



Menelusuri aktivitas generasi bangsa: studi fenomenologis eksplorasi pengalaman gerak yang bermakna pada peserta festival olahraga pendidikan

Rika Aninggar Fitriasari^{1*}, Eva Septiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jl. Lkr. Kampus Raya Kota Depok Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author. Email: rika.aninggar@ui.ac.id

Received: 21 Maret 2025; Revised: 23 April 2025; Accepted: 23 April 2025

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman gerak yang bermakna dari peserta didik yang berpartisipasi dalam Festival Olahraga Pendidikan, dengan menelusuri beragam aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah dan mendapatkan gambaran bagaimana berpengaruh pada perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial mereka. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, penelitian ini bertujuan untuk memahami makna partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, khususnya dalam konteks festival olahraga pendidikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga di sekolah, seperti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta kegiatan ekstrakurikuler, berperan sebagai wadah formal untuk membangun kebiasaan hidup sehat, meskipun motivasi untuk berpartisipasi bervariasi. Sementara itu, partisipasi dalam olahraga di luar sekolah dipengaruhi oleh faktor sosial, lingkungan, motivasi pribadi, dan pemahaman akan manfaat dari melakukan aktivitas tersebut, dengan keterlibatan bersama keluarga, teman, serta bergabung di klub olahraga dan komunitas memberikan kesempatan untuk berkembang dan menikmati olahraga. Festival Olahraga Pendidikan, yang diteliti dalam penelitian ini, memberikan pengalaman yang lebih inklusif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan sosial, kerja sama tim, dan ruang ekspresi diri. Partisipasi pada festival ini memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi intrinsik serta menumbuhkan kegembiraan dalam bergerak, sebagai modal penting dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Penelitian ini menekankan pentingnya menciptakan pengalaman olahraga yang menarik dan bermakna untuk generasi muda guna mendorong partisipasi mereka dalam aktivitas fisik jangka panjang yang kedepannya akan tercipta masyarakat Indonesia yang sehat, bugar, aktif dan produktif.

Kata Kunci: Partisipasi Olahraga, Pengalaman Gerak, Motivasi, Psikologi Positif

Abstract: This research explores the meaningful movement experiences of learners who participate in the Education Sports Festival, by exploring a variety of activities at school and outside of school and getting a picture of how it affects their physical, emotional, cognitive and social development. Through a qualitative approach with phenomenological methods, this study aims to understand the meaning of participation in physical activity and sport in the school environment and outside of school, especially in the context of the educational sports festival. The findings show that sports activities at school, such as Physical Education, Sports and Health (PJOK) lessons and extracurricular activities, act as a formal platform to build healthy habits, although the motivation to participate varies. Meanwhile, participation in sports outside of school is influenced by social factors, environment, personal motivation and understanding of the benefits of doing the activity, with involvement with family, friends and joining sports clubs and communities providing opportunities to develop and enjoy sports. The Educational Sports Festival, examined in this study, provides a more inclusive, fun and meaningful experience for participants to develop social skills, teamwork and space for self-expression. Participation in these festivals strengthens a sense of community, increases self-confidence and intrinsic motivation and fosters joy in movement, important assets in supporting the formation of lifelong healthy and active habits. This research emphasizes the importance of creating engaging and meaningful sport experiences for young people to encourage their participation in long-term physical activity that will lead to a healthy, fit, active and productive Indonesian society.

Keywords: Sport Participation, Movement Experience, Motivation, Positive Psychology

How to Cite: Fitriasari, R. A., & Septiana, E. (2025). Menelusuri aktivitas generasi bangsa: studi fenomenologis eksplorasi pengalaman gerak yang bermakna pada peserta festival olahraga pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 53-65. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84093>



PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik merupakan kekuatan besar dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu dan sosial (Balyi et al., 2016), dan memiliki kontribusi penting untuk mencapai tujuan perkembangan anak yaitu pertama meningkatkan kesehatan fisik, kedua perkembangan psikososial dengan mempelajari keterampilan hidup seperti kerjasama, disiplin, kepemimpinan dan pengendalian diri dan ketiga pembelajaran keterampilan motorik yang merupakan pondasi dalam melakukan aktivitas olahraga sampai dewasa dan lansia (*sport for life*) atau pondasi untuk menjadi seorang atlet (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Melalui Olahraga anak dan remaja (kaum muda) dapat berkembang dengan menekankan pada psikologi positif yaitu membangun kekuatan yang ada pada diri anak kemudian memperbaiki kekurangannya (Gould & Carson, 2008). Kegiatan teroganisir yang dilakukan diluar sekolah merupakan konteks penting dalam Perkembangan positif kaum muda karena memberikan ruang untuk generasi muda mengembangkan kemampuan dan energinya untuk belajar banyak hal (J. L. Mahoney et al., 2005) dengan melakukan berbagai aktivitas salah satunya olahraga. Partisipasi siswa dalam olahraga berhubungan dengan berbagai indikator diantaranya indikator fisik, sosial, psikologi, perilaku dan perkembangan dalam mempersiapkan pada olahraga prestasi (Holt, 2008). Hasil Penelitian (Larson et al. (2006) melaporkan bahwa semua pengalaman perkembangan positif ini lebih sering terjadi dalam program diluar sekolah dibandingkan saat di kelas atau sekolah. Intensitas partisipasi dan kontinuitas bermanfaat memfasilitasi penguasaan keterampilan dan pengetahuan yang komprehensif (Larson et al., 2006).

Aktifitas fisik dan olahraga akan lebih menarik minat mereka apabila mereka memahami konteks dari aktivitas tersebut sehingga meningkatkan keterlibatan atau partisipasi aktif (Garn et al., 2011). Kemampuan siswa memahami dan menghayati kebermaknaan dari pengalaman gerak tidak hanya sekedar melaksanakan aktifitas fisik dan olahraga akan berdampak pada perubahan tujuan suatu kegiatan menjadi motivasi intrinsik, mengubah minat sebagai usaha pribadi, dan menghubungkan pengetahuan serta keterampilan berdasarkan kemauan sendiri sehingga dapat menjadi pendorong untuk menjalani gaya hidup dengan aktifitas fisik dan olahraga (Chen, 1998). Dalam karya Peter Arnold, *Meaning in Movement, Sport, and Physical Education* (1979) "makna dalam gerakan" mengacu pada gagasan bahwa aktivitas fisik bukan sekedar tindakan biologis atau mekanis, tetapi pengalaman manusiawi yang mendalam yang memiliki makna personal, edukatif, dan eksistensial. Gerak (Movement) dapat diartikan sebuah sarana melalui media tertentu seperti olahraga yang bertujuan memenuhi sesuatu yang berada di luar diri seseorang karena dengan melibatkan diri pada aktivitas gerakan maka akan mengetahui apa arti gerakan dalam sudut pandang dirinya dengan keterlibatan secara sadar (Arnold, 1979).

