



Penguatan Pendidikan Karakter melalui Aktualisasi Pendidikan Jasmani dalam Kegiatan Pramuka untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Riska Maliawati^{1*}, Muhamad Syamsul Taufik¹, Ervan Kastrena¹, Adryan¹

¹Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Suryakencana, Indonesia

*Correspondence author, email: riskamaliawati@gmail.com

ABSTRAK

Kajian ini menilai perubahan kebugaran jasmani setelah nilai-nilai Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) diintegrasikan ke dalam aktivitas fisik kepramukaan. Rancangan yang digunakan ialah eksperimen semu dengan kelompok kontrol tidak ekuivalen. Sebanyak 30 anggota aktif ekstrakurikuler Pramuka SMAN 1 Cilaku dipilih secara purposif, kemudian ditempatkan pada kelompok program dan kelompok pembandingan, masing-masing 15 siswa. Kelompok program menjalani kegiatan terstruktur dua kali setiap minggu selama delapan minggu, sedangkan kelompok pembandingan tetap mengikuti latihan Pramuka reguler. Kebugaran diukur memakai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Analisis mencakup uji t berpasangan, uji t independen, N-Gain, dan Cohen's d. Skor kelompok program meningkat secara bermakna dibandingkan kondisi awal ($p = 0,008$; $d = 0,80$), terutama pada kelincahan. Kenaikan skor total antarkelompok tidak berbeda ($p = 0,874$), tetapi peningkatan kelincahan pada kelompok program lebih tinggi secara signifikan ($p = 0,016$; $d = 0,93$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penataan aktivitas Pramuka yang memuat PPK berpotensi memperkuat aspek kebugaran tertentu, khususnya kelincahan, sekaligus mendukung pembentukan karakter di sekolah.

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-29

Diterima: 2026-08-25

Diterbitkan: 2026-08-26

Kata Kunci

penguatan pendidikan karakter; pendidikan jasmani; kegiatan pramuka; kebugaran jasmani; kelincahan; siswa sekolah menengah

Copyright (c) 2026 Riska Maliawati, Muhamad Syamsul Taufik, Ervan Kastrena, Adryan

Jurnal KEJAORA is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan di Indonesia mencakup perkembangan pengetahuan, karakter, dan kapasitas fisik peserta didik secara terpadu. Penguatan dimensi karakter kemudian ditegaskan melalui Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), yang memusatkan perhatian pada nilai religius, nasionalisme, kemandirian, gotong royong, dan integritas. Nilai-nilai tersebut dapat ditanamkan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Dalam konteks ini, Pramuka relevan digunakan sebagai ruang pembelajaran karakter karena peserta didik belajar melalui pengalaman langsung dan terlibat dalam berbagai tugas yang menuntut aktivitas fisik (Afriansyah, 2024; Kemendikdasmen, 2025).

PJOK memiliki posisi penting karena memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak, dan kebiasaan hidup aktif. Kondisi fisik yang memadai dapat membantu siswa mengikuti pembelajaran dan kegiatan harian dengan kelelahan yang lebih terkendali. Temuan



sebelumnya juga memperlihatkan keterkaitan antara banyaknya aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran pelajar (Adhianto & Arief, 2023; Afandi et al., 2025). Akan tetapi, masalah kurang gerak masih banyak dijumpai pada kelompok usia sekolah. World Health Organization (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi kebutuhan aktivitas fisik, sedangkan pada konteks Indonesia perilaku sedentari dan tingginya penggunaan perangkat digital turut memperkecil kesempatan bergerak (Rahma et al., 2025; Rokhim & Suyoko, 2024).

Hasil penelitian pemetaan kebugaran memperlihatkan bahwa banyak siswa masih berada pada tingkat sedang atau rendah, dan daya tahan kardiorespirasi sering menjadi komponen yang paling lemah (Nugroho & Bakhtiar, 2025; Prayoga et al., 2024). Melalui Desain Besar Olahraga Nasional, pemerintah menargetkan partisipasi olahraga aktif pada 70% pelajar pada 2045. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) juga dikembangkan sebagai perangkat pemantauan kondisi kebugaran peserta didik secara nasional (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022). Karena itu, sekolah memerlukan program yang tidak berhenti pada pengukuran, tetapi mengubah kegiatan yang telah tersedia menjadi stimulus latihan yang terarah.

