

## Pemahaman Gen Z terhadap Aktivitas Kuno pada Peradaban Kuno

### *Generation Z's Understanding of Ancient Activities in Ancient Civilizations*

Zoya Purnama Sari<sup>1</sup>, Alvonsus Ricardo Manullang<sup>2</sup>, Keiko Samuel Okta Menayang<sup>3</sup>, Kafka Hanuyya Aulia<sup>4</sup>, Carsiwan<sup>5</sup>, Derry Renanda Putra Siahaan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Setiabudhi No. 229, Jawa Barat, 40154, Indonesia*

\*email: [zoyapurnama@student.upi.edu](mailto:zoyapurnama@student.upi.edu)

#### Abstrak

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan-gerakan tubuh yang bekerja lebih keras dari keadaan ketika istirahat. Peran aktivitas jasmani pada masa kuno awalnya difokuskan hanya untuk membentuk kekuatan fisik dan melatih kekuatan militer dalam kehidupan masyarakat kuno. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui angket yaitu menggunakan sistem google form untuk mengambil data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa penting peran aktivitas fisik dalam penjas pada masa kuno. Aktivitas fisik dalam peradaban kuno sangat tertuju untuk membentuk kekuatan fisik dan melatih kekuatan militer pada saat itu. Karena pada masa itu masih terjadi perang-perang dunia dan konflik-konflik antar negara. Berdasarkan dalam analisis data dan pembahasan bahwa aktivitas fisik sejak peradaban kuno hingga pendidikan jasmani modern memiliki peran penting dalam membentuk kekuatan tubuh, ke disiplinan, dan karakter individu.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Gen Z, Peradaban Kuno.

#### Abstract

*Physical activity is any form of bodily movement that works harder than the state of rest. The role of physical activity in ancient times was initially focused solely on building physical strength and training military power in the life of ancient societies. The method used in this research is the quantitative method through a questionnaire, which uses the Google Form system to collect data. This research aims to determine the importance of the role of physical activity in physical education during ancient times. Physical activity in ancient civilizations was heavily focused on building physical strength and training military power at that time. This was because global wars and conflicts between countries still occurred during that period. Based on the data analysis and discussion, physical*

*activity, from ancient civilizations to modern physical education, plays a vital role in building body strength, discipline, and individual character.*

**Keywords** : *Physical Activity, Generation Z, Ancient Civilization.*



## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang bekerja lebih keras dari kondisi ketika istirahat. Peran aktivitas jasmani pada masa kuno awalnya difokuskan hanya untuk membentuk kekuatan fisik dan melatih kekuatan militer dalam kehidupan masyarakat kuno. Secara historis, pendidikan jasmani telah berkembang seiring dengan perubahan sosial dan kebutuhan masyarakat. Pada zaman Yunani Kuno, olahraga bukan hanya dipandang sebagai kegiatan fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun moralitas dan kekuatan mental individu (No et al., 2024).

Sebagian masyarakat saat ini masih memandang bahwa aktivitas fisik pada peradaban kuno hanya sebatas kegiatan militer atau sekadar olahraga tradisional. Padahal, pada masa itu aktivitas jasmani lahir dan berkembang. Beberapa aspek seperti budaya, kepercayaan, struktur sosial, dan kebutuhan hidup sehari-hari yang membentuk tujuan dan pola pelatihan jasmani. Setiap peradaban seperti Mesir, Tiongkok, India, Yunani, dan Romawi memiliki dasar pemikiran dan kebutuhan sosial yang berbeda. Sehingga menghasilkan sistem aktivitas fisik yang khas. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani masa kini merupakan hasil evolusi panjang yang tidak terlepas dari nilai-nilai budaya yang diwariskan lintas generasi. Pemikiran dan praktik bangsa Yunani menjadi acuan penting yang diikuti oleh banyak bangsa pada era modern. Pendidikan jasmani sebagai bentuk olahraga pendidikan merupakan konsep yang efektif untuk mengembangkan manusia secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. (Vol, 2020)