Partisipasi dalam kegiatan olahraga yang dilakukan kaum muda secara kontinu bertahun-tahun adalah wujud komitmen dan kualitas pengalaman aktivitas tersebut (Holt, 2008). Pada penelitian Aspek Sosial Psikologi terkait partisipasi olahraga, teridentifikasi keinginan untuk menikmati aktivitas sebagai alasan terbesar anak-anak berpartisipasi pada olahraga, dan faktor kurangnya kenikmatan (*enjoyment*) dapat membuat mereka *dropout* dari partisipasi olahraga (Scanlan & Lewthwaite, 2016). Memaksa Anak-anak dan remaja untuk aktif dapat menyebabkan penghindaran karena mereka ingin menjadi bagian dari aktivitas fisik atas kemauan sendiri dan menyenangkan (Lewis, 2015). Hal tersebut dapat dibuktikan oleh Scanlan & Lewthwaite (2016) yang melaporkan bahwa data dari penelitian menunjukkan korelasi positif sebesar 0,70 ($p < 0,01$) antara kesenangan partisipan dan keinginan mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga tersebut di masa depan. Kegembiraan (*joy*) dan gairah (*passion*) dapat menjadi dorongan utama yang dibutuhkan untuk mendukung menemukan jenis aktifitas fisik atau olahraga yang disenangi (Angel, 2018). Kegembiraan bergerak (*joy of movement*) kondisi yang menarik dan menyenangkan untuk memberikan kekuatan memunculkan kepercayaan diri serta keberanian dalam keterlibatan situasi dan interaksi dengan lingkungan baru yang mengundang anak-anak untuk terlibat aktivitas gerak sehingga muncul kegembiraan bergerak (Ingulfsvann et al., 2022). Ketika dapat menikmati kegiatan yang diikuti maka akan menjaga motivasi intrinsik dan melanjutkan perilaku hingga dewasa (Lewis, 2015).

Partisipasi peserta didik dalam berolahraga dapat dilakukan secara formal (kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler) dan non formal atau kegiatan di luar sekolah. Aktivitas Olahraga untuk peserta didik pada jalur non formal dapat dilakukan melalui kegiatan rutin seperti mengikuti kegiatan olahraga di lingkungan sosial, komunitas atau klub dan mengikuti even olahraga seperti festival dan kejuaraan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 19 Tahun 2023 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan di daerah bahwa Festival Olahraga Pendidikan bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, pembelajaran kompetisi, kegembiraan, keterampilan sosial dan emosional, karakter positif dan rasa persaudaraan. Ruang lingkup olahraga mengacu pada Undang-undang Republik Indonesia nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (2022) terbagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi, tujuan pada olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Para pakar pendidikan memberikan rekomendasi untuk membangkitkan kebiasaan hidup sehat dan aktif adalah dengan melibatkan mereka pada pengalaman aktivitas fisik dan olahraga yang kaya akan makna (McCaughy & Rovigno, 2001).

Festival olahraga pendidikan yang diselenggarakan oleh kementerian pemuda dan olahraga tahun 2024 adalah salah satu program dalam upaya meningkatkan partisipasi aktif berolahraga untuk anak dan remaja atau peserta didik yang diselenggarakan di 30 kabupaten kota di Indonesia. Kegiatan ini melibatkan peserta didik dari jenjang SD/MI, SMP/MTs, SMA/SMK/MA/ sederajat dimana setiap sekolah mengirimkan tim yang berjumlah 10 orang terdiri dari 5 (lima) putra dan 5 (lima) putri. Semua peserta mencoba berbagai aktivitas secara tim diantaranya lomba-lomba berbasis keterampilan gerak dasar seperti estafet lokomotor, lompat tali, *circuit games* untuk SD, dan estafet halang rintang, olahraga tradisional untuk SMP & SMA. Partisipasi peserta secara tim atau kelompok dalam festival olahraga pendidikan tidak hanya tentang kompetisi namun bagaimana membangun karakter, kebersamaan, dan keterampilan yang berguna bagi masa depan anak-anak dan remaja Indonesia. Upaya melibatkan anak-anak dan remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga adalah dengan membuat suatu kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak dan remaja terutama dengan teman sebaya (Lewis, 2015) dan memfasilitasi kegembiraan dalam bergerak melalui keterlibatan dan interaksi satu sama lain (Ingulfsvan et al., 2022) baik di dalam tim maupun di luar tim.

Untuk mewujudkan potensi-potensi peserta didik dengan lebih baik melalui partisipasi aktif berolahraga maka permasalahan penelitian yang diangkat adalah bagaimana gambaran kebermaknaan mendalam peserta didik pada pengalaman melakukan aktivitas olahraga melalui kegiatan festival olahraga pendidikan. Penggunaan istilah peserta didik karena sasaran adalah anak usia sekolah dan istilah tersebut digunakan baik dalam Undang-Undang keolahragaan maupun Undang-Undang Sistem Pendidikan. Penelitian ini memfokuskan partisipan yang mengikuti kegiatan festival olahraga pendidikan untuk melihat seberapa besar kegiatan tersebut memberikan makna. Apa yang peserta didik rasakan dalam memaknai pengalaman akan memberikan dampak pada penerimaan suatu program aktivitas fisik dan olahraga apakah hanya sekedar diikuti atau ada keberlanjutan. Pendekatan yang digunakan menggunakan fenomenologis dengan sasaran individu dan kelompok yang menjalankan perannya sebagai peserta didik dengan berpartisipasi pada aktivitas olahraga. Pertanyaan yang dimunculkan dalam penelitian ini, yaitu bagaimana dan apa saja pengalaman yang didapatkan ketika peserta didik (anak dan remaja) melakukan aktivitas olahraga. Peneliti juga perlu mempelajari partisipasi mereka dalam suatu aktivitas olahraga, alasan berpartisipasi, sifat partisipasi, pengalaman selama berpartisipasi pada aktivitas olahraga, dan pengalaman seperti apa yang diidentifikasi sehingga bermakna bagi diri mereka. Tujuan penelitian fenomenologis ini adalah untuk memperoleh gambaran bagaimana peserta didik (remaja) memaknai pengalaman gerak atau aktivitas fisik dan olahraga pada festival olahraga pendidikan dan dalam aktivitas sehari-hari.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif mengkaji fenomena - fenomena dari sudut pandang partisipan dengan strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel tanpa melalui prosedur kuantifikasi, perhitungan statistik, dan bentuk lainnya yang menggunakan angka (Gunawan, 2013). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengkaji suatu fenomena yang memiliki esensi makna pada kehidupan seseorang atau individu (Creswell, 2013). La Kahija (2017) berpendapat bahwa penelitian fenomenologis adalah penelitian tentang fenomena (peristiwa/kejadian/aktivitas mental) dalam macam-macam pengalaman aktivitas hidup seseorang.