Aktivitas Pramuka sebenarnya memuat banyak gerak, tetapi pelaksanaannya belum selalu disusun berdasarkan kaidah latihan, antara lain peningkatan beban, kemajuan bertahap, dan kesinambungan. Ketika aktivitas tersebut dirancang secara terencana, unsur permainan, lintas medan, maupun tugas kelompok dapat menjadi stimulus bagi kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Asri et al., 2025; Putri et al., 2024). Namun, terdapat kesenjangan yang jelas dalam literatur. Kajian pendidikan karakter melalui PJOK dan aktivitas ekstrakurikuler lebih banyak menggambarkan praktik, persepsi, atau hubungan antarkonstruksi secara deskriptif dan korelasional, sedangkan penelitian intervensi kebugaran sekolah umumnya menilai perubahan fisik tanpa menempatkan PPK sebagai isi program secara eksplisit (Baharuddin et al., 2024; Muyassar et al., 2025; Roccliffe et al., 2024). Dengan demikian, bukti eksperimen semu yang secara langsung membandingkan program Pramuka terstruktur yang memadukan prinsip latihan dan aktualisasi PPK dengan kegiatan Pramuka reguler masih terbatas. Penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pengukuran komponen TKPN dan perbandingan dua kelompok.

Kerangka experiential learning membantu menjelaskan mengapa kegiatan Pramuka relevan untuk mengintegrasikan PPK dengan pendidikan jasmani. Dewey (1986) menempatkan pengalaman sebagai dasar pembelajaran, sedangkan Kolb (1984) menjelaskan pembelajaran sebagai siklus pengalaman konkret, refleksi, pembentukan pemahaman, dan percobaan aktif. Pola tersebut selaras dengan kegiatan Pramuka yang berbasis tugas, permainan, pemecahan masalah, dan kerja kelompok. Dalam pendidikan jasmani, pengalaman gerak yang sengaja disertai aturan, pembagian peran, tanggung jawab, dan kesempatan merefleksikan tindakan dapat menjadi wahana pembiasaan nilai karakter, bukan sekadar aktivitas fisik (Arufe-Giráldez et al., 2023; Aygun et al., 2024; Brunsdon & Walker, 2022).

Atas dasar permasalahan tersebut, penelitian diarahkan untuk menilai perubahan kebugaran setelah penerapan PPK melalui aktivitas pendidikan jasmani dalam kegiatan Pramuka, menghitung besar perubahannya, dan membandingkan hasil kelompok program dengan kelompok pembanding. Secara praktis, rancangan ini diharapkan memberi contoh bagi guru PJOK dan pembina Pramuka dalam mengelola kegiatan yang secara serentak melatih kebugaran serta membiasakan perilaku berkarakter.

METODE

Penelitian memakai rancangan eksperimen semu dengan pola kelompok kontrol tidak ekuivalen. Pengukuran awal dan akhir diberikan kepada dua kelompok, sedangkan program PPK yang diaktualisasikan melalui aktivitas pendidikan jasmani hanya diterapkan pada kelompok eksperimen. Kegiatan berlangsung pada anggota Ambalan Jayasana dan Mojanagara di SMAN 1 Cilaku selama delapan minggu, dengan dua sesi latihan setiap minggu.

Seluruh anggota aktif ekstrakurikuler Pramuka Ambalan SMAN 1 Cilaku menjadi populasi sasaran.

Peserta dipilih secara purposif dengan persyaratan: aktif dalam kegiatan Pramuka, mengikuti sekurang-kurangnya 80% sesi, menyatakan kesediaan menyelesaikan rangkaian penelitian, dan berada dalam kondisi sehat untuk beraktivitas. Tiga puluh siswa memenuhi persyaratan tersebut; 15 siswa ditempatkan pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol.

Program PPK melalui aktivitas pendidikan jasmani dalam Pramuka ditetapkan sebagai variabel perlakuan, sedangkan kebugaran jasmani menjadi luaran penelitian. Pengukuran menggunakan dua perangkat. Pertama, angket PPK berformat Likert lima tingkat yang memuat 25 pernyataan dan enam dimensi, yaitu disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepemimpinan, kemandirian, dan integritas. Uji coba terhadap 30 responden menghasilkan koefisien korelasi butir 0,539-0,863, seluruhnya melampaui r-tabel 0,361, serta reliabilitas Cronbach's alpha 0,967. Kedua, TKPN digunakan untuk menilai Indeks Massa Tubuh, kelentukan melalui V Sit and Reach, daya tahan otot melalui Sit Up, kelincahan melalui Squat Thrust, dan daya tahan kardiorespirasi melalui PACER Test.

Materi untuk kelompok eksperimen diurutkan dari tuntutan gerak yang sederhana menuju aktivitas yang lebih kompleks selama delapan minggu. Setiap sesi memadukan prinsip beban lebih, progresi, dan keberlanjutan dengan penguatan nilai karakter. Rangkaian kegiatan meliputi baris-berbaris, permainan kolaboratif dan pioneering, halang rintang, lintas medan dengan peningkatan beban, serta kombinasi tugas berintensitas lebih tinggi. Kelompok kontrol tetap menjalankan agenda Pramuka reguler sekolah dan tidak menerima paket intervensi terstruktur yang dirancang peneliti. Dengan demikian, kelompok kontrol bukan kelompok tanpa aktivitas: peserta tetap mengikuti kegiatan Pramuka rutin yang mengandung keterlibatan gerak, tetapi tidak mengikuti rangkaian terprogram yang secara khusus memadukan progresi latihan dan aktualisasi PPK seperti pada kelompok eksperimen. Karena komponen TKPN menggunakan satuan yang berlainan, nilai setiap komponen ditransformasikan menjadi T-score dengan persamaan $T = 50 + 10z$ sebelum dijumlahkan sebagai skor kebugaran total.

