

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 13 Tahun

Muhammad Reza Syah Fahlefi*, Agam Akhmad Syauckani

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

* Correspondence: a810200023@sudent.ums.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the level of physical fitness of students at Al Qolam Muhammadiyah Gemolong Junior High School, as well as evaluate the physical condition and factors that influence it. This research is a type of quantitative research with a descriptive approach. The population of this study included all students aged 13 years, with a total of 90 students. Given the relatively small population, this study used total sampling technique. The analysis technique in this study is descriptive quantitative. The instrument used in the study was the Nusantara Student Fitness Test. The results showed an average student physical fitness score of 1.83, which is included in the deficient category. The measurements indicated that many students had difficulties in terms of endurance and flexibility, although some of them had good nutritional status. The findings emphasize the need for planned physical education interventions, improved sports facilities, and attention to diet and stress management. In terms of research novelty, this study provides insights into students' physical fitness levels using the TKPN instrument developed by the Ministry of Youth and Sports. The use of TKPN allows for a more standardized assessment of fitness and can be compared with National data.

Keywords: Physical Fitness; Physical Condition; Students; TKPN

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong, serta mengevaluasi kondisi fisik dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa usia 13 tahun, dengan jumlah total 90 siswa. Mengingat populasi yang relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa sebesar 1,83, yang termasuk dalam kategori kurang. Pengukuran tersebut mengindikasikan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam hal daya tahan dan fleksibilitas, meskipun beberapa di antaranya memiliki status gizi yang baik. Temuan ini menekankan perlunya intervensi pendidikan jasmani yang terencana, peningkatan fasilitas olahraga, serta perhatian pada pola makan dan manajemen stres. Dari sisi kebaruan penelitian, studi ini memberikan wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan instrumen TKPN yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga. Penggunaan TKPN memungkinkan penilaian kebugaran yang lebih standar dan dapat dibandingkan dengan data Nasional.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Kondisi Fisik; Siswa; TKPN

Received: 2 November 2024, 20 Januari 2025 | Revised: 14 Februari, 7 Maret 2025

Accepted: 27 Maret 2025 | Published: 8 April 2025



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

Pendahuluan

Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum, salah satu aspek pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya (Indarto et al., 2018). Manusia membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dalam aktivitas jasmani sehari-hari, namun kebutuhan tersebut tidaklah sama (Sontia et al., 2022). Hal disebabkan oleh penyesuaian jenis aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan. Menurut (Aryani, 2018) kebugaran jasmani merupakan faktor sangat penting dalam kehidupan yang berhubungan dengan tubuh, kesehatan dan olahraga. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar setiap kegiatan dapat dilakukan maksimum.

Menurut (Kurnia & Wiguna, 2022) orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang berbagai kegiatan seperti bekerja, berolahraga, bermain, belajar, dan sebagainya (Iqbal et al., 2024). Pada dasarnya tidak setiap individu mempunyai kebugaran yang baik hal tersebut dapat dilihat dari daya tahan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas tertentu. Di Indonesia, pentingnya kebugaran jasmani pada remaja telah menjadi perhatian pemerintah melalui kebijakan yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menggaris bawahi pentingnya pendidikan jasmani dalam mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik (Sirait & Noer, 2021).

Menurut (Limbong & Maharani, 2024) usia remaja awal, yaitu sekitar 13 tahun, adalah fase yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Masa ini merupakan waktu yang kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak jangka panjang (Hilmiah & Malik, 2024). Sayangnya, tidak semua siswa memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang memadai, pola makan yang seimbang, dan manajemen stres yang baik. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, kurangnya perhatian pada pola makan yang sehat, dan beban akademik yang dapat memicu stres. Oleh karena itu, penting adanya upaya yang lebih terstruktur untuk mengukur dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada usia remaja.

Di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong, kebijakan dan tindakan sistematis terkait pengukuran kebugaran jasmani siswa belum diterapkan secara maksimal. Padahal, penilaian kebugaran jasmani di sekolah dapat memberikan informasi mengenai kondisi fisik siswa sehingga pihak sekolah dapat menilai dan menyesuaikan program pendidikan jasmani yang lebih efektif. Selain itu, pemantauan kebugaran jasmani siswa juga membantu dalam identifikasi masalah kesehatan potensial dan menyediakan data yang bermanfaat bagi perbaikan fasilitas olahraga di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong dengan menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN), yang mencakup beberapa parameter seperti indeks massa tubuh (IMT), kelenturan (*v sit and reach*), kekuatan otot perut (*sit up*), daya tahan kekuatan dan koordinasi (*squat thrust*), serta daya tahan kardiovaskular (*pacer test*).