Target/Subjek Penelitian

Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih individu secara sengaja agar dapat diteliti pandangan dan pemahamannya mengenai masalah atau fenomena dalam penelitian dengan mempertimbangkan siapa yang akan dipilih untuk menjadi partisipan, jenis penggunaan strategi pengambilan sampel tertentu, dan berapa banyak sampel yang diperlukan (Creswell, 2013). Untuk menentukan partisipan menggunakan *Purposive sampling* dengan mendapatkan informasi melalui survei atau wawancara awal guna memastikan pemilihan individu sesuai kriteria dalam penelitian (Sugiyono, 2021).

Partisipan berjumlah 12 orang untuk wawancara individu dan 10 orang untuk wawancara kelompok mewakili dari kabupaten kota penyelenggara Festival Olahraga Pendidikan tahun 2024 yaitu kota Sukabumi (siswa SMAN 1 Kota Sukabumi, SMPN 4 Sukabumi, SMKN 3 Kota Sukabumi, dan SMPN 4 Kota Sukabumi), kota Kediri (siswa SMP Pawayatan Doho 1 dan SMAN 3 Kediri, kota Bontang (siswa SMPN 7 Bontang dan MAN Bontang), kabupaten Klungkung (siswa SMAN 2 Semarang, SMAN 1 Semarang, dan SMPN 2 Semarang) dan kabupaten Grobogan (siswa SMP Negeri Karangrayung dan SMKN 1 Purwodadi). Kriteria partisipan sebagai berikut :

1. Partisipan merupakan peserta didik SMP/MTS sederajat dan SMA/MA sederajat
2. Partisipan Berusia 14 s.d. 18 tahun
3. Partisipan merupakan peserta yang mengikuti Festival Olahraga Pendidikan tahun 2024 diselenggarakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga bekerjasama dengan Pemerintah kabupaten / kota sebagai pelaksana.
4. Mendapatkan ijin dari orang tua untuk bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan responden (*informed consent form*).

Argumentasi metodologis terhadap kriteria di atas adalah bahwa partisipan penelitian sudah memiliki pengalaman dalam mengikuti aktivitas fisik atau jasmani dan olahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kota Sukabumi provinsi Jawa Barat, kota Kediri provinsi Jawa Timur, kota Bontang Provinsi Kalimantan Timur, kabupaten Klungkung provinsi Bali dan kabupaten Grobogan provinsi Jawa Tengah, pada tanggal 13 s.d. 25 Oktober 2024.

Kaji Etik

Penelitian mendapatkan persetujuan dari Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi standar etis disiplin ilmu psikologi, kode etik riset Universitas Indonesia dan kode etik Himpunan Psikologi Indonesia.

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam. Pendekatan fenomenologis pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dengan bentuk semi terstruktur menggunakan panduan wawancara yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan netral atau mencerminkan *epoché* sehingga tidak menggiring jawaban partisipan dan pada saat mengajukan pertanyaan pokok dapat di kembangkan lebih jauh dan dalam setelah mendengarkan jawaban partisipan (La Kahija, 2017). Sebelum wawancara dilaksanakan, peneliti memberikan *informed consent* kepada partisipan untuk meminta persetujuan dan prosedur penelitian kepada partisipan. Penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan kerahasiaan identitas subjek, dengan melakukan penyamaran identitas saat mengambil gambar sebagai bukti penelitian. Alat pengambilan data dalam wawancara menggunakan media perekam suara atau *handphone*.

Analisa Data

Dalam melakukan analisa menggunakan *Interpretative phenomenological analysis (IPA)* yaitu pendekatan kualitatif yang paling sering digunakan dalam psikologi berkaitan dengan analisa terperinci pada pengalaman hidup seseorang, makna yang terkandung dan bagaimana individu memahami apa yang dialami (Smith, 2011). Hal yang paling penting dalam IPA adalah kemampuan peneliti dalam

menafsirkan dengan pencapaian hasil berupa pemahaman akan makna dari penggambaran pengalaman partisipan yang bersandar pada tiga pilar yaitu filsafat fenomenologis (menekankan *lived experience*), hermeneutika dan idiografi (La Kahija, 2017).

Fase yang ditempuh dalam melakukan analisa data kualitatif adalah pertama mengakrabi data sehingga familiar dengan apa yang terkandung dalam data, kedua melakukan koding yaitu aktivitas memberikan kode seperti memberikan judul pada puisi atau sebuah cerita, ketiga fase mengembangkan tema melalui pola kode yang sudah disusun untuk dijadikan kadidat tema, dan keempat fase me-review dan mendefinisikan tema dimana memiliki hubungan antara code, kumpulan data dan pertanyaan penelitian (Setiawan, 2022).

Pada Fase melakukan coding terdapat 78 code yang akhirnya dikerucutkan menjadi 17 code kelompok dan menjadi dasar dalam mengembangkan tema. Tema yang dipilih untuk dijadikan kadidat tema mengarah pada tujuan dan jawaban dari pertanyaan penelitian namun tetap memperhatikan temuan baru dari partisipan yang menarik untuk diangkat. Karena pada penelitian kualitatif peserta memiliki peran penting dalam memberikan prespektif untuk meramu hasil penelitian yang didasarkan pada asumsi filosofis (Boswell & Babchuk, 2023). Setiap individu memadam dan bereaksi terhadap pengalaman mereka dengan cara berbeda dan penting untuk dapat memahami hal tersebut yang merupakan bagian dari keunikan fenomena (Ribeiro et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterlibatan generasi bangsa yaitu anak remaja atau peserta didik pada aktivitas olahraga menunjukkan variasi berdasarkan lingkungan dan faktor pendukung. Disekolah anak terlibat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang merupakan wadah formal dan kewajiban belajar bagi siswa, selain formal aktivitas olahraga di sekolah dapat dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler. Di luar sekolah keterlibatan olahraga lebih bervariasi didorong oleh kebutuhan personal, motivasi dan lingkungan sosial, seperti bergabung dalam klub atau komunitas, olahraga bersama keluarga, olahraga bersama teman sepermainan di *Car Free Day* (CFD) maupun lingkungan sekitar rumah, olahraga sendiri di rumah dengan melihat video tutorial, dan mengikuti event atau kompetisi olahraga seperti Festival Olahraga. Selanjutnya menelusuri bagaimana keterlibatan peserta didik pada festival olahraga pendidikan yang memberikan pengalaman tersendiri dan berbeda dari keterlibatan olahraga di sekolah.

Memaknai Aktivitas Olahraga di Sekolah

Sekolah merupakan tempat dimana anak-anak dapat melakukan olahraga dalam seminggu melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Bagi anak yang tidak memiliki kebiasaan sama sekali untuk melakukan aktivitas fisik maupun olahraga di luar sekolah, mata pelajaran PJOK menjadi penting untuk menggerakkan anak. PJOK memiliki kontribusi besar dalam membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia muda melalui aktivitas fisik dan menanamkan pilihan untuk menajalani kegiatan sehari-hari dengan gaya hidup sehat (Mulyana et al., 2024). T berpendapat bahwa mata pelajaran olahraga di sekolah memiliki manfaat dalam mendorong siswa untuk aktif karena diperlukan niat untuk bergerak apabila tidak ada niat dari diri sendiri maka akan malas untuk berolahraga. D juga memberikan pendapat :

“Menurut aku, mungkin untuk membiasakan siswa, agar bisa bergerak. Karena kan nggak semua anak tuh, kalau di luar sekolah tuh, nggak semuanya punya kegiatan olahraga ya. Jadi mungkin ada tujuannya tersendiri, tapi untuk anak-anak kan, udah nggak suka gerak, masa’ di sekolah juga nggak ada olahraganya gitu”.

Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi sangat penting dalam mendorong aktivitas fisik dan olahraga dan sekolah menciptakan ruang untuk anak bergerak di luar kelas. Banyak anak yang mungkin tidak menyukai aktivitas fisik dan olahraga, melalui PJOK diharapkan dapat mengubah persepsi dan mendorong anak untuk menikmati gerak sebagai langkah awal membangun kebiasaan untuk hidup aktif. Pelajaran PJOK tidak hanya berisi pembelajaran fisik saja namun dapat memberikan makna bagi siswa atau peserta didik. Sekolah memanfaatkan mata pelajaran olahraga untuk mendorong siswa agar tidak hanya duduk diam dan belajar di dalam kelas, tetapi juga melakukan aktivitas fisik di luar ruang kelas. Semua partisipan menyukai pelajaran olahraga dengan luapan ekspresi masing-masing, ada yang

menggambarkan keseruannya, rasa senang, bisa menyegarkan pikiran, pelajaran yang asik dan ditunggu-tunggu. Seperti yang digambarkan C olahraga menjadi tempat untuk menyegarkan pikiran diantara rutinitas belajar di kelas :

"Ya bisa merefreshkan pikiran kan kalau sekolah terus kan seminggu kan olahraga ini cuma satu kali, nah itu kan ya kalau ga dilakuin ya percuma gitu loh buat refresh pikiran juga apalagi kan olahraga kan pelajarannya kan santai have fun gitu"

Pelajaran PJOK juga menjadi tempat untuk menumbuhkan keberanian dan memberikan wawasan, bagi M yang dulunya takut dengan air menjadi berani dan bisa berenang sedangkan L memahami manfaat olahraga untuk badan dan kesehatan dan mengenalkan berbagai pilihan jenis olahraga agar dapat dilakukan di luar sekolah. Selain melalui pelajaran PJOK, di sekolah anak-anak dapat mengikuti kegiatan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa ekstrakurikuler olahraga yang diikuti partisipan adalah atletik, futsal, voli, senam, dan pencak silat.

Olahraga sebagai Ruang Eksplorasi di Luar Sekolah

Keluarga sebagai lingkup masyarakat terkecil memiliki peran dalam menanamkan kebiasaan hidup aktif dengan mengajak anggota keluarga untuk berolahraga bersama. Sebagian besar partisipan pernah merasakan olahraga bersama orang tua, saudara bahkan kakek atau neneknya. Aktivitas yang dilakukan lebih banyak lari atau jogging bersama, bersepeda, senam, berenang, bulutangkis dan voli. Olahraga bersama keluarga menjadi momen kebersamaan dan hiburan dengan melakukan aktivitas fisik lebih santai dan menyenangkan. C membandingkan olahraga bersama keluarga dan bersama teman dimana momen lebih santai dan menciptakan suasana yang menyenangkan sedangkan bersama teman cenderung bersifat kompetitif, karena melakukan olahraga bersama teman-teman lebih sering dalam lingkungan klub bola voli. Olahraga bersama keluarga juga dapat memberikan dukungan dan wawasan akan manfaat dari olahraga. T merasakan peran keluarga dalam mendorong anggotanya untuk menjaga kesehatan bersama:

"Kalau sama keluarga, itu ya sama-sama. Pasti diajakin biar lebih sehat, badannya lebih bugar. Yang mau ngomongin tentang itu aja, pasti"

Disisi lain terdapat partisipan yang tidak pernah merasakan olahraga bersama keluarga seperti yang dialami D :

"Enggak pernah, karena bunda kan sibuk jualan"

Selain lingkungan keluarga, partisipan melakukan aktivitas fisik dan olahraga bersama teman-teman yang tergabung dalam klub, komunitas maupun hanya sekedar berkumpul bersama teman untuk melakukan aktivitas olahraga tertentu di hari libur ataupun di sore hari setelah pulang sekolah. Komunitas olahraga dapat menjadi wadah positif untuk anak muda yang ingin melakukan aktivitas olahraga namun tidak ada tuntutan pencapaian prestasi tertentu. Mendapatkan motivasi olahraga dan pengalaman sosial dalam komunitas olahraga dialami oleh D :

"Kalau yang hari Minggu tuh, waktu itu di sini tuh ada yang bikin komunitas lari namanya tuh..., kalau enggak salah.... Di situ tuh isinya kan teman-teman eee jadi yang dari satu kota Suka Bumi tuh diajak, cuman eeee beberapa aja yang ikut kan, termasuk aku sama teman-teman juga, pengalamannya sih eee seru, terus lebih tau juga kalau misalnya di kota Sukabumi tuh enggak sedikit anak-anak yang pengen olahraga sebenarnya banyak, cuman mereka tuh bingung harus kemana mereka itunya, tapi **ternyata** banyak juga, apa lagi cowok antusiasnya mereka keren-keren bangeet"

Dalam pernyataan tersebut D merasa terinspirasi akan antusiasme teman-temannya untuk berolahraga sehingga dapat menjadi motivasi untuk lebih aktif. Ketika lingkungan sosial positif maka dapat mempengaruhi keputusan individu dalam keterlibatannya pada aktivitas fisik dan olahraga. Komunitas olahraga memberikan dampak positif dengan menciptakan lingkungan dimana anak muda dari berbagai kemampuan fisik dapat melakukan interaksi dan membangun persahabatan melalui olahraga tanpa tekanan kompetisi karena lebih bersifat partisipasi dan kenikmatan berolahraga sehingga menumbuhkan kecintaan pada aktivitas yang dilakukan (Anderson-Butcher et al., 2024).

