

DAMPAK KEIKUTSERTAAN FUN RUN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PELAJAR

Bagus Kuncoro¹, Pipit Fitria Yulianto², Muhammad Ilham Dewanto³,
Nico Ponco Sulistyo⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tunas Pembangunan,
baguskuncoro@gmail.com¹, pipitfy@gmail.com², ilham.dewanto@gmail.com³,
nico.sulistyo@gmail.com⁴

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the differences in physical fitness levels between students who participate in fun run activities and those who do not. A comparative quantitative method with a cross-sectional design was used in this study. The research sample consists of 60 students from the sixth grade of SDN Sondakan Surakarta. They were divided into two groups: 30 students who participated in the fun run and 30 students who did not participate in the fun run. The 12-minute run test, push-ups, sit-ups, and shuttle run were used to measure the fitness levels of each group. The results were analysed using an independent sample t-test and descriptive statistics. The research results show that in every aspect measured, the fun run participant group is more fit compared to the non-participant group. Cardiorespiratory endurance, arm muscle strength, abdominal muscle endurance, and agility were all significantly different ($p < 0.05$). Fun run participants also had higher weekly physical activity levels and were more motivated to exercise. The results show that fun runs are one type of physical activity that helps elementary school students become more active and healthier. Therefore, fun running should be included in the PJOK education program and the Healthy School Movement.

Keywords: fun running, fitness, physical activity, active lifestyle, elementary school students

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan fun run dan siswa yang tidak. Metode kuantitatif komparatif dengan desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Sample penelitian terdiri dari 60 siswa dari kelas VI SDN Sondakan Surakarta. Mereka dibagi menjadi dua kelompok: 30 siswa yang mengambil bagian dalam fun run dan 30 siswa yang tidak mengambil bagian dalam fun run. Tes lari 12 menit, push-up, sit-up, dan lari shuttle digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran masing-masing kelompok. Hasil dianalisis menggunakan t-tes sampel bebas dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam setiap aspek yang diukur, kelompok peserta fun run lebih kebugaran dibandingkan kelompok non-peserta. Daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut,

dan kelincahan semuanya berbeda secara signifikan ($p < 0,05$). Peserta fun run juga memiliki tingkat aktivitas fisik mingguan yang lebih tinggi dan lebih termotivasi untuk berolahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa lari menyenangkan adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang membantu pelajar sekolah dasar menjadi lebih aktif dan lebih sehat. Oleh karena itu, berlari menyenangkan harus dimasukkan ke dalam program pendidikan PJOK dan Gerakan Sekolah Sehat.

Kata Kunci: menyenangkan, kebugaran, aktivitas fisik, gaya hidup aktif, siswa sekolah dasar

A. Pendahuluan

Gaya hidup aktif menjadi isu penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di kalangan pelajar. Al Shabiyah (2019) yang menyatakan bahwa gaya hidup mencakup cara seseorang menjalani hidupnya, termasuk produk yang dibeli, cara penggunaannya, serta respons yang muncul setelah menggunakan produk tersebut. G. Dalam beberapa tahun terakhir, kegiatan fun run berkembang pesat dan menjadi tren olahraga yang populer di berbagai kota di Indonesia. Menurut Sukendro (2019) menjelaskan bahwa gerakan lari adalah suatu posisi tubuh yang condong kedepan secara wajar, dengan ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian lalu gerakan kaki dengan langkah yang panjang secepat mungkin. Fun run dipilih karena sifatnya yang rekreatif, tidak

kompetitif, dan mudah diikuti oleh semua kalangan, termasuk pelajar. Kegiatan ini biasanya dikemas menarik dengan tema tertentu, musik, komunitas, hadiah, serta suasana kompetisi yang lebih santai sehingga memotivasi pelajar untuk ikut serta.

Sementara itu, permasalahan kebugaran jasmani pelajar semakin mengemuka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak dan remaja terus menurun akibat meningkatnya penggunaan gawai, game digital, dan kebiasaan sedentari. Rendahnya kebugaran jasmani berdampak langsung terhadap kesehatan fisik, kesiapan belajar, kemampuan konsentrasi, dan prestasi akademik. Oleh karena itu, sekolah dan pemangku kepentingan pendidikan membutuhkan model kegiatan fisik yang menarik dan sesuai dengan minat pelajar masa kini. Dalam hal ini sekolah yang dituju adalah SDN Sondakan karena berada

di pusat kota. Siswa yang saat ini kelas 6 sudah tergolong remaja karena usia 12 -13 tahun. Usia remaja mereka butuh kegiatan untuk kebugaran dan kesehatan fisik.