Tes-tes ini dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) Indonesia sebagai instrumen standar untuk menilai kebugaran pelajar di berbagai usia, termasuk remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi kebugaran jasmani siswa sehingga dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan lembaga

terkait dalam mengembangkan program kebugaran yang lebih terstruktur dan berkesinambungan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat praktis dalam peningkatan kesehatan siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap literatur kebugaran jasmani remaja dan mendukung tujuan pendidikan nasional dalam bidang kesehatan dan kebugaran jasmani.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Ali et al., 2022) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang umumnya digunakan untuk meneliti populasi dan sampel serta memiliki data yang bersifat kuantitatif berupa angka. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa usia 13 tahun, dengan jumlah total 90 siswa. Mengingat populasi yang relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh siswa dalam kelompok usia tersebut dilibatkan tanpa seleksi tambahan (Aidah et al., 2023). Pendekatan ini diharapkan memberikan hasil yang representatif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa pada sekolah ini secara keseluruhan.

Pada penelitian kali ini menggunakan pendekatan deskriptif yang memiliki tujuan untuk dapat mendeskripsikan suatu objek dari penelitian atau hasil penelitian. Pendekatan deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan hasil menggunakan suatu hasil penelitian, yang memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi ataupun penjelasan mengenai penelitian yang diteliti (Muhammad, 2021:46). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang merupakan standar pengukuran kebugaran jasmani bagi pelajar di Indonesia yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga. TKPN mencakup lima komponen utama yang masing-masing mengukur aspek spesifik dari kebugaran jasmani siswa, yakni indeks massa tubuh (IMT), *v sit and reach*, *sit-up*, *squat thrust*, dan *pacer test* (Mae et al., 2024).

Penelitian ini dilaksanakan SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong. Setiap siswa mengikuti lima komponen tes TKPN secara bergantian, dan pelaksanaan tes ini dibimbing langsung oleh peneliti untuk memastikan prosedur pelaksanaan yang konsisten dan aman. Pengukuran dilakukan dengan persiapan matang, termasuk pemanasan awal untuk mengurangi risiko cedera dan memastikan bahwa siswa dapat memberikan performa terbaik. Data yang diperoleh diinterpretasikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan dalam pedoman TKPN, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Selain itu, persentase dan frekuensi siswa pada setiap kategori dihitung untuk memberikan gambaran umum tentang distribusi tingkat kebugaran jasmani di antara para siswa.

Analisis data ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai kondisi fisik siswa dan membantu sekolah dalam menyusun program kebugaran yang lebih terarah serta relevan dengan kebutuhan siswa.

Tabel 1. Penilaian tes kebugaran pelajar nusantara

No	Hasil Capaian	Kategori
1.	>4	Baik Sekali
2.	3-3,9	Baik
3.	2-2,9	Cukup
4.	1-1,9	Kurang
5.	<1	Kurang Sekali

Teknik analisis pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang di capai oleh para siswa yang mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing tes tidak sama, maka pada penelitian ini menggunakan rumus presentase. Hasil dari penilaian diolah dengan ketentuan berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Angka Presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berusia 13 tahun di SMP AL Qolam Muhammadiyah Gemolong. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dari (Mae et al., 2024). Terdapat lima jenis tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini, yaitu tes IMT, *v-sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *pacer test*. Sampel penelitian terdiri dari siswa putra dan putri yang berusia 13 tahun, dengan total 90 siswa, di mana 48 di antaranya adalah putra dan 42 putri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan melaksanakan tes langsung di sekolah.

Tabel 2. Statistik deskriptif kebugaran seluruh siswa

Statistik Deskriptif	Statistik Hasil	N	Mean	Modus	Median	Std. Deviasi	Min	Max
		90	1,83	2,2	1,45	0,65	1,15	3,95

Berdasarkan tabel statistik deskriptif hasil tes kebugaran jasmani siswa, terdapat sampel sejumlah 90 orang siswa di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong dengan rata-rata (*mean*) nilai kebugaran jasmani sebesar 1,83. Nilai yang paling sering muncul (*modus*) adalah 2,2. Sedangkan nilai tengahnya (*median*) adalah 1,45. Hasil tes kebugaran jasmani ini memiliki *standar deviasi* sebesar 0,65. Dengan nilai terendah (*min*) yang dicapai sebesar 1,15 dan nilai tertinggi (*max*) sebesar 3,95. Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, maka analisis kebugaran jasmani SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong, disajikan pada tabel dibawah ini sebagai berikut.

