in cricket extracurricular activities and to analyze the relationship between participation level and physical fitness at SDN Petukangan Utara 07 Pagi, South Jakarta. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 30 students from grades III to VI, selected based on their attendance during data collection. The research instruments included a participation questionnaire consisting of 20 Likert-scale items and the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara / TKPN), which measures Body Mass Index (BMI), *V Sit and Reach*, *Sit-Up*, *Squat Thrust*, and *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Data were analyzed descriptively and inferentially using Pearson correlation test with SPSS version 25 after meeting normality and linearity assumptions. The results showed that the average TKPN score was 2.91, categorized as moderate. The correlation test yielded  $r = 0.859$  with  $p < 0.05$ , indicating a very strong and significant relationship between cricket extracurricular participation and students' physical*

*fitness. In conclusion, participation in cricket extracurricular activities contributes 73.8% to the physical fitness of elementary school students.*

**Keywords:** *Cricket Extracurricular, Elementary School, Physical Fitness*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran PJOK berfungsi sebagai sarana pembinaan yang mengintegrasikan pengembangan kemampuan fisik, keseimbangan mental, serta keterampilan sosial peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki cakupan yang lebih luas daripada sekadar aktivitas gerak, karena juga bertujuan mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh (Curran & Standage, 2017, dalam Fauzi et al., 2023). Pelaksanaan aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani, yang menjadi dasar penting dalam menunjang proses pembelajaran maupun pelaksanaan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dasar berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak secara menyeluruh. Suharjana (2013) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Penelitian Sari (2020) juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mendukung kelancaran kegiatan belajar di sekolah dan menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam berbagai aktivitas. Siswa dengan kondisi fisik yang baik cenderung lebih tahan terhadap kelelahan dan mampu menjaga konsentrasi saat mengikuti pembelajaran.

Meskipun pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk kebugaran siswa, data nasional menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Penelitian Sulistiono et al. (2014) menemukan 42,27% siswa sekolah dasar di Jawa Barat memiliki kebugaran jasmani rendah, sementara Wahid dan Kurniawan (2023) melaporkan siswa sekolah dasar di Kota Malang berada pada kategori kebugaran “kurang sekali”. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat kebugaran yang rendah, bertentangan dengan harapan pendidikan formal yang seharusnya menanamkan kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak dini melalui program aktivitas fisik terencana, termasuk olahraga di luar kelas.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran fisik siswa sekolah dasar masih memerlukan perhatian serius. Namun, penelitian sebelumnya umumnya bersifat umum dan belum berfokus pada jenis olahraga tertentu, khususnya *cricket* yang masih jarang diteliti. Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, tetapi pengukurannya masih umum tanpa mempertimbangkan konteks kegiatan terorganisir seperti ekstrakurikuler (De Meester et al., 2014). Sementara itu, Andika et al. (2024) secara teoretis menunjukkan potensi *cricket* dalam meningkatkan kebugaran siswa, namun belum banyak dibuktikan secara empiris di Indonesia. Penelitian Maharani et al. (2025) juga lebih menekankan pengembangan keterampilan hidup, tanpa mengkaji secara spesifik pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, novelty penelitian ini terletak pada analisis hubungan antara tingkat partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* dan kebugaran

jasmani siswa sekolah dasar menggunakan instrumen terstandarisasi dalam konteks pendidikan Indonesia. Penelitian difokuskan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *cricket* di SDN Petukangan Utara 07 Pagi, Jakarta Selatan. Tujuan penelitian ini adalah menilai tingkat kebugaran jasmani serta menganalisis hubungan antara partisipasi ekstrakurikuler *cricket* dan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian diharapkan berkontribusi pada pengembangan kajian pendidikan jasmani serta menjadi referensi dalam penyusunan program ekstrakurikuler olahraga yang lebih sistematis, efektif, dan berbasis bukti empiris.

## KAJIAN TEORI

Kebugaran jasmani menggambarkan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Secara konseptual, tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik mencakup aspek bawaan individu, seperti genetik, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi pengaruh lingkungan, seperti aktivitas fisik atau program latihan, pola hidup, status gizi, serta kebiasaan lain yang berkontribusi terhadap kondisi fisik individu (Oktaviana et al., 2024).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran wajib dengan tujuan memfasilitasi pengembangan potensi, minat, dan bakat peserta didik secara lebih luas. Kegiatan ini dilaksanakan di bawah bimbingan pendidik dan dirancang untuk mendukung pembentukan karakter, keterampilan, serta pengembangan minat dan bakat siswa. Dalam pelaksanaannya, ekstrakurikuler dapat berupa berbagai aktivitas jasmani, seperti olahraga, yang bertujuan meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran fisik, serta kesehatan siswa secara menyeluruh (Dhani et al., 2024).