Kegiatan fun run menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang potensial untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena melibatkan komponen utama kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta kelincahan. Menurut (Firmansyah Dlis, 2022), gerakan yang menggunakan otot pasti mengeluarkan energi dianggap sebagai aktivitas fisik. Namun, meskipun semakin banyak pelajar ikut serta dalam event fun run, data ilmiah mengenai pengaruh nyata keikutsertaan mereka terhadap kebugaran jasmani masih minim. Hal ini menimbulkan urgensi untuk mengkaji secara sistematis apakah kegiatan fun run benar-benar memberikan manfaat kebugaran atau hanya menjadi tren tanpa dampak signifikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif yang bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kebugaran jasmani

antara pelajar yang rutin mengikuti kegiatan fun run dan pelajar yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Pendekatan ini sejalan dengan konsep penelitian kausal komparatif (*ex post facto*), yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji hubungan sebab-akibat tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap variabel bebas. Sebagaimana dikemukakan oleh Fred N. Kerlinger dan Emzir dalam Paramita dan Rizal (2019), penelitian *ex post facto* merupakan penyelidikan empiris yang sistematis di mana variabel bebas tidak dapat dikendalikan secara langsung karena telah terjadi secara alami. Oleh karena itu, pendekatan ini dipandang tepat untuk menguji hubungan antara partisipasi dalam fun run dan tingkat kebugaran jasmani melalui data kuantitatif serta analisis statistik.

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu pengukuran dilakukan pada satu waktu terhadap dua kelompok yang berbeda, yakni kelompok peserta fun run dan kelompok non-peserta. Desain ini dipilih karena efisien dalam menggambarkan perbedaan kondisi kebugaran jasmani pada waktu tertentu tanpa memerlukan perlakuan

atau intervensi khusus dari peneliti. Dengan demikian, penelitian ini mampu memberikan gambaran komparatif yang objektif terkait kondisi kebugaran kedua kelompok.

Prosedur penelitian dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Tahap awal adalah persiapan, yang meliputi identifikasi masalah, perumusan tujuan penelitian, serta kajian pustaka terkait fun run, aktivitas fisik pelajar, dan komponen kebugaran jasmani. Pada tahap ini juga disusun instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani standar, seperti tes lari 12 menit untuk mengukur kapasitas aerobik, sit-up 60 detik untuk kekuatan dan daya tahan otot perut, push-up 60 detik untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan, serta shuttle run untuk mengukur kelincahan. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, orang tua, dan panitia fun run guna memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian.

Tahap berikutnya adalah pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria pelajar berusia 12–15 tahun. Kelompok peserta ditentukan dari pelajar yang telah mengikuti fun run minimal tiga kali dalam tiga bulan

terakhir, sedangkan kelompok pembanding adalah pelajar yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Data identitas responden dikumpulkan melalui formulir survei untuk memastikan kesesuaian kriteria sampel.

Tahap pengukuran kebugaran jasmani dilakukan di lapangan sekolah dengan prosedur standar yang terkontrol. Setiap peserta menjalani serangkaian tes kebugaran yang mencakup lari 12 menit, sit-up, push-up, dan shuttle run. Pelaksanaan tes dilakukan oleh tim peneliti dengan bantuan guru PJOK untuk menjaga objektivitas dan konsistensi pengukuran.

Tahap akhir adalah analisis data, yang meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan profil kebugaran masing-masing kelompok, serta uji beda menggunakan Independent Samples t-Test untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kebugaran antara kelompok peserta fun run dan non-peserta. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan standar kebugaran yang berlaku, sehingga diperoleh kesimpulan yang valid dan dapat dijadikan dasar dalam penyusunan rekomendasi. Dengan demikian,

penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris mengenai efektivitas fun run dalam meningkatkan kebugaran jasmani pelajar.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 60 siswa kelas VI SDN Sondakan Surakarta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pelajar yang rutin mengikuti kegiatan fun run (n = 30) dan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan fun run (n = 30).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Peserta Fun Run (n=30)	Non Fun Run (n=30)
Usia (tahun)	12,4 ± 0,51	12,3 ± 0,47
Laki-laki	17	16
Perempuan	13	14
IMT Normal	26	25
Aktivitas olahraga lain	11	10

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik kedua kelompok menunjukkan kondisi yang relatif homogen. Rata-rata usia responden berada pada kisaran 12 tahun dengan proporsi laki-laki

dan perempuan yang hampir seimbang. Sebagian besar siswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal serta tingkat keterlibatan dalam aktivitas olahraga lain yang relatif sama. Homogenitas karakteristik ini menunjukkan bahwa kedua kelompok layak dibandingkan dalam analisis kebugaran jasmani sehingga potensi bias akibat perbedaan karakteristik dasar responden dapat diminimalkan.