Tabel 3. Norma penilaian hasil analisis kebugaran jasmani SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Seluruh Siswa			
Hasil Capaian	Kategori	Frekuensi	Presentase
> 4	Baik Sekali	0	0 %
3 – 3,9	Baik	7	7,78 %
2 – 2,9	Cukup	35	38,89 %
1 – 1,9	Kurang	48	53,33 %
< 1	Kurang Sekali	0	0 %
Total		90	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong terdiri dari 7 siswa dalam kategori "baik" dengan persentase 7,78%, 35 siswa dalam kategori "cukup" dengan persentase 38,89%, dan 48 siswa dalam kategori "kurang" dengan persentase 53,33%. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki daya tahan fisik yang rendah, terutama dalam aspek daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot perut. Namun, dibandingkan dengan data sebelumnya, terdapat sedikit peningkatan dalam beberapa aspek kebugaran jasmani. Misalnya, pada tes sit-up, jumlah rata-rata repetisi siswa meningkat sebesar 10% dibandingkan tahun sebelumnya.

Selain itu, dalam tes *v sit and reach*, sebanyak 40% siswa memperoleh skor "cukup" atau lebih baik, yang menunjukkan bahwa aspek fleksibilitas mengalami sedikit peningkatan. Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, di antaranya adanya program olahraga ekstrakurikuler yang mulai diterapkan di sekolah, serta peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, diketahui bahwa beberapa siswa mulai mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah seperti futsal dan bela diri, yang berkontribusi terhadap peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot mereka. Namun, meskipun ada peningkatan dalam beberapa aspek, hasil secara keseluruhan masih menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada dalam kategori rendah.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, kebiasaan sedentari yang tinggi (penggunaan gadget yang berlebihan), serta pola makan yang kurang seimbang. Jika disajikan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi, maka data kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

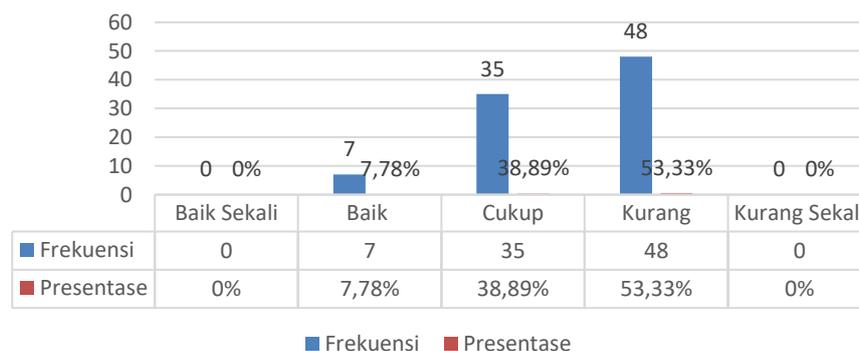


Diagram 1. Analisis kebugaran jasmani SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong

Berdasarkan analisis data dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong, yang mencakup IMT, *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *pacar test*, diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa sebesar 1,83, yang termasuk dalam kategori "kurang". Dari hasil pengukuran IMT, 52,08% siswa putra dan 64,29% siswa putri terklasifikasi dalam kategori "gizi baik". Pada tes *v-sit and reach*, 52,09% siswa putra mendapat kategori "baik sekali", sedangkan 57,14% siswa putri berada dalam kategori "baik". Untuk tes *squat thrust*, 45,83% siswa putra masuk dalam kategori "cukup", sementara 52,38% siswa putri berada dalam kategori "baik".

Namun, pada *pacar test*, 62,50% siswa putra terdeteksi dalam kategori "kurang sekali", sementara 52,38% siswa putri juga berada dalam kategori "kurang". Tes *sit up* menunjukkan bahwa 43,75% siswa putra dan 57,15% siswa putri termasuk dalam kategori "kurang". Dalam penelitian ini, analisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong, yang menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dari Kemenpora tahun 2023, menunjukkan hasil yang termasuk dalam kategori "kurang" dengan rata-rata nilai 1,83.