Data diolah menggunakan SPSS. Rerata, simpangan baku, rentang minimum, dan maksimum digunakan untuk merangkum distribusi skor. Kelayakan analisis parametrik diperiksa melalui Shapiro-Wilk untuk normalitas dan Levene untuk kesamaan varians. Perubahan pretest-posttest dalam setiap kelompok dianalisis dengan uji t berpasangan, sedangkan perbedaan antarkelompok diuji menggunakan uji t sampel independen. Batas kemaknaan ditetapkan pada $p < 0,05$. N-Gain digunakan untuk menggambarkan proporsi peningkatan, dan Cohen's d dihitung untuk menilai besar efek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 30 siswa. Masing-masing kelompok terdiri atas tujuh siswa laki-laki dan delapan siswa perempuan. Nilai IMT rata-rata kelompok kontrol adalah 20,5 kg/m², sedangkan kelompok eksperimen 18,2 kg/m²; keduanya termasuk rentang normal. Ringkasan karakteristik awal peserta tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Awal Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kelompok kontrol	Kelompok eksperimen
Jumlah subjek (n)	15 siswa	15 siswa
Jenis kelamin (L / P)	7 / 8	7 / 8
Tinggi badan (cm)	160,7 ± 9,2	157,4 ± 5,0
Berat badan (kg)	53,0 ± 8,6	45,1 ± 5,4
IMT (kg/m ²)	20,5 ± 2,8	18,2 ± 1,4

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026)

Tabel 2 merangkum skor tiap komponen TKPN sebelum dan sesudah kegiatan. Sebagian besar komponen memperlihatkan kenaikan nilai rata-rata. Pada kelompok eksperimen, perubahan terbesar terdapat pada Squat Thrust sebagai indikator kelincahan. Kelompok kontrol justru menunjukkan kenaikan

tertinggi pada V Sit and Reach. Hasil PACER cenderung stabil dan tidak memperlihatkan perbaikan yang jelas pada kedua kelompok.

Tabel 2. Rerata Komponen TKPN Sebelum dan Sesudah Program

Komponen	Kelompok	Rerata pretest (SD)	Rerata posttest (SD)	Perubahan
Kelentukan – V Sit and Reach	Kontrol	68,9 (12,3)	71,9 (11,4)	3,00
	Eksperimen	65,5 (8,5)	66,4 (8,7)	0,93
Daya Tahan Otot – Sit Up	Kontrol	25,7 (6,1)	27,3 (6,9)	1,60
	Eksperimen	25,4 (5,2)	25,9 (5,0)	0,53
Kelincahan – Squat Thrust	Kontrol	16,2 (7,2)	16,7 (7,2)	0,47
	Eksperimen	10,3 (3,9)	13,1 (5,1)	2,87
Daya Tahan Kardiorespirasi – PACER	Kontrol	28,9 (15,9)	27,6 (13,7)	-1,33
	Eksperimen	26,5 (22,0)	26,4 (19,9)	-0,07

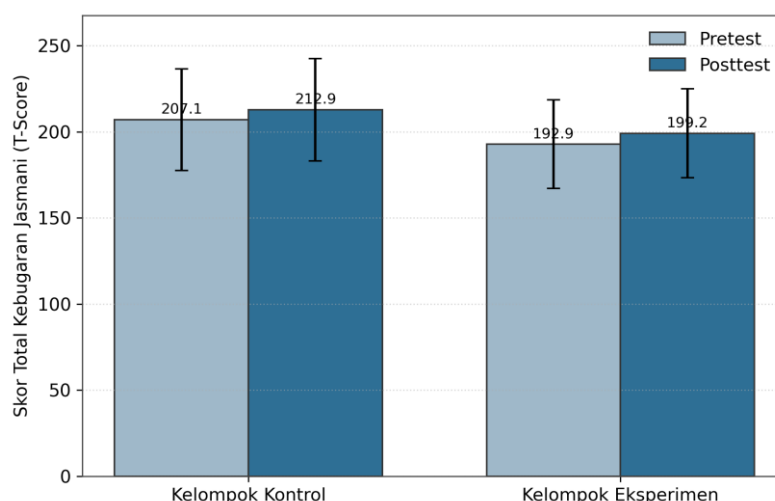
Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026).