Kegiatan fisik seperti lari cepat, permainan bola, atraksi berkuda, dan pertandingan gulat memberi kesempatan bagi masyarakat umum untuk mengekspresikan kemampuan tubuh mereka sebagai bentuk para dewa, yang diyakini hadir saat perayaan keagamaan. Agama memiliki peranan besar bagi orang Romawi, dan sebagaimana bangsa Yunani, mereka memuja banyak dewa. Orang Romawi juga meyakini bahwa mereka

ditetapkan oleh kekuatan ilahi untuk menguasai dunia.(Dlis, n.d.) Perlombaan tersebut mencerminkan bahwa masyarakat kuno telah memiliki keberagaman fisik yang telah terstruktur dan menjadi unsur penting dalam kehidupan mereka.

Aktivitas fisik memiliki beberapa makna, selain latihan tubuh seseorang, juga memiliki makna untuk pendidikan jasmani yang membentuk karakter dan disiplin. Di Mesir dan Tiongkok kuno aktivitas fisik untuk menerapkan disiplin dan menjaga kesehatan, di Yunani aktivitas fisik dijadikan kegiatan olimpiade yang menjadi sarana pengembangan cabang-cabang olahraga. Sedangkan di Romawi, aktivitas fisik lebih diarahkan untuk memperkuat kekuatan militer. Jadi, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot serta sistem pendukungnya dan membutuhkan penggunaan energi. Dengan kata lain, aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan energi untuk dilakukan.(Riyanto, 2020)

Pemahaman terhadap nilai historis pendidikan jasmani pada masa kuno menjadi pedoman bagi para pendidik sekarang. Selain itu, menjadi pengembangan atau perancangan kurikulum saat ini. Olahraga dan kebugaran jasmani dipandang sangat penting, sehingga dimasukkan ke dalam kurikulum sebagai mata pelajaran wajib. Seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang ini dan bertugas menyampaikan materi kepada peserta didik disebut sebagai ahli Pendidikan Jasmani, sedangkan pengajar mata pelajaran tersebut dikenal sebagai guru Pendidikan Jasmani.(Karakter & Didik, n.d.). Melalui kegiatan fisik, diharapkan tujuan pendidikan yang mencakup aspek kognitif, afektif, fisik, dan psikomotor dapat tercapai. Ragam aktivitas fisik yang diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berupa kegiatan olahraga maupun non-olahraga.(S.- Pendidikan & Olahraga, n.d.).