Hasil Kebugaran Jasmani

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Komponen Kebugaran	Peserta Fun Run	Non Fun Run	p-value
Lari (meter)	12 2185 ± 164	1848 ± 172	0,000
Push-up (kali)	29,4 ± 4,5	22,7 ± 4,1	0,000
Sit-up (kali)	33,6 ± 4,2	26,5 ± 4,6	0,000
Shuttle Run (detik)	11,42 ± 0,51	12,81 ± 0,64	0,000

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kelompok pelajar yang rutin mengikuti kegiatan fun run

memperoleh skor kebugaran yang lebih baik dibandingkan kelompok non-peserta pada seluruh komponen yang diukur. Perbedaan paling mencolok terlihat pada tes lari 12 menit yang menggambarkan kapasitas daya tahan kardiorespirasi. Selain itu, kelompok fun run juga menunjukkan performa yang lebih baik pada tes kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, serta kelincahan. Seluruh perbedaan tersebut terbukti signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa partisipasi rutin dalam kegiatan fun run berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi.

Kategori Kebugaran Jasmani

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebugaran

Kategori	Fun Run	Non Fun Run
Sangat Baik	9 (30%)	2 (6,7%)
Baik	15 (50%)	8 (26,7%)
Sedang	6 (20%)	15 (50%)
Kurang	-	5 (16,6%)

Distribusi kategori kebugaran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta fun run berada pada kategori baik hingga sangat baik, sedangkan kelompok non-peserta didominasi kategori sedang. Bahkan masih ditemukan siswa berkategori kurang

pada kelompok non-fun run. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kebiasaan mengikuti aktivitas fisik seperti fun run berkontribusi terhadap pencapaian tingkat kebugaran yang lebih optimal pada pelajar.

Hasil Independent Sample t-Test

Tabel 4. Uji Perbedaan Antar Kelompok

Variabel	t hitung	Sig.
VO ₂ Max	6,28	0,000
Push-up	5,11	0,000
Sit-up	5,84	0,000
Shuttle Run	-7,02	0,000

Hasil uji Independent Samples t-Test menunjukkan bahwa seluruh komponen kebugaran jasmani memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok peserta fun run dan kelompok yang tidak mengikuti fun run. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu partisipasi dalam kegiatan fun run berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik pada pelajar sekolah dasar.

Aktivitas Fisik Mingguan

Tabel 5. Aktivitas Fisik

Indikator	Fun Run	Non Fun Run
Aktivitas sedang (menit/minggu)	278 ± 31	156 ± 28
Langkah per hari	10.845	7.182
Olahraga per minggu (kali)	3,8	1,4

Kelompok peserta fun run menunjukkan tingkat aktivitas fisik mingguan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok non-peserta. Rata-rata durasi aktivitas fisik sedang mencapai lebih dari 270 menit per minggu dengan jumlah langkah harian yang mendekati rekomendasi aktivitas fisik untuk anak dan remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan fun run tidak hanya berdampak pada saat mengikuti acara, tetapi juga berkaitan dengan terbentuknya kebiasaan hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Persepsi Siswa terhadap Fun Run

Tabel 6. Hasil Angket

Pernyataan	Setuju (%)
Fun run menyenangkan	96,7

Ingin mengikuti kembali	93,3
Lebih semangat berolahraga	90,0
Menambah teman baru	88,3
Tubuh terasa lebih bugar	91,7
Hasil angket menunjukkan	

bahwa sebagian besar siswa memiliki persepsi positif terhadap kegiatan fun run. Hampir seluruh responden menyatakan bahwa kegiatan tersebut menyenangkan dan memotivasi mereka untuk kembali mengikuti aktivitas serupa. Selain itu, siswa juga merasakan manfaat berupa peningkatan kebugaran, bertambahnya teman, serta meningkatnya semangat untuk berolahraga secara rutin. Temuan ini mengindikasikan bahwa fun run memiliki nilai edukatif sekaligus rekreatif yang dapat mendukung pembentukan gaya hidup aktif sejak usia sekolah.