Anak muda yang ingin mencari tantangan dan pencapai prestasi olahraga dapat bergabung dengan klub olahraga. Beberapa partisipan menekuni cabang olahraga dan mengasah kemampuannya pada klub diantaranya cabang olahraga atletik, taekwondo, dan voli. Klub olahraga berbeda dengan komunitas dimana fokus pada pembinaan atlet untuk mencapai prestasi mulai dari tingkat daerah, nasional sampai

Intenasional. Sisi kompetitifnya dalam klub sangat tinggi. Salah satu partisipan menggambarkan tantangan dalam klub olahraga yang tinggi persaingan :

“aa.. kalau di luar sekolah itu kalau di klub itu mungkin saingannya mulai dari dukungan pelatihnya, kita harus kayak harus pintar-pintar apa ya ambil hatinya pelatihnya itu jadi percuma kalau misal aku mainnya bagus tapi hatinya si pelatihnya itu ga liat aku gitu loh, jadi itu kayak percuma gitu habis itu, aku juga pernah dijadikan cadangan gitu loh cadangan main, nah jadi cuman di lapangan itu pakai jersey aja tapi disuruh otong-otong minuman gitu itu aja, habis ituuu.. saingannya itu ga cuman kekuatan kita ga cuman daya tahannya kita itu di lapangan kayak gimana mainnya bagus, tapiiii uangnya juga, ya setahu rata-rata setahu itu pelatih itu ada ya kayak gitu, jadi kayak minta kayak sogoan (memelankan suara) gitu loh, kalau di desa-desa itu biasanya juga ada kayak gitu permainannya”

Dari pernyataan diatas dapat digambarkan bagaimana atlet muda harus menghadapi realitas dalam dunia olahraga dimana persaingan tidak hanya ditentukan pada bakat, skill, fisik serta latihan keras namun faktor lain dapat mempengaruhi bahkan aspek finansial dan ketidakadilan perlakuan dari oknum pelatih yang dapat menghambat atlet yang ingin berkembang murni berdasarkan performa mereka. Maka itu sangat diperlukan pendampingan psikologis untuk siswa yang menekuni cabang olahraga yang tergabung dalam klub olahraga karena peristiwa kompleks yang dihadapi mereka dapat mempengaruhi motivasi, rasa percaya diri, dan pandangan terhadap olahraga serta masa depan sebagai atlet.

Selain melakukan rutinitas aktivitas olahraga bersama keluarga, teman, komunitas dan klub, partisipan juga memiliki pengalaman mengikuti kompetisi olahraga, mulai dari O2SN, pekan olahraga pelajar, turnamen sepak bola antar sekolah, sampai lomba hadang yang bersifat olahraga tradisional. Salah satu pengalaman Y yang rutin mengikuti kompetisi dari SD :

“kalau SD itu pernah ikut Porjar kecamatan dan kabupaten, kalau SMP ikut Porjar kabupaten, kalau SMA lomba Porjar Kabupaten terus Provinsi. Kalau yang sepak bola pernah ikut di lomba dari Bali United”

Kompetisi olahraga itu sendiri dapat terdiri dari kejuaraan olahraga, pekan olahraga, dan festival olahraga. Ketiganya berbeda tergantung pada struktur, tujuan dan skala. Dalam olahraga pendidikan apabila bertujuan untuk keterlibatan atau partisipasi siswa dan menanamkan kecintaan dan kenikmatan aktivitas fisik dan olahraga dapat dilakukan melalui festival olahraga.

Festival Olahraga Pendidikan sebuah Arena Pembelajaran

Festival olahraga pendidikan di rancang untuk dapat diikuti semua kalangan peserta didik baik yang aktif berolahraga maupun tidak aktif atau tidak memiliki kemampuan olahraga tertentu. Peserta dalam mengikuti Festival Olahraga Pendidikan (FOP) ada yang melakukan persiapan sampai satu bulan, ada yang beberapa hari saja, dan ada yang bahkan tidak melakukan persiapan sama sekali. Contoh tim nya M yang langsung hadir di FOP tanpa ada persiapan :

“karena tim aku kan belum ada latihan karena mendadak dipilih jadi masih bingung harus ngapain harus gimana, kan kalau mulainya jam 1 dikasih tahunya sekitar jam 7, jam delapanan pagi ke sekolah dulu waktu itu tapi teman-teman di info buat bawa baju soalnya ada pelajaran olahraga juga terus bapak minta ke labdeg aja olahraganya jalan santai ke labdeg pas udah nyampe labdeg tiba-tiba dipilih ikut ini aja FOP”

Pengalaman M yang spontan terpilih untuk berpartisipasi dalam FOP menjadi pengalaman baru dan tetap dapat merasakan keseruan :

“jadi lebih tau lagi kalau sekarang olahraga tuh ternyata ga itu-itu aja dari yang kayak gitu juga ternyata bisa bikin keluar keringat, kan kalau Aku taunya olahraga tuh basket, futsal, badminton, kayak gitu-gitu aja kalau ternyata ada yang lebih seru olahraganya”

Jenis aktivitas olahraga yang baru dikenal M dalam FOP merubah perspektif dan pemahaman lebih luas tentang konsep olahraga dalam berbagai bentuk yang menyenangkan namun tetap bermanfaat. Pengalaman tersebut menggambarkan eksplorasi pada berbagai jenis olahraga sehingga membuka ruang untuk menemukan aktivitas yang cocok dengan preferensi masing-masing individu. Melalui pengalaman gerak siswa dapat belajar gerakan yang melibatkan pemahaman mengenai mekanisme, aturan, dan prinsip yang mengatur aktivitas fisik, serta pemikiran kritis terkait dengan gerakan, kemudian dikaitkan dalam konteks pendidikan yang lebih luas (Arnold, 1979). Salah satu partisipan kelompok menjelaskan secara detail pemahaman aktivitas yang diikuti dalam FOP :

“Untuk awal kita melakukan gerakannya. Untuk pos 1 itu dua kali maju, dua kali mundur, dan seterusnya sampai ke pos 2. Lalu pos 2 ada kaki di tali itu isinya dua orang berpasangan untuk melewati rintangan, rintangan lima tingginya ya. Terus menuju ke pos 3 yang isinya lari zig-zag. Terus sampai ke pos 4 ada tiga orang masuk ke holahop. Habis itu menuju ke pos 5 ada dua orang berpasangan menahan balon di pambung. Untuk tangannya merangkul-merangkul. Menahan bola biar di dalam gak boleh dipakai-pakai tangan. Terus menuju ke pos 6. Terus Ada gerak dagongan. Untuk dagongan sendiri itu kebalikan dari tarik tambang. Tarik tambang kita saling menarik, tapi untuk dagongan kita saling mendorong. Itu alatnya menggunakan bambu dan yang terfokusnya itu di bagian kaki dan tangan. Tangannya mendorong dan kakinya ikut maju. Untuk permainan ketiga itu lempar bola kerajang. Itu memerlukan ketepatan akurasi di bagian tangan. Seberapa kuat dan seberapa cepat lemparan bola keranjang. Untuk permainan ketiga yaitu mengiring bola dan menyusun tic tac tou. Jadi kita mengiring bola secara zig-zag. Untuk melatih kefokuskan siswa dan tidak boleh menggunakan tangan. Setelah itu kita menyusun tic tac tou menggunakan cone. Jadi kita memerlukan kefokuskan dan berpikir cepat tentang mengatur cone tersebut. Selanjutnya yaitu lompat tali. Di sini kita memerlukan kerjasama yang bagus agar kompak. Dan mendapatkan beberapa lompatan yang banyak. Dan selanjutnya yang terakhir yaitu *shutlerun*. Yaitu lari sprint membentuk angka 8 bergantian”