## **METODE**

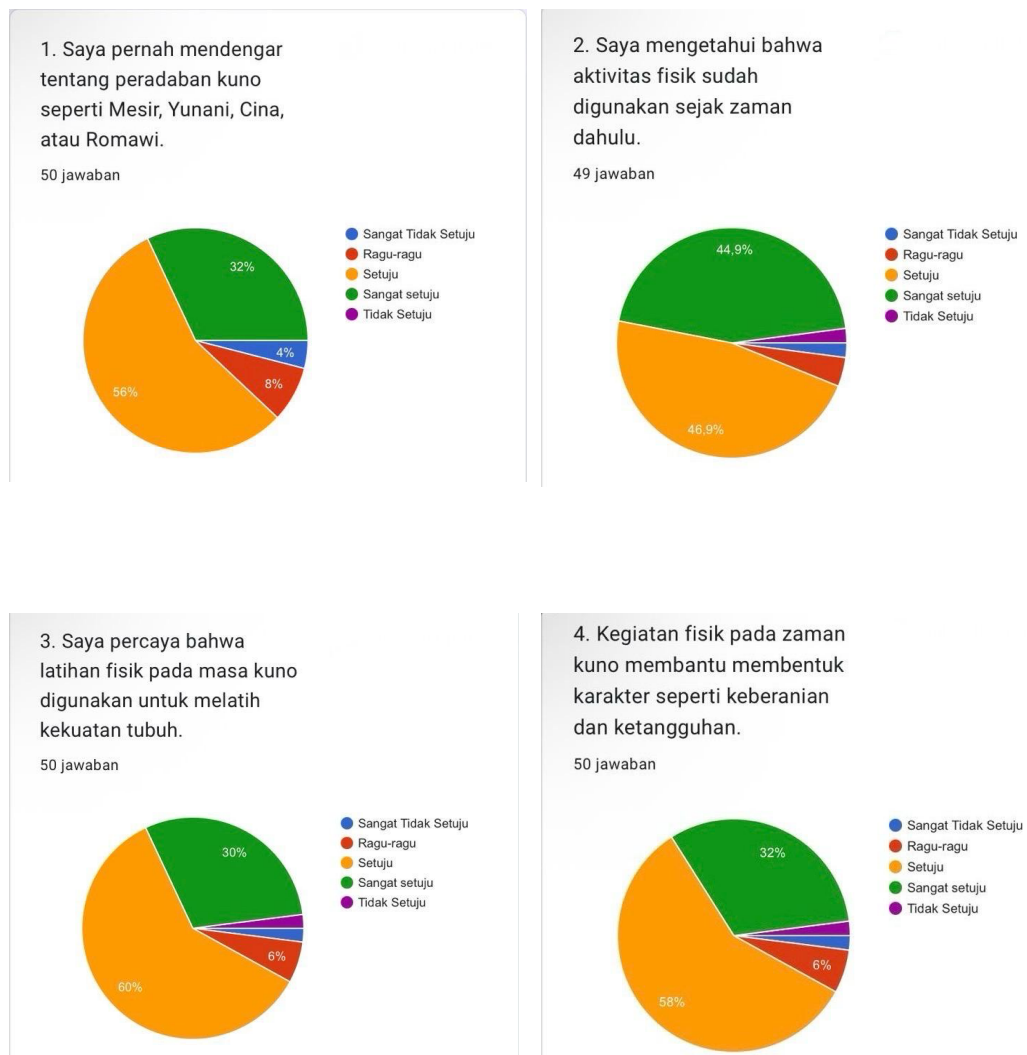
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui angket yaitu menggunakan sistem google form untuk mengambil data. Angket ini ditujukan kepada mahasiswa fakultas pendidikan olahraga

& kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan remaja tingkat sma dengan jumlah 50 responden. Angket tersebut memiliki 10 pernyataan. Lalu, hasil dari penelitian kami disajikan dengan bentuk diagram.

## HASIL

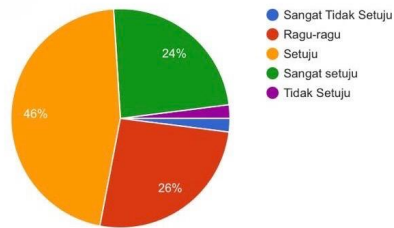
Penelitian ini dilakukan melalui angket google form yang ditujukan kepada mahasiswa fakultas Pendidikan olahraga & Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan remaja tingkat sma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman responden tentang seberapa penting peran aktivitas fisik dalam penjas pada masa kuno.

### Diagram. Hasil pengisian angket



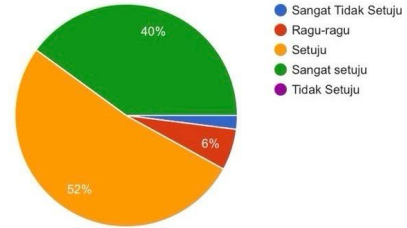
5. Menurut saya, beberapa gerakan atau latihan penjas saat ini terinspirasi dari masa kuno.

50 jawaban



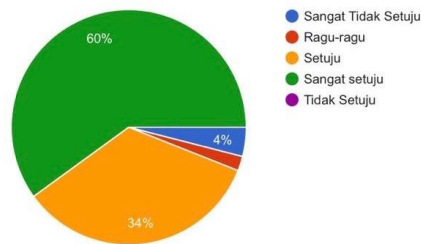
6. Nilai-nilai seperti disiplin, kekuatan, dan keberanian masih diajarkan dalam penjas sekarang.

50 jawaban



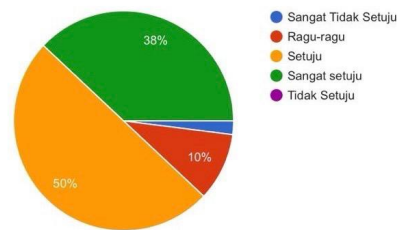
7. Saya merasa aktivitas fisik itu penting dalam kehidupan sehari-hari.