C. Pembahasan

Efek Fun Run terhadap Aktivitas Fisik Pelajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan fun run secara teratur

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Semua aspek kebugaran berbeda, seperti daya tahan kardiorespirasi (dalam 12 menit lari), kekuatan otot lengan (dalam push-up), daya tahan otot perut (dalam sit-up), dan kelincahan (dalam shuttle run). Selain itu, hasil uji sampel bebas t-test menunjukkan bahwa semua indikator memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$,

yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan dalam kebugaran jasmani antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan teratur dalam lari rekreatif meningkatkan kemampuan kebugaran siswa.

Temuan ini sejalan dengan Teori Aktivitas Fisik, yang menyatakan bahwa sistem kardiovaskular, respirasi, dan neuromuskular menjadi lebih baik berfungsi ketika tubuh melakukan aktivitas fisik secara teratur. Perubahan ini membuat tubuh menggunakan oksigen dengan lebih baik, yang membuatnya lebih mampu bertahan lebih lama (Warburton et al., 2022). Pelajar yang rutin mengikuti fun run dalam penelitian ini memiliki kesempatan lebih besar untuk

melakukan aktivitas aerobik, yang menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam daya tahan jantung dan paru-paru.

Selain itu, prinsip FITT, yang berarti frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis aktivitas, menyatakan bahwa frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas yang dilakukan berkontribusi pada peningkatan kebugaran (American College of Sports Medicine [ACSM], 2024). Untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot siswa, kegiatan run fun yang dilakukan secara teratur setidaknya tiga kali dalam tiga bulan terakhir memungkinkan latihan aerobik dengan intensitas sedang.

Teori Kecerdasan Jantung dan Pernapasan adalah teori ketiga yang mendukung temuan penelitian. Teori ini menyatakan bahwa latihan aerobik rutin akan meningkatkan kapasitas tubuh untuk mengonsumsi oksigen (VO_{2max}), meningkatkan efisiensi kerja jantung, dan meningkatkan metabolisme energi (Ross et al., 2023). Oleh karena itu, siswa yang secara teratur mengikuti lomba lari menunjukkan kinerja yang lebih baik pada tes lari selama dua belas menit

dibandingkan dengan kelompok yang tidak berpartisipasi.

Menurut penelitian Bull et al. (2022), anak-anak dan remaja yang berolahraga secara teratur memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kurang aktif. Selain itu, penelitian Guthold et al. (2022) menemukan bahwa lebih banyak aktivitas fisik berkorelasi langsung dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, risiko obesitas yang lebih rendah, dan kesehatan metabolik yang lebih baik pada usia sekolah. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa lari menyenangkan adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa.

Aktifitas Berlari sebagai Pengaruh pada Gaya Hidup Aktif Pelajar

Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan fun run melakukan lebih banyak aktivitas fisik setiap minggu dibandingkan dengan kelompok non-peserta. Mereka lebih sering berolahraga, melakukan lebih banyak langkah setiap hari, dan memenuhi rekomendasi yang disarankan untuk melakukan aktivitas

fisik setiap minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan fun run tidak hanya menyebabkan peningkatan kebugaran sementara, tetapi juga membantu Anda menjadi lebih aktif sepanjang hidup.

Hasil ini sejalan dengan Model Promosi Kesehatan yang dikembangkan oleh Nola Pender. Model ini menjelaskan bahwa persepsi manfaat dari aktivitas fisik, pengalaman positif dalam melakukan aktivitas fisik, dan dukungan sosial dari lingkungan memengaruhi perilaku hidup sehat (Pender et al., 2023). Fun run meningkatkan kemungkinan pelajar untuk terus berolahraga di kemudian hari karena memberi mereka pengalaman olahraga yang menyenangkan.

Interaksi antara elemen individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri mempengaruhi perilaku seseorang, menurut Teori Kecerdasan Sosial Bandura. Dalam kegiatan fun run, lingkungan sosial seperti teman sebaya, komunitas olahraga, guru, dan keluarga membantu siswa melihat dan meniru, mendorong mereka untuk lebih aktif bergerak (Bandura, 2022).