Pembahasan

Menurut (Shahudin et al., 2024) kebugaran jasmani merupakan faktor kunci yang mendukung kesehatan dan perkembangan siswa, terutama di usia remaja, pada usia 13 tahun siswa berada dalam fase penting di mana mereka mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan keterampilan motorik yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, yang sangat diperlukan untuk melaksanakan tugas belajar dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kondisi fisik yang optimal agar dapat menyelesaikan tugas akademik mereka dengan efektif.

Menurut (Wandi, 2013) peningkatan kebugaran jasmani di sekolah harus didukung oleh pembinaan yang tepat, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara maksimal. Di fase awal remaja ini, perkembangan fisik, motorik, dan kognitif siswa sangat krusial untuk menunjang pertumbuhan yang sehat. Melalui tes kebugaran jasmani, kita dapat mengevaluasi tingkat kebugaran siswa, yang hasilnya diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang dan mengevaluasi program pendidikan, serta meningkatkan kualitas pengalaman belajar di sekolah. Beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa meliputi kegiatan fisik, siswa yang aktif berpartisipasi dalam olahraga dan ekstrakurikuler cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik.

Nutrisi, pola makan sehat dan asupan gizi yang memadai penting untuk memberikan energi dan stamina yang dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari (Mumtazah et al., 2025). Lingkungan sekolah, fasilitas olahraga yang memadai dan dukungan dari guru serta orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebugaran siswa. Penguatan kurikulum, diperlukan penyesuaian dalam kurikulum pendidikan jasmani agar lebih fokus pada aspek kebugaran yang kurang, seperti daya tahan dan fleksibilitas. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan studi (Rahayu et al., 2022) yang menyatakan

bahwa kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah cenderung rendah akibat gaya hidup yang lebih banyak diam serta kurangnya kegiatan fisik yang terstruktur.

Penelitian lain oleh (Musrifin, 2024) juga menemukan bahwa rendahnya kebugaran jasmani sering dikaitkan dengan kurangnya pendidikan jasmani yang efektif serta kebiasaan makan yang tidak sehat. Namun, terdapat beberapa aspek dalam penelitian ini yang menunjukkan hasil yang lebih positif. Misalnya, tingkat fleksibilitas siswa dalam tes *v sit and reach* relatif lebih baik dibandingkan dengan aspek daya tahan kardiovaskular. Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa meskipun kebiasaan olahraga masih rendah, ada beberapa siswa yang memiliki tingkat fleksibilitas yang baik karena keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler seperti senam atau bela diri.

Hasil penelitian ini juga memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, perlunya program pendidikan jasmani yang lebih efektif di sekolah, tidak hanya dalam bentuk kegiatan olahraga di kelas, tetapi juga dalam bentuk kampanye kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat. Kedua, pihak sekolah dapat mengadopsi strategi peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan menyediakan lebih banyak fasilitas olahraga, seperti lapangan tambahan atau ruang kebugaran. Dari sisi kebaruan penelitian, studi ini memberikan wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan instrumen TKPN yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga. Penggunaan TKPN memungkinkan penilaian kebugaran yang lebih standar dan dapat dibandingkan dengan data Nasional.

Hasil ini juga memberikan arahan bagi penelitian masa depan. Salah satu rekomendasi adalah melakukan studi longitudinal untuk melihat apakah intervensi kebugaran di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan menambahkan variabel psikososial, seperti motivasi siswa dalam berolahraga, untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kebugaran jasmani siswa masih memerlukan perhatian lebih, dan langkah-langkah strategis harus segera diambil untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik mereka. Dengan dukungan yang tepat dari pihak sekolah, guru, dan orang tua, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat di masa depan.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13 tahun di SMP Al Qolam Muhammadiyah Gemolong berada dalam kategori “kurang,” dengan nilai rata-rata 1,83 dan persentase 53,33%. Penelitian ini menggunakan berbagai instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) seperti IMT, *v-sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *pacer test*, yang dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai kebugaran jasmani siswa. Implikasi dari penelitian ini mencakup manfaat teoritis sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani, serta manfaat praktis bagi siswa, guru PJOK, dan sekolah.