Salah satu bentuk ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik adalah ekstrakurikuler *cricket*. Sebagai olahraga permainan, *cricket* memiliki aturan dan teknik dasar yang relatif mudah dipahami sehingga memungkinkan peserta didik untuk mempelajarinya dengan cepat. Olahraga ini bersifat inklusif dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Hidayatulloh & Susanto, 2022). Komponen kondisi fisik dalam permainan *cricket* meliputi daya tahan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, daya ledak (*power*), kekuatan, dan kecepatan (Andika, 2022). Karakteristik permainan yang dinamis menyebabkan seluruh anggota tubuh aktif bergerak, sehingga berpotensi meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, khususnya daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi gerak.

Dalam konteks pendidikan sekolah dasar, peserta didik berada pada fase perkembangan yang berlangsung pesat dan signifikan. Pada tahap ini, terjadi pertumbuhan fisik yang ditandai dengan peningkatan tinggi dan berat badan, perkembangan kekuatan dan koordinasi gerak, serta kematangan fungsi organ tubuh secara bertahap. Selain itu, perkembangan mental anak juga mengalami kemajuan yang signifikan, terutama pada aspek kognitif seperti kemampuan berpikir, memahami konsep, memecahkan masalah, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Mulyana et al., 2024).

Penyelenggaraan kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur, salah satunya melalui ekstrakurikuler olahraga seperti *cricket*, menjadi sangat relevan untuk mendukung proses perkembangan tersebut. Melalui keterlibatan dalam

aktivitas olahraga, siswa sekolah dasar tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, sikap disiplin, serta kemampuan bekerja sama. Dengan demikian, keterkaitan antara kebugaran jasmani, kegiatan ekstrakurikuler *cricket*, dan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar menjadi landasan teoretis yang kuat dalam penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

Bertolak dari permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sudaryana dan Agusiady (2022), penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data numerik yang diolah menggunakan metode statistik untuk memperoleh signifikansi hubungan antarvariabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi serta mengukur derajat keeratan hubungan antara variabel bebas, yaitu keikutsertaan dalam ekstrakurikuler *cricket*, dan variabel terikat, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini tidak menggunakan desain eksperimen dengan pemberian perlakuan (*treatment*), melainkan mengkaji fenomena yang telah terjadi secara alami tanpa intervensi dari peneliti.

Subjek penelitian ini adalah siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi, Jakarta Selatan, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *cricket* dengan jumlah populasi sebanyak 43 siswa. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas III sampai VI yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *cricket*, memiliki tingkat kehadiran minimal 75%, serta menguasai teknik dasar *cricket* (*bowling* dan *batting*). Sampel terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu angket partisipasi dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Angket partisipasi ekstrakurikuler *cricket* (variabel X) digunakan untuk mengukur tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang disusun dalam skala Likert empat tingkat (1–4) dengan jumlah 20 pernyataan. Indikator yang diukur meliputi frekuensi kehadiran, durasi latihan, dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi latihan. Sebelum digunakan, angket diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson antara skor item dan skor total, yang menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar dari r tabel sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,953 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

Variabel kebugaran jasmani (Y) diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora, 2022), meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-Up*, *Squat Thrust*, dan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). IMT dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

BB = Berat badan

TB = Tinggi badan

Klasifikasi status gizi siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi mengacu pada pedoman IMT menurut umur (IMT/U) sesuai standar yang digunakan dalam pelaksanaan TKPN. Interpretasi skor TKPN mengacu pada pedoman resmi Kemenpora (2022) dengan kategori sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori Berdasarkan Norma TKPN**

Rentang Skor	Kategori
> 4,0	Baik Sekali
3,0-3,9	Baik
2,0-2,9	Cukup
1,0-1,9	Kurang
< 1,0	Kurang Sekali

Sumber: Pedoman pelaksanaan TKPN 2022

Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dilakukan oleh peneliti bersama pelatih ekstrakurikuler dengan pengawasan guru pendidikan jasmani. Sebelum pelaksanaan, dilakukan penyamaan persepsi terkait prosedur pengukuran guna menjaga konsistensi dan objektivitas hasil. Kategorisasi skor partisipasi ekstrakurikuler *cricket* dilakukan menggunakan pendekatan Mean  $\pm$  1 Standar Deviasi sebagaimana dikemukakan oleh Azwar (2015).