50 jawaban



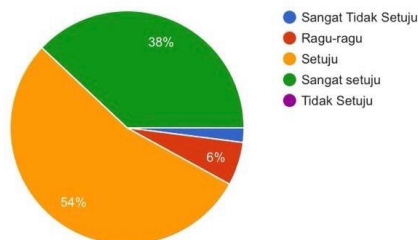
8. Saya tahu bahwa banyak latihan fisik kuno digunakan untuk melatih prajurit atau tentara.

50 jawaban



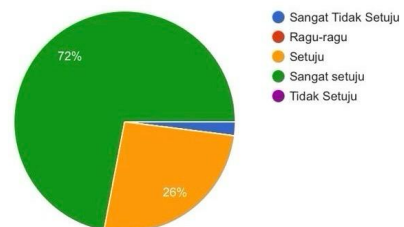
9. Aktivitas fisik zaman dulu juga bertujuan untuk menjaga kesehatan.

50 jawaban



10. Apakah menurut anda, aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga tubuh tetap kuat

50 jawaban



## PEMBAHASAN

Aktivitas fisik dalam peradaban kuno sangat berfokus pada pembentukan kekuatan fisik dan melatih kekuatan militer. Karena pada masa itu masih terjadi perang-perang dunia dan konflik-konflik antar negara. Kondisi ini yang dapat menyebabkan aktivitas fisik sangat penting pada masa itu. Berbeda dengan bangsa Yunani dan Romawi kuno yang membangun tradisi latihan fisik yang kuat, terutama untuk keperluan perang, budaya Yunani memandang tubuh yang terlatih dengan baik sebagai simbol kesempurnaan manusia serta tanda mendapat restu dari para dewa. (1, 2, 3, n.d.)

Dari hasil penelitian pada angket yang telah dilakukan, peneliti dapat menganalisis bahwa pengetahuan responden tentang pembahasan aktivitas fisik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani memberi kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kemampuan fisiknya serta memperoleh kepuasan melalui berbagai aktivitas fisik. Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, keadilan, dan disiplin diri. Selain meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatan, Pendidikan Jasmani juga berperan sebagai media untuk membangun nilai-nilai moral dan spiritual. (J. Pendidikan & Islam, 2023). Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi hal yang sangat diperlukan. (Adjie et al., 2024) 60% merasa sangat setuju dan 34% setuju. Dari 4% merasa sangat tidak setuju itu termasuk orang yang bukan anak fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan. Tingkat aktivitas fisik remaja di Indonesia tergolong rendah. Pada hari-hari aktif, kegiatan yang paling sering dilakukan umumnya hanya berkaitan dengan perkuliahan, sementara pada hari libur lebih banyak diisi dengan aktivitas ringan. Padahal, aktivitas berintensitas tinggi perlu dilakukan, termasuk latihan penguatan otot dan tulang, setidaknya tiga kali dalam seminggu. (Dalam et al., 2018)

Dalam hasil penelitian para responden cenderung mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani itu sangat penting. Hasil dari penelitian ini banyak yang sudah mengetahui bahwa aktivitas fisik telah ada pada zaman kuno dan setuju bahwa gerakan pendidikan jasmani saat ini terinspirasi dari masa kuno. Sejak tahun 200 SM hingga abad ke-4 SM, olahraga dan pendidikan jasmani mengalami perkembangan yang signifikan di berbagai negara. Olahraga tidak hanya menjadi unsur dalam kebudayaan manusia, tetapi juga menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari.(Agustus & Sehat, 2024)

Peran aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani bukan hanya sekadar tentang melatih kekuatan tubuh. Tetapi, untuk membentuk kedisiplinan seseorang dengan karakter yang baik dan bisa bertanggungjawab. Jadi, pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga untuk menciptakan perubahan menyeluruh pada diri seseorang, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional.(Raden & Lampung, 2015). Tidak semua orang menyukai olahraga tetapi dalam kesehariannya mereka pasti melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan. Aktivitas fisik berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup, sehingga manfaatnya tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial, yang pada akhirnya turut menunjang peningkatan kesejahteraan seseorang.(Candra et al., 2024)