Nilai empat komponen kemudian ditransformasikan menjadi skor baku dan digabungkan sebagai skor kebugaran total (Tabel 3). Rerata kelompok kontrol berubah dari 207,12 pada pretest menjadi 212,88 pada posttest. Pada kelompok eksperimen, rerata bergerak dari 192,88 menjadi 199,15. Kenaikan absolut kelompok eksperimen mencapai 6,27 poin, sedikit di atas kelompok kontrol yang bertambah 5,76 poin. Visualisasi kedua waktu pengukuran ditampilkan pada Gambar 1.

Tabel 3. Distribusi Skor Total Kebugaran Jasmani

Kelompok	Waktu ukur	Rerata	SD	Minimum-maksimum
Kelompok Kontrol	Pretest	207,12	29,51	152,7–258,3
	Posttest	212,88	29,70	158,9–266,0
Kelompok Eksperimen	Pretest	192,88	25,76	167,3–261,0
	Posttest	199,15	25,84	163,5–257,8

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026)



Gambar 1. Skor Kebugaran Total pada Dua Waktu Pengukuran



Pemeriksaan asumsi statistik disajikan pada Tabel 4. Skor perubahan pada kelompok kontrol dan eksperimen memenuhi normalitas berdasarkan Shapiro-Wilk, masing-masing dengan $p = 0,598$ dan $p = 0,604$. Hasil Levene juga mendukung kesamaan varians pada skor awal ($p = 0,644$) dan skor perubahan ($p = 0,531$). Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis parametrik digunakan pada pengujian berikutnya.

Tabel 4. Pemeriksaan Normalitas dan Homogenitas Skor Perubahan

Pemeriksaan	Kelompok/data	Statistik	p
Normalitas gain (Shapiro-Wilk)	Kontrol	W = 0,954	0,598
	Eksperimen	W = 0,955	0,604
Homogenitas (Levene)	Skor pretest	F = 0,219	0,644
	Skor gain	F = 0,403	0,531

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026). Seluruh $p > 0,05$.

Uji berpasangan pada Tabel 5 memperlihatkan adanya perubahan bermakna dari pretest ke posttest pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen memperoleh $t = 3,087$ dan $p = 0,008$, sedangkan kelompok kontrol memperoleh $t = 2,281$ dan $p = 0,039$. Nilai probabilitas yang lebih kecil pada kelompok eksperimen menunjukkan bukti perubahan dalam kelompok yang lebih kuat, tetapi tidak dengan sendirinya membuktikan keunggulan antarkelompok.

Tabel 5. Perubahan Skor Pretest-Posttest dalam Setiap Kelompok

Kelompok	Rerata pretest	Rerata posttest	t (df = 14)	p (dua sisi)
Kontrol	207,12	212,88	2,281	0,039 (Signifikan)
Eksperimen	192,88	199,15	3,087	0,008 (Signifikan)

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026).

Perbandingan antarkelompok tercantum pada Tabel 6. Skor awal tidak berbeda secara statistik ($p = 0,170$). Untuk skor perubahan, nilai t sebesar 0,160 dengan $p = 0,874$ menunjukkan bahwa kenaikan 6,27 poin pada kelompok eksperimen belum berbeda dari kenaikan 5,76 poin pada kelompok kontrol. Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan bahwa kelompok kontrol tetap melakukan kegiatan Pramuka reguler yang mengandung aktivitas fisik, bukan berada dalam kondisi tanpa latihan.

Tabel 6. Perbandingan Skor antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data	Rerata eksperimen	Rerata kontrol	t (df = 28)	p
Skor Pretest	192,88	207,12	-1,409	0,170
Skor Posttest	199,15	212,88	-1,351	0,188
Skor Gain	6,27	5,76	0,160	0,874

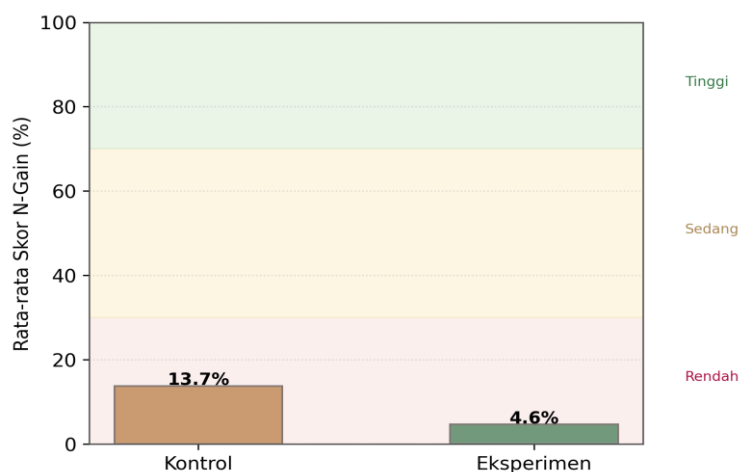
Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026). Seluruh $p > 0,05$.