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, serta secara inferensial melalui uji normalitas dan linearitas sebagai prasyarat analisis parametrik. Selanjutnya, uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara keikutsertaan dalam ekstrakurikuler *cricket* dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 siswa sebagai responden. Data yang dianalisis meliputi variabel partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* (X) yang diperoleh dari skor total angket, serta variabel tingkat kebugaran jasmani (Y) yang diperoleh dari skor Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Selain itu, disajikan data Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai gambaran kondisi fisik siswa.

**Tabel 2. Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang	1	3,3%
Normal	21	70,0%
Overweight	7	23,3%
Obesitas	1	3,3%
Total	30	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, mayoritas siswa termasuk dalam kategori normal dengan jumlah 21 orang (70,0%). Sementara itu, terdapat 7 siswa (23,3%) yang berada pada kategori *overweight*. serta masing-masing 1 siswa (3,3%) pada kategori kurang dan obesitas. Secara umum, sebagian besar siswa memiliki status gizi normal.

**Tabel 3. Uji Deskriptif Dua Variabel Siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Skor total Angket	30	58.00	78.00	67.5333	5.98120
Skor total TKPN	30	1.15	4.85	2.9050	1.03735
Valid listwise	30				

Data pada tabel diatas, menunjukkan bahwa jumlah siswa yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 30 siswa (*valid listwise* = 30). Pada variabel skor total angket skor minimum tercatat 58,00 dan skor maksimum 78,00, dengan mean sebesar 67,53 dan simpangan baku 5,98. Data tersebut dapat diartikan bahwa bahwa tingkat partisipasi siswa berada dalam kategori sedang.

Pada variabel kebugaran jasmani, skor minimum sebesar 1,15 dan maksimum 4,85, dengan rata-rata 2,91 dan simpangan baku 1,04. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori cukup.

**Tabel 4. Distribusi Kategori Skor Total Partisipasi Siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	7	23,3%
Sedang	19	63,3%
Tinggi	4	13,3%
Total	30	100%

Dari analisis distribusi frekuensi diatas, sebagian besar siswa (63,3%) berada pada tingkat sedang. Sebanyak 7 siswa (23,3%) termasuk kategori rendah dan 4 siswa (13,3%) masuk kategori tinggi. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dari analisis diatas partisipasi siswa secara umum berada pada tingkat sedang.

**Tabel 5. Distribusi Kategori Skor Total TKPN Siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang	6	20,0%
Cukup	10	33,3%
Baik	9	30,0%
Baik Sekali	5	16,7%
Total	30	100%

Data analisis distribusi frekuensi diatas, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup (33,3%) dan baik (30,0%). Selain itu, terdapat 20,0% siswa dalam kategori kurang dan 16,7% dalam kategori baik sekali. Secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup hingga baik.

**Tabel 6. Uji Linearitas Variabel Penelitian Siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Komponen	F	Sig.
Linear Term	133.877	.000
Deviation from Linearity	2.387	.058

Hasil uji linearitas diatas, menunjukkan bahwa hubungan antara partisipasi ekstrakurikuler *cricket* dan kebugaran jasmani bersifat linear, ditunjukkan oleh signifikansi linear term  $< 0,05$  dan tidak adanya penyimpangan dari linearitas ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 7. Uji Normalitas Variabel Penelitian Siswa SDN Petukangan Utara 07 Pagi**

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Skor total angket	.938	30	.079	Normal
Skor total TKPN	.954	30	.215	Normal

Hasil uji normalitas diatas, menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi analisis parametrik.

**Tabel 8. Korelasi *Pearson***

Variabel	r	P	N
Skor total angket-Skor total TKPN	0.859	0.000	30

Hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa antara skor total partisipasi ekstrakurikuler *cricket* (X) dan skor total TKPN (Y) diperoleh nilai korelasi 0,859 dengan signifikansi uji dua sisi sebesar 0,000 pada sampel yang berjumlah 30 siswa. Besarnya koefisien korelasi ( $r = 0,859$ ) menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan searah antara kedua variabel. Artinya, kenaikan skor partisipasi ekstrakurikuler *cricket* berbanding lurus dengan kenaikan skor kebugaran jasmani (TKPN).