Partisipan dapat menjelaskan aktivitas yang dilakukan di berbagai pos mulai dari gerakan dasar hingga permainan kompleks serta berbagai gerakan dan tantangan, menunjukkan keterlibatan aktif penuh semangat dan antusias untuk berpartisipasi dalam FOP. Semua aktivitas dalam FOP melibatkan kerjasama tim untuk membantu peserta mengasah keterampilan sosial dengan belajar berinteraksi atau berkomunikasi dengan teman-teman dan merasakan dukungan emosional dari teman satu tim. C menggambarkan bagaimana pengalaman kerjasama tim saat mengikuti FOP :

“Ya pas kayak orang-orang kayak gitu kan kerja sama emang penting kan jadi temen-temen itu saling kayak ngertiin gitu, satu sama lain itu kayak ngertiin gimana kalau kamu itu kurang gini, jadi saling mengevaluasi juga, jadi kerja samanya itu kayak pake pikiran nggak pake langsung emosi gitu, kalau kita pake emosi otomatis nanti bakal buyar semua jadi kalau misal ee..kerja samanya itu kayak lebih ngenal gitu kan, harus yang pertama itu kan kayak harus lebih ngenal kayak apa ya banyak pertemuan-pertemuan gitu kan, akhirnya kita bisa kerja sama bisa ngobrol interaksi gitu kan, nah di interaksi itu kita kayak bisa mempengaruhi pikiran mereka kayak biar nggak egois gitu jadi kita bisa mengatur juga gitu satu tim”

Partisipan memahami bahwa kerjasama menentukan keberhasilan tim tidak hanya tergantung individu tertentu. Kerjasama tim dapat terwujud apabila ada keinginan untuk berkembang bersama, regulasi emosi yang terkelola dengan baik karena dalam tim rentan akan konflik. Peserta mendapatkan pembelajaran melalui pengalamannya mengikuti FOP yang dapat membangun sikap positif dan pengembangan keterampilan sosial. Pembelajaran yang dirasakan setiap partisipan beragam, bagi D setelah mengikuti FOP merasa lebih dekat dengan teman-teman di ekstrakurikuler dimana sebelumnya cuma sekedar teman ekstrakurikuler yang jarang ketemu menjadi lebih akrab dan terbangun hubungan persahabatan. Sedangkan untuk perubahan dalam diri, D memahami bahwa tidak boleh mementingkan ego dengan belajar menempatkan kepentingan tim di atas kepentingan diri sendiri. Melalui pengalaman FOP membantu peserta untuk mengembangkan empati dan melihat dari perspektif orang lain. FOP digunakan Y untuk mendapatkan pengalaman berharga:

“Kalau ada event seperti ini saya pingin ikut lagi, supaya bisa belajar kebersamaan dan menjaga emosi”

Pernyataan Y menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam FOP tidak sekedar pengalaman fisik namun juga mengajarkan nilai sosial dan emosional. Sama dengan Y, A merasa FOP dapat melatih kekompakan dan saling mendukung satu sama lain dalam tim. Begitupun juga dengan L yang berpendapat bawah kegiatan yang menuntut kerjasama tim dapat menjadi sarana memperkuat interaksi antar individu dan hubungan sosial. T memberikan gambaran bagaimana membangun kekompakan tim :

“Pembelajaran yang didapat ya, bener-bener harus membangun kekompakan. Karena kan bertim kan, jadi harus bener-bener membangun kekompakan. Terus juga harus mikir, sama-sama berpikir gimana strateginya. Terus intinya banyak dikekompakan, apalagi dia bertim. Terus jadinya lebih mengatur emosinya, gimana kita belajar biar nggak emosi. Kalau misalkan teman ada yang salah, pasti bawahnya greget gitu kan, tapi harus belajar juga menahan emosinya biar yang lain nggak dibawa aura-aura kayak gitu. Jadi ya harus ditahan. Terus juga sama-sama mikirlah. Gimana caranya bener-bener harus dibangun kompakannya”

Kekompakan tim sangat penting bagi T untuk membangun pondasi dalam mencapai tujuan bersama dan keberhasilan tim tidak bergantung pada keterampilan individu namun kolaborasi dan kerjasama secara efektif. Pengendalian emosi juga penting karena dapat mempengaruhi dinamika kelompok. Pengalaman mengikuti FOP merupakan kesempatan untuk berkembang baik secara individu maupun tim dimana dapat belajar tentang kerjasama, komunikasi, regulasi emosi dan pengembangan diri.

Ekspresi Diri dalam Festival Olahraga Pendidikan

Yang dimaksud Ekspresi Diri disini adalah bagaimana ungkapan perasaan dan refleksi diri partisipan pada saat mengikuti festival olahraga pendidikan. Penguasaan keterampilan dan kemampuan fisik dapat memungkinkan seseorang mengekspresikan diri serta mencapai kepuasan pribadi dan membantu individu terhubung lebih dalam dengan aktivitas fisik dan olahraga, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran diri serta memberikan makna pribadi melalui aktivitas gerak (Arnold, 1979). Pengalaman mengikuti FOP membuat D merasakan kegembiraan dan lebih menyukai olahraga. Y merasakan pengalaman emosional selama mengikuti FOP, yang awalnya merasa gugup dan takut sebelum aktivitas menjadi percaya diri setelah melaksanakan aktivitas dan berhasil menyelesaikan rangkaian aktivitas di FOP. Berbeda dengan C yang sangat menikmati partisipasinya :

“Ya ada... kayak lebih ketagihan sih kayak asiik gitu kaan... ternyata olahraga itu gak se-boring itu gitu kan, kayak kita ikut festival fop kemarin itu kayak lebih lebih asik gitu loh kayak ada variasinya sendiri gitu”

Pengalaman spesifik pada FOP dapat merubah pandangan tentang olahraga kerena menawarkan berbagai hal yang menarik dan menyenangkan. Ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tidak selalu bicara kompetitif dan prestasi namun juga tentang pengalaman emosional yang positif dan kegembiraan yang dirasakan dalam aktivitas fisik. Pengalaman dalam FOP dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional yang kompleks dan menjadi momen penting untuk pertumbuhan diri dalam mengatasi tantangan, merasakan kepuasan, percaya diri dan perasaan bangga. Hal menarik terjadi pada M dengan antusias menyatakan rasa bangga dapat mewakili sekolah:

“karena kan kalau misalkan di waktu SMP di swasta tuh kayak lumayan cukup mudah gitu ya buat nama jadi ee namanya apa.. muncul ...muncul diangkat gitu, kalau di negeri mah kan cukup susah kayak paling muncul tuh harus punya prestasi pas kemarin jadi lumayan bangga juga gitu kepilih”

Perasaan bangga dan pengakuan yang dirasakan M memiliki dampak emosional dan dapat meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi. Begitupun dengan S dan P merasa sangat bangga dapat membawa nama baik sekolah. Perasaan bangga yang dialami V berbeda, selain terpilih dari sekian banyak siswa untuk mewakili sekolah dia juga bangga atas dukungan dari teman-teman selama mengikuti FOP. Sedangkan T merasakan kebanggaan karena pertama kali mendapat medali :

“Pertama kali dapet medali. Pertama kali dapet medali, jadi kayak, bagus nih. Untung, akhirnya dapet juga apa yang dimauin....”