Tabel 7 dan Gambar 2 menyajikan N-Gain serta ukuran efek. Nilai N-Gain kelompok eksperimen sebesar 0,046 atau 4,6%, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,137 atau 13,7%; keduanya berada pada kategori rendah. Hasil ini dapat berkaitan dengan waktu program yang terbatas dan tetap aktifnya kelompok pembanding. Di sisi lain, perubahan dalam kelompok eksperimen menghasilkan Cohen's $d = 0,80$, lebih besar daripada kelompok kontrol ($d = 0,59$). Namun, ukuran efek perbedaan gain antarkelompok hanya 0,06, sehingga dampak program terhadap skor total harus ditafsirkan secara hati-hati.

Tabel 7. Nilai N-Gain dan Ukuran Efek

Analisis	Nilai	Persentase/kategori	Interpretasi
N-Gain Kontrol	0,137	13,7%	Rendah
N-Gain Eksperimen	0,046	4,6%	Rendah
Effect size dalam kelompok eksperimen	0,80	Besar	Pretest–Posttest
Effect size dalam kelompok kontrol	0,59	Sedang	Pretest–Posttest
Effect size perbedaan gain antar kelompok	0,06	Sangat kecil	Antar kelompok

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026).



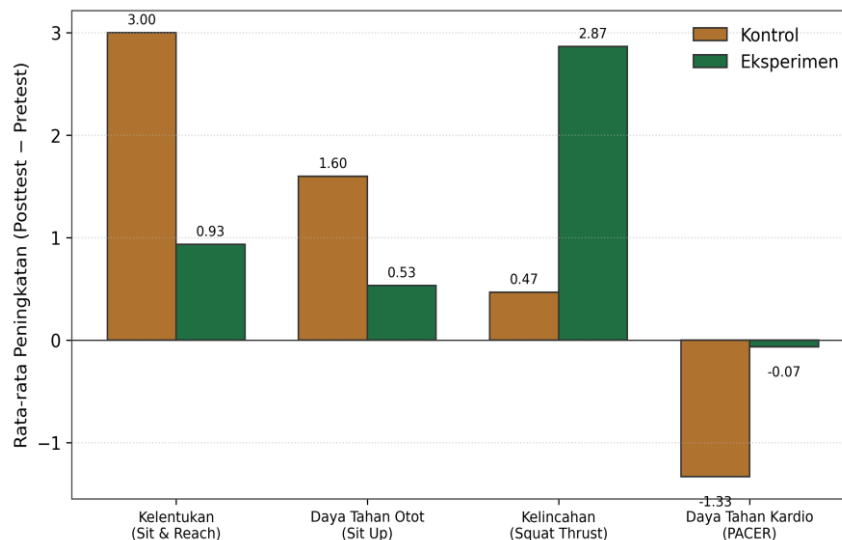
Gambar 2. Persentase N-Gain pada Kedua Kelompok

Perubahan setiap komponen dirinci pada Tabel 8 dan Gambar 3. Kelincahan menjadi luaran yang paling responsif terhadap program: kelompok eksperimen meningkat secara bermakna ($p = 0,006$) dan kenaikannya melampaui kelompok kontrol ($p = 0,016$; $d = 0,93$). Untuk kelentukan, arah hasil lebih menguntungkan kelompok kontrol. Sementara itu, perubahan daya tahan otot maupun daya tahan kardiorespirasi tidak menunjukkan perbedaan antarkelompok yang bermakna.

Tabel 8. Perubahan pada Setiap Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen	Gain eksperimen	Gain kontrol	P berpasangan (eksperimen)	P antar kelompok	Cohen's d
Kelentukan	0,93	3,00	0,053	0,011	-0,99
Daya Tahan Otot	0,53	1,60	0,334	0,393	-0,32
Kelincahan	2,87	0,47	0,006	0,016	0,93
Daya Tahan Kardiorespirasi	-0,07	-1,33	0,954	0,466	0,27

Sumber: Data penelitian yang telah diolah (2026). Nilai d positif menunjukkan arah yang menguntungkan kelompok eksperimen.