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hubungan antar variabel dinyatakan signifikan. Berdasarkan nilai korelasi tersebut, koefisien determinasi dapat dihitung sebagai berikut:

**Tabel 9. Koefien Determinasi**

r	r <sup>2</sup>	Kontribusi (%)
0,859	0,738	73,8%

Artinya, kontribusi partisipasi ekstrakurikuler *cricket* terhadap variasi kebugaran jasmani siswa mencapai 73,8%, sedangkan 26,2% variasi lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor di luar model penelitian.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata total TKPN sebesar 2,9050, yang menurut pedoman norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tergolong pada kategori cukup (Kemenpora, 2022). Hasil distribusi frekuensi memperlihatkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori cukup dan baik dengan persentase sebesar 63,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum keikutsertaan dalam ekstrakurikuler *cricket* berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang relatif memadai, meskipun belum seluruhnya mencapai kategori baik sekali. Hal ini sejalan dengan pedoman global yang menegaskan bahwa “Children and

adolescents should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week” (World Health Organization, 2020).

Kategori “cukup” pada penelitian ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler *cricket* telah berkontribusi terhadap pemeliharaan kebugaran jasmani siswa. Namun, intensitas, frekuensi, atau kualitas latihan masih dapat dioptimalkan untuk mencapai kategori baik atau sangat baik.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai  $r$  sebesar 0,859 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* dan kebugaran jasmani siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 73,8% menunjukkan bahwa variasi kebugaran jasmani siswa sebagian besar dapat dijelaskan oleh tingkat partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik di luar sekolah, faktor genetik, dan gaya hidup (WHO, 2020).

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kebugaran jasmani. Mulyaningsih et al. (2023) menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan diikuti oleh peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Dalam konteks olahraga *cricket*, karakteristik permainan yang melibatkan aktivitas berlari, melempar, menangkap, dan memukul berkontribusi terhadap pengembangan berbagai komponen kebugaran, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Hal ini sejalan dengan temuan Andika et al. (2024) yang menyatakan bahwa *cricket* memiliki potensi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Hal ini disebabkan oleh jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 30 siswa, serta keterbatasan lokasi penelitian yang hanya mencakup satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas masih terbatas. Di samping itu, homogenitas karakteristik responden berpotensi memengaruhi tingginya nilai korelasi yang diperoleh. Oleh karena itu, walaupun hubungan yang ditemukan tergolong sangat kuat, hasil penelitian ini tidak dapat secara langsung digeneralisasikan pada seluruh populasi siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* berkontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa dan memiliki potensi sebagai salah satu strategi dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani di sekolah dasar. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, variasi karakteristik responden yang lebih beragam, serta cakupan wilayah yang lebih luas untuk memperoleh temuan yang lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih kuat.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *cricket* di SDN Petukangan Utara 07 Pagi, Jakarta Selatan tergolong dalam kategori cukup. Secara umum, kondisi kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan memadai, meskipun masih diperlukan peningkatan agar mencapai kategori baik secara lebih dominan.

Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam ekstrakurikuler *cricket* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa peningkatan keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler *cricket* sejalan dengan peningkatan kebugaran jasmani. Partisipasi dalam kegiatan tersebut memberikan kontribusi yang besar terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa, meskipun tetap dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler *cricket* memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar, sehingga dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menunjang kesehatan dan perkembangan fisik siswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel yang relatif terbatas serta cakupan penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani siswa, seperti pola makan, aktivitas fisik di luar sekolah, dan gaya hidup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap *power* otot lengan atlet *cricket* Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813371>
- Andika, I. P. H. W., Artanayasa, I. W., Dharmadi, M. A., & Sudiana, K. (2024). *Cricket helps to improve fitness of elementary school children: Literature review*. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 12(3), 160–165. <https://doi.org/10.23887/jjp.v12i3.93728>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48>
- Dhani, D. R., Indarto, P., & Warthadi, A. N. (2024). Analisis tingkat keterampilan teknik dasar futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Blora. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 216–225. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.12850>
- Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri Budiharja. *Journal of SPORT*, 7(2), 301–312. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612>
- Hidayatulloh, F. A., & Susanto, I. H. (2022). Analisis kegagalan *bowling* timnas Indonesia melawan Thailand dalam pertandingan *cricket* T20I (*Twenty20 International*) di SEA Games Malaysia 2017. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 185–194. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i3.48313>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*.

- <https://www.kemenpora.go.id/detail/5597/kemenpora-launching-tpkn-diharapkan-jadi-data-base-kebugaran>
- Maharani, Z., Budiman, D., & Wibowo, R. (2025). Profile of life skills of elementary school students who participate in sports extracurricular activities at public elementary school 053 Cisitu. *Journal of Physical Education*, 12(1), 132–138. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.29612>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar melalui olahraga dan aktivitas fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Oktaviana, N., Jariono, G., & Indarto, P. (2024). Kajian kepustakaan: Metode latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 176–190. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.12834>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.
- Sudaryana, B., & Agusiady, H. R. R. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>