

Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja usia 15–16 tahun

The relationship between physical activity and physical fitness among adolescents aged 15–16 years

Yordan Baihaqi^{1*}, Buyung Kusumawardhana¹, Agus Wiyanto¹, M. Jamaludin Siregar²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan, dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

²SMA N 10 Semarang, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pembentukan kebugaran jasmani peserta didik yang berdampak pada kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, kajian empiris yang secara khusus mengkaji hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam konteks sekolah negeri di Kota Semarang masih terbatas. Perbedaan karakteristik lingkungan sekolah dan pola aktivitas fisik peserta didik menunjukkan pentingnya penelitian berbasis konteks lokal untuk memperoleh gambaran empiris yang lebih relevan. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 10 Semarang. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling* dengan satu kelas sebagai klaster. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF)*, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 16–19 tahun. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang. Analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 10 Semarang. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik belum memberikan pengaruh yang berarti terhadap kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas, intensitas, dan keteraturan aktivitas fisik yang dilakukan masih belum optimal. Temuan ini menjadi masukan bagi guru pendidikan jasmani untuk merancang kegiatan fisik yang lebih terstruktur dan bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang lebih objektif serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Kata Kunci: TKJI; IPAQ; Kebugaran; Aktivitas; Peserta didik SMA.

Abstract

Research Background: Physical activity plays an important role in shaping students' physical fitness, which affects their physical and mental readiness to participate in physical education classes. However, empirical studies that specifically examine the relationship between physical activity and physical fitness of 10th grade high school students using the Indonesian Physical Fitness Test in the context of public schools in Semarang City are still limited. Differences in school environment characteristics and students' physical activity patterns indicate the importance of context-based research to obtain a more relevant empirical picture.

Research Objective: This study aims to analyze the relationship between the level of physical activity and physical fitness of 10th grade students at Semarang State High School 10.

Method: This study used a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 30 students selected using cluster sampling with one class as a cluster. Physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire–Short

Form (IPAQ-SF) questionnaire, while physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test for the 16–19 age group. Data analysis was performed using Spearman's correlation test. **Results:** The results of the study indicate that most students have low levels of physical activity and their physical fitness levels are in the poor category. Correlation analysis shows that there is no significant relationship between physical activity and physical fitness among 10th grade students at State Senior High School 10 in Semarang. **Conclusion:** This study shows that the physical activity performed by students has not had a significant effect on their physical fitness. This indicates that the quality, intensity, and regularity of the physical activities carried out are still not optimal. These findings provide important insights for physical education teachers to design more structured physical activities aimed at improving students' physical fitness. Future research is recommended to use more objective measurement instruments and consider other factors that may influence physical fitness.

Keywords: TKJI; IPAQ; Health; Activity; High School Students.

Dikirim: 7 Agustus 2025; Direvisi: 16 Januari 2026; Diterima: 21 Januari 2026

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v5i2.227>

Corresponding author: Yordan Baihaqi, Universitas PGRI Semarang

Email: ybaihaqi8@gmail.com

PENDAHULUAN

Melalui kegiatan fisik yang terencana dan sistematis, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memainkan peran strategis dalam mempromosikan perkembangan sosial, mental, dan fisik peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan gerak, tetapi juga dibiasakan menerapkan gaya hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan (Arifandy et al., 2021; Lemes et al., 2021). Aktivitas olahraga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik, kesehatan mental, serta pembentukan karakter positif seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kemampuan bekerja sama (Akgül et al., 2024; Sezer & Tural, 2025).

Aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dapat berupa aktivitas harian, latihan fisik terstruktur, maupun olahraga yang seluruhnya melibatkan kerja otot dan pengeluaran energi (Hadi & Kusumawardhana, 2021; Wibowo et al., 2021). Berolahraga secara teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kebugaran kardiovaskular, dan meningkatkan kualitas hidup, terutama bagi peserta didik sekolah menengah atas (Novianto et al., 2021; Saputra et al., 2023).

Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif tanpa merasa terlalu lelah dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan dikenal sebagai kebugaran fisik (Allsabab et al., 2023; Melati,

2021). Kesiapan fisik dan mental peserta didik untuk terlibat dalam proses pendidikan di sekolah berkorelasi langsung dengan tingkat kebugaran fisik mereka. Peserta didik yang berada dalam kondisi fisik ideal cenderung lebih fokus, tidak mudah lelah, dan terlibat sepenuhnya dalam kelas pendidikan jasmani (Gunarsa & Wibowo, 2021; Saputra & Wulandari, 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik sekolah menengah (Irianto et al., 2021; Sobarna et al., 2020). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks wilayah, karakteristik sampel, dan instrumen pengukuran yang beragam. Saat ini, hanya sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kebugaran fisik dan aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA dengan menggunakan Tes Kebugaran Fisik Indonesia (TKJI) di lingkungan sekolah negeri Kota Semarang. Selain itu, perbedaan karakteristik lingkungan sekolah dan pola aktivitas fisik peserta didik berpotensi menghasilkan temuan yang berbeda, sehingga penelitian berbasis konteks lokal tetap relevan untuk dilakukan.

Penelitian ini dianggap signifikan karena mengisi kesenjangan penelitian dengan menawarkan ringkasan empiris tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik pada peserta didik kelas 10 di SMA Negeri 10 Semarang menggunakan strategi pengukuran yang sesuai dengan karakteristik usia remaja Indonesia. Hasil penelitian ini harus digunakan sebagai dasar untuk menilai dan menciptakan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan berhasil di sekolah menengah.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggunakan pendekatan korelasional secara kuantitatif untuk menyelidiki hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta didik kelas 10 di SMA Negeri 10 Semarang (Pratama et al., 2023). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian pendidikan jasmani serta kontribusi praktis bagi guru dan sekolah dalam merancang pembelajaran PJOK yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Desain Penelitian

Metodologi korelasi kuantitatif Sperman digunakan dalam investigasi kuantitatif deskriptif ini. Tanpa berupaya mengubah variabel independen, penelitian korelasional mengumpulkan data untuk menentukan hubungan antara satu atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Menemukan hubungan antara dua atau lebih variabel adalah tujuan dari desain korelasional (Pratama et al., 2023).

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 - 28 November 2025 di SMAN 10 Semarang. Peneliti meminta izin dari orang tua murid dan memperoleh surat izin penelitian dari sekolah sebelum memulai penelitian sebenarnya. Selain itu, ia berjanji untuk melindungi privasi data peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 10 SMAN 10 Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*, dengan memilih satu kelas sebagai klaster sampel. Pemilihan satu kelas dilakukan karena populasi telah terkelompok secara alami dalam kelas-kelas yang memiliki karakteristik relatif homogen dari segi usia, kurikulum, dan proses pembelajaran. Dengan demikian, satu kelas dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi. Jumlah sampel yang diperoleh dari kelas terpilih sebanyak 30 peserta didik, yang selanjutnya dijadikan subjek penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *IPAQ-SF* dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang telah diberikan kepada 30 peserta didik kelas X SMAN 10 Semarang. Pengukuran aktivitas fisik peserta didik menggunakan kuesioner *IPAQ-SF*. Para peserta didik harus mengisi kuesioner *IPAQ-SF* yang didampingi secara langsung oleh peneliti. Untuk menentukan nilai aktivitas fisik hasil dari pengisian kuesioner akan di hitung menggunakan rumus analisis *IPAQ-SF*.

Tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16-19 tahun untuk menentukan tingkat kebugaran fisik (Pratama et al., 2023). Para peserta didik harus menjalani kelima tes secara berurutan, masing-masing: lari cepat 60 meter,

gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari jarak sedang 1000/1200 meter.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian yang meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Selanjutnya, sebelum dilakukan analisis hubungan, data terlebih dahulu diuji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

Apabila data berdistribusi normal, maka analisis hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Namun apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Analisis korelasi ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja usia 15–16 tahun.

Nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat hubungan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, kuat, dan sangat kuat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi (p -value) lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

HASIL

Berikut tabel statistik deskriptif berdasarkan data karakteristik responden dan aktivitas fisik ($n = 30$).

Tabel 3. Statistik Deskriptif Karakteristik Responden dan Aktivitas Fisik

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Usia (tahun)	16,60	0,50	16	17
Tinggi Badan (m)	1,57	0,09	1,45	1,85
Berat Badan (kg)	57,97	14,26	36	100
Indeks Massa Tubuh (IMT)	23,38	3,92	17,10	30,30
Aktivitas Fisik (MET-menit/minggu)	1089,07	550,67	480	2693

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 30 responden, diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah $16,60 \pm 0,50$ tahun, dengan rentang usia antara 16 hingga 17 tahun. Rata-rata tinggi badan responden sebesar $1,57 \pm 0,09$ meter, dengan tinggi badan minimum 1,45 m dan maksimum 1,85 m.

Selanjutnya, rata-rata berat badan responden adalah $57,97 \pm 14,26$ kg, dengan berat badan terendah 36 kg dan tertinggi 100 kg. Berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh nilai rata-rata $23,38 \pm 3,92$, yang menunjukkan bahwa secara umum responden berada pada kategori normal hingga berat badan berlebih.

Pada variabel aktivitas fisik, rata-rata aktivitas fisik responden sebesar $1089,07 \pm 550,67$ MET-menit per minggu, dengan nilai terendah 480 MET-menit per minggu dan tertinggi 2693 MET-menit per minggu. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat aktivitas fisik responden masih berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani (TKJI)

Komponen Tes TKJI	Mean	SD	Min	Max
Lari Cepat 60 m (detik)	13,45	2,36	8,93	18,15
Gantung Siku Tekuk / Angkat Tubuh (repetisi)	9,67	4,67	2	20
Baring Duduk 60 detik (repetisi)	27,23	7,11	17	50
Loncat Tegak (cm)	32,17	10,24	18	52
Lari Jarak Sedang 1000/1200 m (menit)	10,58	2,53	8,05	18,00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI pada 30 responden, diperoleh rata-rata waktu lari cepat 60 meter sebesar $13,45 \pm 2,36$ detik, dengan waktu tercepat 8,93 detik dan terlambat 18,15 detik. Pada komponen gantung siku tekuk atau angkat tubuh, rata-rata responden mampu melakukan $9,67 \pm 4,67$ repetisi, dengan nilai minimum 2 dan maksimum 20 repetisi. Pada tes baring duduk selama 60 detik, rata-rata responden mampu melakukan $27,23 \pm 7,11$ repetisi, sedangkan pada tes loncat tegak diperoleh rata-rata tinggi lompatan $32,17 \pm 10,24$ cm. Untuk komponen lari jarak sedang 1000/1200 meter, rata-rata waktu tempuh responden adalah $10,58 \pm 2,53$ menit.

Tabel 5. Kategori TKJI

Kategori	Frekuensi	Persentase
-----------------	------------------	-------------------

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	0	0%
Kurang	8	26,7%
Kurang Sekali	22	73,3%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada 30 responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hasil konversi skor setiap komponen tes menunjukkan bahwa 22 responden (73,3%) berada pada kategori kebugaran jasmani “kurang sekali”, sedangkan 8 responden (26,7%) berada pada kategori “kurang”. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani remaja dalam penelitian ini masih tergolong rendah, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rendahnya aktivitas fisik harian, pola hidup sedentari, serta kondisi status gizi individu.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Variabel	N	r (Pearson)	Sig. (p- value)	Keterangan
Aktivitas Fisik (MET-menit/minggu) – Skor TKJI	30	0,088	0,645	Tidak signifikan

Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,088$ dengan nilai signifikansi $p = 0,645$ ($p > 0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja usia 16–17 tahun dalam penelitian ini. Nilai koefisien korelasi yang sangat kecil juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan responden belum memberikan pengaruh yang berarti terhadap tingkat kebugaran jasmani yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rendahnya intensitas aktivitas fisik, frekuensi latihan yang tidak

teratur, serta faktor lain seperti status gizi, kebiasaan sedentari, dan pola hidup responden.