Gambar 3. Perubahan Rerata Komponen Kebugaran Menurut Kelompok

Pada kelompok eksperimen, skor kebugaran total setelah program lebih tinggi daripada skor awal ($p = 0,008$; $d = 0,80$). Akan tetapi, perbedaan gain total antarkelompok tidak signifikan ($p = 0,874$) dan ukuran efek antarkelompok sangat kecil ($d = 0,06$), sehingga hasil tidak dapat ditafsirkan sebagai keunggulan global program terhadap seluruh aspek kebugaran. Dari perspektif experiential learning, pengalaman langsung yang berulang memberi kesempatan bagi penyesuaian fisik sekaligus pembiasaan perilaku (Dewey, 1986; Kolb, 1984). Baris-berbaris, halang rintang, penjelajahan, permainan kolaboratif, dan pioneering menempatkan siswa dalam situasi konkret yang menuntut gerak sekaligus disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan pengendalian diri. Literatur pendidikan jasmani menunjukkan bahwa hasil personal dan sosial lebih mungkin berkembang ketika nilai tanggung jawab dan karakter ditanamkan secara sengaja dalam pengalaman belajar, bukan diasumsikan muncul dengan sendirinya (Aygun et al., 2024; Baharuddin et al., 2024; Bessa et al., 2021; Brunsdon & Walker, 2022).

Internalisasi PPK dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai mekanisme pedagogis yang melekat pada proses kegiatan. Nilai kemandirian dilatih ketika peserta menyelesaikan tugas lapangan dan mengendalikan tindakannya; gotong royong diperkuat melalui permainan kolaboratif dan pioneering; sedangkan integritas berkaitan dengan kepatuhan pada aturan, kejujuran, dan penyelesaian tanggung jawab kelompok. Religiusitas dan nasionalisme tetap menjadi orientasi nilai utama dalam kerangka PPK yang menaungi kegiatan sekolah dan kepramukaan. Namun, karena naskah ini tidak menyajikan perubahan skor PPK sebagai luaran utama pretest-posttest, uraian tersebut harus diposisikan sebagai proses internalisasi yang dirancang dalam program, bukan sebagai bukti statistik bahwa karakter peserta telah berubah. Penegasan ini menjaga interpretasi tetap sejalan dengan data sekaligus menunjukkan hubungan substantif antara PPK dan aktivitas jasmani (Muyassar et al., 2025).

Tidak ditemukannya perbedaan gain total juga perlu dibaca dalam konteks kelompok pembanding yang tetap aktif. Kelompok kontrol mengikuti Pramuka reguler dan mengalami kenaikan skor total sebesar 5,76 poin dengan perubahan dalam kelompok yang signifikan ($p = 0,039$). Artinya, pembanding dalam penelitian ini bukan kondisi tanpa aktivitas fisik. Bukti pada setting sekolah menunjukkan bahwa penyediaan PJOK, aktivitas fisik, dan olahraga yang berjalan secara rutin dapat memberi dampak positif atau mempertahankan sejumlah indikator kesehatan dan kebugaran remaja (Roccliffe et al., 2024), sementara efektivitas intervensi sekolah juga sangat dipengaruhi dosis dan kualitas implementasi (Contardo Ayala et al., 2024). Kondisi kontrol yang aktif dapat mempersempit selisih total antarkelompok dan menjelaskan mengapa efek program lebih terlihat pada komponen tertentu daripada pada skor



gabungan.

Respons paling jelas muncul pada kelincahan. Rerata Squat Thrust kelompok eksperimen meningkat 2,87 repetisi, dibandingkan 0,47 pada kelompok kontrol, dengan perbedaan antarkelompok yang signifikan ($p = 0,016$; $d = 0,93$). Halang rintang, lintas medan, dan tugas permainan yang menuntut perubahan posisi serta koordinasi cepat memberikan stimulus yang lebih dekat dengan tuntutan neuromuskular kelincahan. Temuan ini sejalan dengan prinsip spesifisitas latihan dan dengan bukti bahwa kompetensi motorik, kebugaran, serta aspek psikososial saling berkaitan pada masa remaja (Burton et al., 2023). Program aktivitas fisik sekolah yang terstruktur juga dapat memperbaiki kelincahan ketika dosis aktivitas memadai (Olsen et al., 2024). Dari sisi PPK, tugas cepat yang dilakukan dalam aturan kelompok sekaligus menuntut disiplin, kemandirian, tanggung jawab, dan gotong royong; dengan demikian, stimulus fisik dan pembiasaan nilai terjadi dalam pengalaman yang sama.

Hasil kelentukan justru lebih menguntungkan kelompok kontrol: gain V Sit and Reach sebesar 3,00 dibandingkan 0,93 pada kelompok eksperimen (p antarkelompok = 0,011; $d = -0,99$). Temuan ini perlu dibahas secara proporsional dan tidak ditutupi oleh hasil kelincahan. Program eksperimen tidak dirancang dengan penekanan utama pada latihan peregangan yang sistematis, sedangkan peningkatan rentang gerak diketahui bersifat spesifik terhadap paparan stretching dan volumenya (Donti et al., 2022). Karena kelompok kontrol tetap mengikuti aktivitas Pramuka rutin, variasi paparan gerak selama kegiatan reguler juga dapat berkontribusi terhadap perubahan kelentukan. Data yang tersedia tidak cukup untuk menentukan mekanisme pasti mengapa kontrol meningkat lebih besar, sehingga hasil ini sebaiknya dipandang sebagai respons komponen-spesifik. Integrasi PPK dapat memperkuat disiplin dan konsistensi mengikuti kegiatan, tetapi tidak menggantikan kebutuhan dosis biomekanis yang spesifik untuk meningkatkan kelentukan.