Untuk siswa, hasil penelitian dapat menjadi evaluasi diri, sementara bagi guru, dapat berfungsi sebagai alat evaluasi dan dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif. Sekolah juga dapat menggunakan hasil penelitian sebagai pertimbangan untuk meningkatkan

fasilitas dan merancang kurikulum yang mendukung kebugaran jasmani siswa. Mayoritas siswa mengalami kendala dalam daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot perut, yang ditunjukkan oleh hasil *tes pacer* dan *sit-up* yang rendah. Meskipun terdapat sedikit peningkatan dalam aspek fleksibilitas dan kekuatan otot dibandingkan dengan tahun sebelumnya, secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan.

Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini adalah rendahnya aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran, pola makan yang kurang sehat, serta keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Selain itu, kebiasaan gaya hidup sedentari, seperti penggunaan gadget yang berlebihan, turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran siswa. Beberapa siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga menunjukkan hasil kebugaran yang lebih baik, yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kondisi fisik siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa sekolah perlu meningkatkan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik.

Penyediaan fasilitas olahraga yang lebih memadai, integrasi program kebugaran dalam kurikulum, serta edukasi tentang pola makan sehat harus menjadi prioritas. Selain itu, dukungan dari orang tua dalam membentuk kebiasaan sehat di rumah juga diperlukan agar siswa memiliki gaya hidup yang lebih aktif dan seimbang. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Studi ini hanya berfokus pada satu sekolah dan tidak mempertimbangkan faktor psikososial yang dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam berolahraga. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kebugaran jasmani dengan faktor psikologis, seperti motivasi dan persepsi siswa terhadap olahraga.

Selain itu, studi longitudinal juga dapat dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi kebugaran dalam jangka panjang. Dengan adanya upaya yang lebih terarah dan berkelanjutan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diharapkan tingkat kebugaran mereka dapat meningkat secara signifikan, yang tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka di masa depan.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa naskah artikel ini merupakan hasil penelitian yang telah kami lakukan dan belum pernah dipublikasikan dalam jurnal manapun. Kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini.

Daftar Pustaka

- Aidah, A. N., Hidayat, A. F. S., & Annisa, M. N. (2023). Pengaruh Metode Tamyiz terhadap Penguasaan Kosakata Mata Pelajaran Bahasa Arab Siswa Kelas V SDI Al-Azhar 47 Samarinda. *Borneo Journal of Islamic Education*, 3(1), 101–106. <https://doi.org/10.21093/bjie.v3i1.6468>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Jurnal Penelitian Ibnu Rasyd*, 1(2), 1–6. <https://ojs.stai-ibnurusyd.ac.id/index.php/jpib/article/view/86>

- Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo*, 8(1), 71–78. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919>
- Hilmiah, H., & Malik, L. R. (2024). Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang. *Jurnal Educasia*, 9(2), 75–85. <https://doi.org/10.21462/educasia.v9i2.260>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Sport and Exercise Science (JSES)*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1619>
- Kurnia, D., & Wiguna, H. (2022). Profil Lulus Jasmani Mahasiswa Anggota UKM STKIP Pasundan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 75–87. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.154>
- Limbong, D. Q., & Maharani, S. (2024). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 1911–1918. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12677>
- Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Media Informatika*, 6(1), 484–491. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/4683>
- Mumtazah, D. F., Sutyarso, S., Ernawati, E., & Azizah, E. (2025). Edukasi Kebutuhan Energi Harian Untuk Masyarakat Tani dengan Aktivitas Fisik Tinggi di Desa Pekon Banjar Agung Udik, Pugung, Tanggamus Menuju Pola Hidup Aktif dan Produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1432–1437. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/34092>
- Musrifin, A. Y. (2024). Analisis Deskripsi Tingkat Pemahaman Orang Tua Terkait Pentingnya Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah dasar dan Korelasinya dengan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Aktifitas Fisik Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 325–342. <https://proceeding.unnes.ac.id/snjkmpd/article/view/4208>
- Muhammad, R. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Penggerak. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6313–6319. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3237>
- Shahudin, N. N., Yulianto, A. G., & Faridah, A. (2024). Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah. *Jurnal Olympic*, 4(2), 61–69. <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/128>
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi Kebijakan Keolahragaan dan peran Pemangku Kepentingan dalam peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.30492>
- Sontia, S. H., Firdaus, K., Rosmawati, R., & Wartu, Y. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani

Siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 160–166.

<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1215>

Wandi, S. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *Jurnal Active*, 2(8), 524–535.

<https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/1792>