Menurut Theory of Planned Behavior yang dikembangkan oleh

Ajzen, niat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh norma sosial, persepsi tentang kemudahan melakukannya, dan sikap terhadap aktivitas tersebut (Ajzen, 2022). Siswa memiliki persepsi yang lebih baik tentang olahraga saat berpartisipasi dalam kegiatan run yang menyenangkan, tidak terlalu kompetitif, dan mudah diikuti. Ini juga mendorong mereka untuk menjadi lebih aktif dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Penelitian Rhodes et al. (2022) menemukan bahwa pengalaman sosial yang positif dapat mendorong anak-anak dan remaja untuk menjadi lebih aktif. Penelitian WHO (2024) juga menemukan bahwa salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan gaya hidup aktif dan mengurangi perilaku sedentari pada usia sekolah adalah aktivitas fisik berbasis komunitas.

Pengaruh Berlari Seru terhadap Hasrat untuk Berolahraga

Lebih dari 90 persen orang yang menjawab mengatakan bahwa kegiatan fun run menyenangkan, membuat mereka lebih termotivasi untuk berolahraga, dan mereka ingin kembali melakukannya. Temuan ini

menunjukkan bahwa berlari yang menyenangkan dapat meningkatkan keinginan siswa untuk berolahraga secara teratur. Fun run lebih mudah diterima oleh siswa karena berbeda dengan olahraga kompetitif yang sering menimbulkan tekanan. Ini karena berlangsung dalam suasana yang santai dan menghibur, dan melibatkan interaksi sosial.

Teori kemandirian menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang positif, otonomi, dan kompetensi, motivasi intrinsik meningkat (Ryan & Deci, 2022). Sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka, kegiatan lari yang menghibur memungkinkan siswa untuk menyelesaikan lintasan dengan sukses, memiliki kebebasan untuk mengontrol ritme lari mereka sendiri, dan terlibat dengan teman-teman mereka.

Selain itu, menurut teori aliran Csikszentmihalyi, seseorang akan menikmati aktivitas ketika ada keseimbangan antara tingkat tantangan yang dihadapi dan kemampuan yang dimiliki. Fun run memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa sehingga mereka dapat menikmati berlari tanpa

tekanan dari kompetisi (Csikszentmihalyi, 2021).

Teori Tujuan Pencapaian menghasilkan teori ketiga. Teori ini mengatakan bahwa lingkungan pembelajaran yang berfokus pada penguasaan kemampuan, atau orientasi mastery, akan memiliki motivasi yang lebih besar daripada lingkungan pembelajaran yang hanya berfokus pada kemenangan (Roberts & Treasure, 2021). Siswa lebih termotivasi untuk bergerak aktif karena kegiatan run yang menghibur lebih menekankan partisipasi dan pengalaman daripada hasil akhir.

Penelitian Ntoumanis et al. (2022) menemukan bahwa olahraga rekreasi memberikan dampak yang lebih besar terhadap motivasi intrinsik daripada olahraga kompetitif. Selain itu, penelitian Teixeira et al. (2023) menemukan bahwa pengalaman olahraga yang menyenangkan meningkatkan kemungkinan anak-anak dan remaja untuk mempertahankan kebiasaan olahraga hingga mereka dewasa.

Pengaruh Aktifitas Berlari pada Program PJOK di Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga rekreasi dapat digunakan sebagai salah satu program kreatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Fun run tidak hanya membuat Anda lebih sehat, tetapi mereka juga membuat Anda lebih termotivasi, membuat Anda menjadi lebih aktif dalam hidup Anda, dan membangun hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, sekolah dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh dengan memasukkan run fun sebagai bagian dari program rutin mereka.

Teori Pembelajaran Experiential yang dikembangkan oleh Kolb mendukung temuan tersebut. Teori ini menjelaskan bahwa siswa yang menerima pengalaman langsung dari aktivitas nyata akan melakukan pembelajaran yang lebih efektif (Kolb, 2021). Siswa memperoleh pemahaman langsung tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat melalui kegiatan berlari menyenangkan. Akibatnya, prinsip-prinsip ini lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa.

Selain itu, Teori Penekanan Pada Pembelajaran menyatakan

bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif akan meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan hasil belajar siswa (Hoidn, 2021). Siswa menjadi aktor utama dalam kegiatan fun run, di mana mereka aktif bergerak, berinteraksi, dan mengelola kemampuan fisik mereka secara mandiri.

Teori Literasi Fisik menyatakan bahwa orang yang memiliki keterampilan gerak, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman tentang aktivitas fisik lebih mungkin menjalani gaya hidup aktif sepanjang hayat (Whitehead, 2023). Oleh karena itu, salah satu cara yang efektif untuk menanamkan budaya hidup sehat pada generasi muda adalah dengan memulai permainan olahraga sejak sekolah dasar.