Daya tahan otot menunjukkan perubahan kecil pada kedua kelompok (gain eksperimen 0,53; kontrol 1,60) dan tidak berbeda secara signifikan antarkelompok ($p = 0,393$; $d = -0,32$). Adaptasi daya tahan otot lokal membutuhkan pengulangan, volume, dan overload yang cukup spesifik. Sebagai pembanding, intervensi circuit training sekolah selama 12 minggu dengan latihan tubuh menyeluruh terstruktur terbukti dapat meningkatkan daya tahan otot lokal (Stojanović et al., 2023). Program penelitian ini berdurasi delapan minggu dan membagi stimulus pada beragam aktivitas kepramukaan, sehingga dosis khusus untuk otot abdominal yang diuji melalui Sit Up kemungkinan belum cukup besar untuk menghasilkan perbedaan yang jelas. Nilai tanggung jawab, integritas, dan ketekunan dapat mendukung kepatuhan menjalankan tugas, tetapi adaptasi fisiologis tetap bergantung pada kecukupan stimulus latihan.

Skor PACER tidak mengalami perubahan berarti pada kedua kelompok (gain eksperimen -0,07; kontrol -1,33; p antarkelompok = 0,466). Adaptasi kardiorespirasi biasanya memerlukan dosis latihan aerobik yang cukup, intensitas yang terpantau, dan progresi yang berkesinambungan. Program delapan minggu dalam penelitian ini didominasi aktivitas intermiten dan tidak menunjukkan bahwa beban aerobik telah dipantau sebagai target utama. Studi sekolah dengan program terstruktur selama 10 minggu menunjukkan bahwa paparan aktivitas berintensitas memadai dapat memperbaiki kebugaran kardiorespirasi (Olsen et al., 2024), sedangkan tinjauan sistematis menegaskan bahwa intensitas latihan memengaruhi besarnya adaptasi komponen kebugaran anak dan remaja (Zhou et al., 2024). Dengan demikian, pembiasaan disiplin dan tanggung jawab melalui PPK dapat menopang keterlibatan peserta, tetapi peningkatan kardiorespirasi tetap membutuhkan stimulus aerobik yang lebih terukur.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan efek yang spesifik, bukan seragam pada seluruh komponen. Keunggulan empiris paling kuat terdapat pada kelincahan, sementara kelentukan lebih baik pada kontrol dan daya tahan otot serta kardiorespirasi tidak berbeda antarkelompok. Karena itu, PPK lebih tepat diposisikan sebagai kerangka pedagogis yang memberi makna pada bagaimana aktivitas dilakukan melalui aturan, tanggung jawab, kemandirian, gotong royong, integritas, serta orientasi religius dan nasionalisme, sedangkan perubahan kebugaran ditentukan juga oleh spesifisitas dan dosis latihan.



Penelitian berikutnya perlu mencatat intensitas, volume, dan isi setiap sesi pada kedua kelompok serta melaporkan perubahan skor PPK bersama luaran TKPN agar efek fisik dan efek karakter dapat diuji sebagai dua luaran yang saling melengkapi, bukan hanya diasumsikan.

KESIMPULAN

Penerapan PPK melalui aktivitas pendidikan jasmani dalam kegiatan Pramuka diikuti oleh kenaikan skor kebugaran pada kelompok eksperimen ($p = 0,008$; $d = 0,80$), tetapi kenaikan skor total tersebut tidak lebih tinggi secara statistik dibandingkan kelompok kontrol yang tetap aktif mengikuti Pramuka reguler ($p = 0,874$; d antarkelompok = $0,06$). Keunggulan program ditemukan secara spesifik pada kelincahan ($p = 0,016$; $d = 0,93$). Sebaliknya, kelentukan lebih menguntungkan kelompok kontrol, sedangkan daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi tidak menunjukkan perbedaan antarkelompok yang bermakna. Dengan demikian, program dapat dipertimbangkan sebagai wahana pedagogis untuk mengintegrasikan pembiasaan nilai PPK dengan aktivitas fisik, terutama yang menstimulasi kelincahan, tetapi data ini belum membuktikan keunggulan program pada kebugaran secara menyeluruh maupun perubahan karakter secara statistik. Penelitian selanjutnya perlu memperkuat dosis latihan yang spesifik dan melaporkan luaran PPK secara langsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi disampaikan kepada pimpinan sekolah, guru, pembina Pramuka, dan seluruh anggota Ambalan Jayasana serta Mojanagara SMAN 1 Cilaku yang telah mendukung perizinan, pelaksanaan kegiatan, dan pengumpulan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara Aktivitas Fisik Harian dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 318–328. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i1.4152>
- Afriansyah, A. (2024). Implementasi kegiatan ekstrakurikuler Pramuka dalam pendidikan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*.
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the pedagogical models in physical education—A quick review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2586. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032586>
- Asri, M. M. D., Suwiwa, I. G., & Snyanawati, N. L. P. (2025). Pengaruh senam Pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Aygun, Y., Boke, H., Yagin, F. H., Tufekci, S., Murathan, T., Gencay, E., Prieto-González, P., & Ardigò, L. P. (2024). Emotional and social outcomes of the Teaching Personal and Social Responsibility model in physical education: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(4), 459. <https://doi.org/10.3390/children11040459>
- Baharuddin, S. H., Satrio, S., Permana, G., & Carsiwan. (2024). Pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar: A systematic review. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 113–132. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.10606>
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A., & Mesquita, I. (2021). Sport Education and traditional teaching: Influence on students' empowerment and self-confidence in high school physical education classes. *Sustainability*, 13(2), 578. <https://doi.org/10.3390/su13020578>
- Brunsdon, J. J., & Walker, D. I. (2022). Cultivating character through physical education using memetic, progressive and transformative practices in schools. *Journal of Moral Education*, 51(4), 477–493.