Medali dapat dimaknai sebuah simbol yang lebih dalam mengandung pengakuan akan eksistensi peserta dan dapat dianggap sebagai validasi dari usaha yang telah dilakukan. Pengalaman mendapatkan medali sebagai pemicu motivasi untuk mendorong anak lebih aktif dan berpartisipasi pada kegiatan olahraga lainnya.

Ketika diminta menggambarkan FOP dalam satu kata, partisipan memberikan jawaban yang Beragam diantaranya “keren, senang, seru, semangat, menyenangkan, dan asik”. Beragam jawaban menggambarkan setiap individu memiliki prespektif yang berbeda akan pengalaman mengikuti FOP yang merefleksikan bagaimana partisipan memiliki interpretasi yang berbeda yang mungkin dipengaruhi oleh latar belakang, minat, harapan dan pengalaman sebelumnya. Kata-kata tersebut menunjukkan bagaimana partisipan mendapatkan pengalaman yang positif selama mengikuti FOP dan memberikan kegembiraan bagi peserta. Dengan menemukan kegembiraan maka individu akan lebih termotivasi untuk terus melakukan aktivitas fisik kedepannya sehingga memunculkan gaya hidup sehat dan aktif dengan olahraga.

DISKUSI

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa partisipasi peserta didik (anak muda) dalam aktivitas fisik dan olahraga baik disekolah, diluar sekolah, maupun pada festival olahraga pendidikan memiliki nilai kebermaknaan yang mendalam baik dari aspek sosial, kognitif, emosional, pembelajaran keterampilan hidup dan perkembangan fisik. Sejalan dengan teroti Peter Arnold (1979) "*Meaning in Movement*" mengacu pada gagasan bahwa aktivitas fisik bukan sekadar tindakan biologis atau mekanis, tetapi pengalaman manusiawi yang mendalam yang memiliki makna personal, edukatif, dan eksistensial. Pelajaran olahraga memainkan peran penting bagi peserta didik dalam menjaga kesehatan fisik, mengembangkan kemampuan kognitif, melatih keterampilan hidup, dan mempromosikan otonomi dalam melakukan olahraga mandiri sehingga terbentuk gaya hidup sehat (Becheva & Vakrilov, 2015). Partisipasi olahraga disekolah merupakan wadah formal yang memiliki peranan dalam membangun motivasi untuk kebiasaan hidup aktif namun kadang lebih sekedar kewajiban akademik bagi peserta didik. Motivasi yang ditunjukkan peserta didik pada penelitian ini beragam, sebagian untuk menyegarkan pikiran dari pelajaran di kelas, beberapa memang menyukai olahraga dan ada yang termotivasi tergantung guru dan materi. Kebermaknaan dalam pengalaman olahraga dapat meningkatkan motivasi dengan menumbuhkan keterlibatan untuk mendorong peserta didik berpartisipasi secara aktif dan berkelanjutan (Volshøj et al., 2024). Tanpa motivasi intrinsik peserta didik akan kurang maksimal menikmati pelajaran PJOK karena hanya sekedar kewajiban. Disini peran guru PJOK sangat besar untuk memberikan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa tidak hanya sekedar pembelajaran teknis olahraga saja.

Partisipasi peserta didik di luar sekolah lebih beragam disebabkan oleh faktor sosial dan motivasi pribadi dan pemahaman akan manfaat dari olahraga. Di luar lingkungan sekolah, peserta didik melakukan aktivitas olahraga lebih bervariasi tergantung dari dorongan lingkungan sosial, motivasi, dan akses terhadap fasilitas olahraga (M. J. Mahoney et al., 1987). Dalam penelitian ini partisipan cenderung melakukan olahraga bersama keluarga, teman, komunitas atau klub daripada olahraga sendiri walaupun ada beberapa yang memilih olahraga sendiri ketika berada pada kondisi tertentu. Siswa yang tergabung dalam komunitas olahraga lebih termotivasi dan memiliki rasa kebersamaan (Anderson-Butcher et al., 2024). Siswa yang tergabung dalam komunitas olahraga non-kompetitif memiliki ruang untuk menikmati olahraga tanpa tekanan prestasi, berbeda dari mereka yang tergabung dalam klub cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan keterampilan. Penelitian ini menemukan pengalaman partisipan tergabung dalam klub yang mengalami tekanan tinggi dalam persaingan dan ketidakadilan seleksi pemain. Jika tidak diperhatikan dengan baik kompetisi yang terlalu tinggi dapat menurunkan motivasi atlet muda karena menghadapi beberapa hambatan seperti ada faktor ketidakberhasilan atau yang mengarah pada perasaan putus asa (Orbach et al., 2022). Oleh sebab itu sangat diperlukan pendampingan psikologis bagi siswa yang menekuni cabang olahraga prestasi agar mereka tetap terjaga untuk memiliki pengalaman positif pada olahraga.

Partisipasi peserta didik dalam festival olahraga pendidikan yang dikaji dalam penelitian ini memberikan pandangan baru dimana olahraga dapat menjadi pengalaman yang lebih inklusif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik. Festival olahraga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk berinteraksi dengan teman satu tim dan peserta dari berbagai sekolah untuk menumbuhkan rasa kebersamaan, menyalurkan kreativitas dan merasakan nilai-nilai olahraga kelompok seperti kebersamaan, kerjasama, dan identitas sosial. Partisipan merasa bahwa festival ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan hubungan dengan teman-teman. Apabila dilihat dari perspektif psikososial, pengalaman berolahraga yang terbentuk dalam lingkungan yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta (Scanlan & Lewthwaite, 2016). Kebermaknaan pengalaman gerak juga berkaitan erat dengan konsep "*joy of movement*" dimana pengalaman yang memberikan kenikmatan atau kegembiraan bergerak dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi instrinstik anak untuk keterlibatan jangka panjang dalam olahraga dan tetap hidup aktif (Ingulfsvann et al., 2022). Kebermaknaan partisipasi peserta didik dalam Festival Olahraga Pendidikan sebagai ruang mengekspresikan diri melalui gerak tubuh dan bagaimana mereka memandang aktivitas olahraga memiliki manfaat dalam kehidupan.