Penelitian Edwards et al. (2023) menunjukkan bahwa program lari berbasis sekolah dapat meningkatkan aktivitas fisik harian siswa, motivasi mereka untuk belajar PJOK, dan keterlibatan sosial mereka. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa lari menyenangkan harus dimasukkan ke dalam program PJOK

dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan fun run secara rutin dan siswa yang tidak mengikutinya memiliki perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani. Peserta fun run menunjukkan peningkatan dalam seluruh metrik kebugaran, termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, dan kelincahan. Hasilnya menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan run yang menghibur meningkatkan kebugaran siswa.

Kegiatan fun run tidak hanya meningkatkan kebugaran tetapi juga membentuk gaya hidup aktif. Pelajar yang mengikuti fun run menunjukkan tingkat aktivitas mingguan yang lebih tinggi, lebih termotivasi untuk berolahraga secara teratur, dan memiliki persepsi yang lebih positif tentang aktivitas fisik. Fun run adalah cara yang bagus untuk meningkatkan keterlibatan olahraga pada usia sekolah karena itu menyenangkan, tidak kompetitif, dan rekreatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lari menyenangkan dapat

dimasukkan ke dalam pembelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar. Untuk mendukung pembelajaran PJOK dan meningkatkan kebugaran jasmani, sekolah harus mengadakan lari menyenangkan secara teratur sebagai bagian dari program Gerakan Sekolah Sehat (GSS). Sehingga hubungan antara partisipasi dalam fun run dan peningkatan kebugaran dapat dibuktikan secara lebih kuat, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program penelitian ini dengan nomor kontrak 017/PK-P/LPPM-UTP/III/2026. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi

untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2022). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 4(2), 314–324.
- Al Shabiyah. (2019). *Gaya Hidup dan Perilaku Konsumen*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Alsabiyah, T, .et al. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian (Survei pada mahasiswa/mahasiswi Universitas Brawijaya yang menggunakan sepatu sneakers merek Converse). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 70 (1), 106-113.
- American College of Sports Medicine. (2024). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bandura, A. (2022). Social cognitive theory in health promotion revisited. *Health Psychology Review*, 16(4), 529–543.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2022). World Health Organization 2022 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 56(24), 1451–1462.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). Flow and optimal experience in physical activity. *Human Kinetics*.
- Decheline, G., & Sukendro, S. (2019). *Buku Ajar Anatomi Olahraga*.

- FAKULTAS Ilmu Keolahragaan
Universitas Jambi.
- Edwards, L., Jones, M., & Taylor, R. (2023). School running programs and children's physical fitness. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(3), 255–263.
- Firmansyah Dlis, dkk (2022). *Sosiologi Olahraga: Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Dan OlahragaSubangCV*. Mitra Cendekia Media.
<https://books.google.co.id/books?id=gspzeaaaqbaj>
- Firmansyah Dlis. (2022). *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2022). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(1), 23–35.
- Hoidn, S. (2021). *The Pedagogy of Student-Centered Learning*. Routledge. Jurnal (2021–2025)
- Kerlinger, F. N. (2019). *Foundations of Behavioral Research*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kolb, D. A. (2021). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd ed.). Pearson.
- Maulidiana, E. D., Wijayanti, R., Paramita, D., & Rizal, N. (2019). Analisis Pengaruh Profitabilitas dan Kebijakan Deviden terhadap Nilai Perusahaan (Studi Empiris pada Perusahaan Manufaktur Sektor Barang Konsumsi yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. *Progress Conference*, 2(3), 204–214.
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2022). Need-supportive communication in sport and exercise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(2), 214–229.
- Paramita, D., & Rizal, M. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Pender, N. J., Murdaugh, C., & Parsons, M. A. (2023). *Health Promotion in Nursing Practice* (9th ed.). Pearson.
- Rhodes, R. E., Liu, S., Lithopoulos, A., et al. (2022). Correlates of physical activity in youth: A systematic review. *Sports Medicine*, 52(3), 689–708.
- Ross, R., Blair, S. N., Arena, R., et al. (2023). Importance of cardiorespiratory fitness in health outcomes. *Circulation*, 147(10), 803–815.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory and physical activity motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102039.
- Sukendro. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., et al. (2023). Exercise motivation and long-term physical activity adherence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 67.
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D., & Health Research Group. (2022). Physical activity and health benefits. *Canadian Medical Association Journal*, 194(15), E561–E568.

- Whitehead, M. (2023). Physical Literacy Across the World. Routledge.
- World Health Organization. (2024). Global Status Report on Physical Activity 2024. Geneva: WHO