- <https://doi.org/10.1080/03057240.2021.1894105>
- Burton, A. M., Cowburn, I., Thompson, F., Eisenmann, J. C., Nicholson, B., & Till, K. (2023). Associations between motor competence and physical activity, physical fitness and psychosocial characteristics in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53, 2191–2256. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01886-1>
- Contardo Ayala, A. M., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., & Salmon, J. (2024). Effectiveness of intervention strategies to increase adolescents' physical activity and reduce sedentary time in secondary school settings, including factors related to implementation: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 10, 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7>
- Dewey, J. (1986). Experience and education. In *Educational Forum* (Vol. 50, Issue 3). Kappa Delta Pi. <https://doi.org/10.1080/00131728609335764>
- Donti, O., Konrad, A., Panidi, I., Dinas, P. C., & Bogdanis, G. C. (2022). Is there a 'window of opportunity' for flexibility development in youth? A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8, 88. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00476-1>
- Kemendikdasmen. (2025). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. In *Kemendikbut* (p. 1). <https://www.kemendikdasmen.go.id/en/pengumuman/12975-peraturan-presiden-republik-indonesia-nomor-87-tahun-2017-tentang-penguatan-pendidikan-karakter>
- Kemenpora. (2022). Buku Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Kementerian. Kemenpora. <https://online.anyflip.com/fevdc/qyct/mobile/>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. In Prentice Hall, Inc. (Issue 1984). Prentice-Hall. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Muyassar, A. M., Carsiwan, & Hambali, B. (2025). Character development through physical education: A systematic literature review. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14, 150. <https://doi.org/10.6018/sportk.627781>
- Nugroho, T., & Bakhtiar, S. (2025). Profil kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 8 Kota Padang tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal JPDO*, 8(9), 987–996.
- Olsen, H. W., Sjørðarson, T., Danielsen, B. B., Krstrup, P., Larsen, M. N., Skoradal, M.-B., & Mohr, M. (2024). A 10-week implementation of the FIT FIRST FOR ALL school-based physical activity concept effectively improves cardiorespiratory fitness and body composition in 7–16-year-old schoolchildren. *Frontiers in Public Health*, 12, 1419824. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1419824>
- Prayoga, R., Welis, W., Andria, Y., & Syafrianto, D. (2024). Analysis of Physical Fitness Levels of Sedentary Lifestyle Students in SMAN 2 Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 10–18.
- Putri, R., Almeida, D., & Kesi, R. (2024). Aktivitas latihan fisik terencana dan komponen kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Rocliffe, P., Tapia-Serrano, M. A., Garcia-Gonzalez, L., Adamakis, M., Walsh, L., Bannon, A., Mulhall, E., Sherwin, I., O'Keeffe, B. T., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: A systematic literature review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 9, 663–709. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00231-x>
- Rokhim, & Suyoko. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada remaja ditinjau dari aktivitas sedentari. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner (JPIM)*, 2(4), 1498–1506.
- Stojanović, N., Stupar, D., Marković, M., Trajković, N., Aleksić, D., Pašić, G., Koničanin, A., Zdražnik, M., & Stojanović, T. (2023). School-based circuit training intervention improves local muscular



- endurance in primary school students: A randomized controlled trial. *Children*, 10(4), 726. <https://doi.org/10.3390/children10040726>
- World Health Organization. (2019). New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Zhou, X., Li, J., & Jiang, X. (2024). Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: A systematic review. *Scientific Reports*, 14, 14301. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64830-x>