Pada pendidikan jasmani saat ini terlihat bahwa nilai-nilai kedisiplinan, kekuatan, dan keberanian masih diajarkan dalam penjas. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru perlu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, serta strategi permainan atau olahraga. Sekaligus menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama melalui kebiasaan hidup sehat. Proses ini tidak dilakukan dengan metode pengajaran teori di dalam kelas, tetapi melalui kegiatan yang melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial.(Access & Arifin, 2017). Dalam hasil penelitian diagram tersebut terlihat bahwa 52%

orang menyetujui bahwa nilai-nilai itu masih terbukti pada pembelajaran aktivitas jasmani saat ini. Implementasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani terlihat pada semua tahap kegiatan, mulai dari pendahuluan, inti, hingga penutup. Pada tahap pendahuluan, guru tidak hanya melakukan absensi dan pemanasan, tetapi juga menekankan pentingnya disiplin waktu, ketaatan terhadap instruksi, dan kejujuran saat melakukan aktivitas bermain.(Pondok et al., 2025).

## KESIMPULAN

Berdasarkan dalam analisis data dan pembahasan bahwa aktivitas fisik sejak peradaban kuno hingga pendidikan jasmani saat ini memiliki peran penting dalam membentuk kekuatan tubuh, kedisiplinan, dan karakter individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan menyadari bahwa nilai-nilai pendidikan jasmani saat ini masih terinspirasi dari praktik masa lalu, seperti disiplin, kerja sama, keadilan, dan tanggung jawab. Meskipun tingkat aktivitas fisik remaja di Indonesia masih rendah, sebagian besar responden menyadari bahwa aktivitas fisik tidak selalu harus berupa olahraga intens. Tetapi, dapat berupa kegiatan sederhana yang tetap bermanfaat bagi kesehatan. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi memberikan kontribusi besar dalam pembentukan karakter, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara menyeluruh.

## REFERENSI

- Access, O., & Arifin, S. (2017). *Jurnal sosioreligi*. 15(September), 20–29.
- Adjie, I., Pramanta, D., Kurniawan, D., Mumtazza, H. S., Revino, G., Raubun, Y., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik*. 30(05), 9–17.
- Agustus, N., & Sehat, B. D. (2024). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar Menuju Gaya Hidup Alifia Usmi Latifah Aulia*

*Marhamatun Nufus Naufal Latifah Nazwa Putri Rizkita Putri Khairunnisa Agus Mulyana. 2(3), 89–102.*

Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2024). *Peran Aktivitas Fisik dan Sociodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia : Tinjauan Literatur The Role of Physical Activity and Sociodemographic Factors in Enhancing Elderly Well-being : A Literature Review. 11(1), 104–110.*

Dalam, A., Activity, P., International, K., Activity, P., Kunci, K., & Fisik, A. (2018). *No Title. 3(2), 140–147.*

Dlis, F. (n.d.). *No Title.*

Karakter, P., & Didik, P. (n.d.). *PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK Syamsul Arifin.*

No, V., Issue, S., Conference, N., Lisnawati, N., Gustiawati, R., & Rahayu, E. T. (2024). *MULTILATERAL*

Pendidikan, J., & Islam, P. (2023). *AL-GHAZALI. 3(2), 148–166.*

Pendidikan, S., & Olahraga, F. I. (n.d.). *SURABAYA Cahyo Suwandar \* , Taufiq Hidayat.*

Pondok, J., Raya, C., Selatan, T., & Penurunan, A. (2025). *bersifat langsung , kooperatif , dan kompetitif . Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter peserta didik . Penelitian menggunakan pendekatan. 6(1), 170–176.*

Raden, I., & Lampung, I. (2015). *Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter 302. 2(4), 302–315.*

Riyanto, P. (2020). *Kontribusi aktifitas fisik , kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani Contribution of physical activity ,*

*physical fitness to learning outcomes of physical education.* 2(1), 117–126.

Vol, J. I. K. A. (2020). *No Title.* 18(1), 1–22.