SIMPULAN

Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan peserta didik baik di lingkungan sekolah, di luar sekolah, maupun dalam Festival Olahraga Pendidikan, memiliki makna yang sangat mendalam baik dari aspek sosial, emosional, kognitif, dan perkembangan fisik. Partisipasi peserta didik pada olahraga di sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam memberikan stimulus untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Pengalaman yang bermakna dalam olahraga dapat meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik untuk berpartisipasi lebih aktif dan berkelanjutan dalam keterlibatan jangka panjang sebagai wujud pengembangan gaya hidup sehat di masa depan. Partisipasi olahraga di luar sekolah lebih beragam dipengaruhi oleh faktor sosial dan motivasi pribadi dan pemahaman akan manfaat dari olahraga. Keterlibatan pada aktivitas olahraga di luar sekolah dilakukan bersama-sama keluarga, teman, atau dalam komunitas olahraga non-kompetitif dan klub olahraga. Komunitas olahraga sebagai wadah bagi siswa untuk menikmati olahraga tanpa tekanan kompetisi, sementara klub olahraga prestasi adalah tempat mengembangkan keterampilan cabang olahraga tertentu namun kadang dapat memberikan tekanan tinggi yang dapat menurunkan motivasi jika tidak dikelola dengan baik. Oleh sebab itu Pendampingan psikologis sangat diperlukan bagi siswa yang terlibat dalam olahraga prestasi untuk menghadapi tantangan kompetitif. Partisipasi Peserta didik pada Festival Olahraga Pendidikan memberikan pengalaman yang lebih inklusif, menyenangkan, dan bermakna, dimana peserta dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, kerja sama tim dan berinteraksi dengan teman satu tim maupun diluar tim. Festival Olahraga Pendidikan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri melalui gerak dengan tujuan dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan peserta didik baik secara fisik maupun sosial. Pengalaman olahraga ketika diperoleh dalam kondisi lingkungan yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi intrinsik, memperkuat rasa percaya diri, dan menumbuhkan kebutuhan anak untuk terus berpartisipasi dalam olahraga jangka panjang, sehingga mendukung gaya hidup aktif dan sehat sepanjang usia (*active for live*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Prof. Dr. Bagus Takwin, M.Hum., Psikolog, Ketua Prodi Psikologi Terapan Program Magister Universitas Indonesia, Prof. Farida Kurniawati, M.Sp.Ed.,Ph.D.,Psikolog, dan Ketua Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Prof. Dr. Hamdi Muluk, M.Si., Psikolog, yang telah memberikan ijin penelitian. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Kementerian Pemuda dan Olahraga beserta jajarannya yang telah mendukung dalam proses pengambilan data. Selanjutnya ucapan terima kasih juga kepada Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd. dan Prof. Caly Setiawan, M.S, Ph.D. yang telah memberikan arah pemikiran dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson-Butcher, D., Bates, S., Wade-Mdivanian, R., & Mack, S. (2024). Community sport as a context for positive youth development. *Positive Youth Development through Sport*, 269–287. <https://doi.org/10.4324/9781003395867-25>
- Angel, S. (2018). Movement perceived as chores or a source of joy: a phenomenological-hermeneutic study of physical activity and health. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1516088>
- Arnold, P. J. . (1979). *Meaning in movement, sport, and physical education*. London: Heinemann. https://books.google.com/books/about/Meaning_in_Movement_Sport_and_Physical_E.html?hl=id&id=_qtzQgAACAAJ
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2016). Canadian Sport for Life. *Long-Term Athlete Development 2.1*, 2, 81. http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000
- Becheva, M., & Vakrilov, N. S. (2015). Sport as educational process in students. *Journal of International Scientific Publications*, 462–468. <https://scispace.com/papers/sport-as-educational-process-in-students-35pugcus5t>

- Boswell, E., & Babchuk, W. A. (2023). Philosophical and theoretical underpinnings of qualitative research. *International Encyclopedia of Education: Fourth Edition*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818630-5.11001-2>
- Chen, A. (1998). Meaningfulness in Physical Education: A Description of High School Students' Conceptions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 285–306. <https://doi.org/10.1123/JTPE.17.3.285>
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. *Sport Psychology A Canadian Perspective, April*, 270–298.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design : choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Garn, A. C., Cothran, D. J., & Jenkins, J. M. (2011). A qualitative analysis of individual interest in middle school physical education: perspectives of early-adolescents. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 223–236. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.532783>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik - Imam Gunawan, S.Pd., M.Pd. - Google Buku. PT Bumi Aksara.* [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=AqSAEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metode+penelitian+kualitatif+imam+gunawan&ots=m2Wots8RtP&sig=eNStR0d0z0a6ybha4Lchr6o1PHQ&redir_esc=y#v=onepage&q=metode penelitian kualitatif imam gunawan&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=AqSAEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metode+penelitian+kualitatif+imam+gunawan&ots=m2Wots8RtP&sig=eNStR0d0z0a6ybha4Lchr6o1PHQ&redir_esc=y#v=onepage&q=metode%20penelitian%20kualitatif%20imam%20gunawan&f=false)
- Holt, N. L. (2008). PYD Through Sport. *Positive Youth Development Through Sport*, 34–46. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203944783-16/enhancing-life-skills-sport-children-youth-christina-theokas-steven-danish-ken-hodge-ihirangi-heke>
- Ingulfsvann, L. S., Moe, V. F., & Engelsrud, G. (2022). Unpacking the joy of movement – ‘it’s almost never the same.’ *Sport, Education and Society*, 27(7), 816–829. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1927695>
- La Kahija, Y. (2017). Penelitian fenomenologis : jalan memahami pengalaman hidup / pengarang, YF La Kahija ; editor, Ganjar Sudibyo . :: *Empati.* https://books.google.co.id/books/about/Penelitian_Fenomenologis.html?id=Sy_oEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. In *Developmental Psychology* (Vol. 42, Issue 5, pp. 849–863). <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.849>
- Lewis, K. (2015). *Engaging Children and Young People in Physical Activity.* http://eprints.hud.ac.uk/24271/1/KIARA_LEWIS_PhD.pdf
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005). Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs. In *Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*. <https://doi.org/10.4324/9781410612748>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199. <https://doi.org/10.1123/TSP.1.3.181>
- McCaughy, N., & Rovegno, I. (2001). Meaning and movement: Exploring the deep connections to education. *Studies in Philosophy and Education*, 20(6), 489–505. <https://doi.org/10.1023/A:1012278316019/METRICS>
- Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Dwi, L., Afifah, A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- (PJOK) di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2763–2770. <https://doi.org/10.54373/IMEIJ.V5I3.1158>
- Orbach, I., Hoffman, N., Gutin, H., Blumenstein, B., Orbach, I., Hoffman, N., Gutin, H., & Blumenstein, B. (2022). Motivational Obstacles and Dropout among Female Youth Athletes. *Psychology*, 13(6), 843–852. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2022.136057>
- Ribeiro, J. M., de Oliveira, E. S. F., & Gonçalves, R. F. L. (2021). Contexts of qualitative research in health. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(1), e740101. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2021740101>
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (2016). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25–35. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.25>
- Setiawan, C. (2022). *Mengonstruksi Tema Konsep dan Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif dengan ATLAS.ti*. unypress. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0,5&cluster=7887334654318150902
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9–27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1543971>
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Volshøj, E. S., Aggerholm, K., Beni, S., & Madsen, K. L. (2024). Meaningful physical education: Towards an embodied pedagogy. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X241300426>