PEMBAHASAN

Nilai korelasi Spearman yang sangat rendah dan secara statistik tidak signifikan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik di kalangan peserta didik kelas 10 SMA Negeri 10 Semarang. Mayoritas penelitian di Indonesia menunjukkan korelasi positif antara kebugaran fisik peserta didik dan aktivitas fisik, yang secara eksperimental bertentangan dengan kesimpulan ini.

Menurut teori, olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik karena mendorong pertumbuhan kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi (Qhuzairi dkk., 2023). Studi Zahron & Fadhli (2025) terhadap peserta didik SMP mengungkapkan korelasi yang signifikan secara statistik antara kebugaran fisik peserta didik dan jumlah aktivitas fisik mereka. Perbedaan temuan penelitian menunjukkan bahwa ada lebih banyak variabel yang memengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut.

Salah satu faktor utama yang dapat menjelaskan tidak ditemukannya hubungan signifikan adalah rendahnya variasi tingkat aktivitas fisik responden. Data menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta didik berada pada kategori aktivitas fisik rendah, sehingga menyebabkan rentang data yang sempit (*restricted range*). Kondisi ini dapat menurunkan sensitivitas uji korelasi dalam mendeteksi hubungan antar variabel (Utomo et al., 2025). Dengan kata lain, meskipun secara teoritis aktivitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, pengaruh tersebut tidak tampak secara statistik karena mayoritas responden memiliki karakteristik aktivitas fisik yang relatif homogen.

Selain itu, penggunaan instrumen *IPAQ-SF* sebagai alat ukur aktivitas fisik juga perlu dikritisi. Instrumen ini berbasis *self-report* sehingga sangat bergantung pada persepsi dan kemampuan ingat responden. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner cenderung kurang akurat pada populasi remaja, terutama dalam membedakan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari (Mulyaningsih et al., 2023). Hal ini berpotensi menyebabkan bias pengukuran

yang berdampak pada lemahnya hubungan dengan variabel kebugaran jasmani.

Mayoritas peserta didik diklasifikasikan sebagai "kurang bugar" dalam hal kebugaran fisik, menurut temuan Tes Kebugaran Fisik Indonesia (TKJI). Hasil ini konsisten dengan penelitian [Huwaida et al., \(2021\)](#), yang menemukan bahwa peningkatan perilaku sedentari dan kurangnya latihan fisik terstruktur merupakan penyebab utama rendahnya kebugaran fisik di kalangan anak sekolah. Kondisi kebugaran yang rendah secara umum juga membuat perbedaan antar individu menjadi kecil, sehingga korelasi dengan aktivitas fisik sulit teridentifikasi.

Faktor indeks massa tubuh (IMT) juga patut dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Data karakteristik responden menunjukkan cukup banyak peserta didik dengan kategori berat badan berlebih dan obesitas. Penelitian di Indonesia menyatakan bahwa status gizi yang tidak normal, khususnya obesitas, berhubungan negatif dengan performa kebugaran jasmani meskipun peserta didik melaporkan melakukan aktivitas fisik tertentu ([Qhuzairi et al., 2023](#)). Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh kondisi fisik dan komposisi tubuh peserta didik.

Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik kemungkinan besar bersifat tidak terprogram dan tidak memenuhi prinsip latihan (frekuensi, intensitas, durasi, dan kontinuitas). Penelitian oleh [Utomo et al., \(2025\)](#) Hal ini menyoroti bahwa aktivitas fisik yang teratur, terjadwal, dan berintensitas sedang hingga tinggi memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran fisik. Dengan demikian, aktivitas fisik harian yang bersifat ringan dan sporadis belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal.

Secara metodologis, penggunaan *cluster sampling* dengan satu kelas sebagai sampel juga menjadi keterbatasan penelitian. Meskipun satu kelas dianggap mewakili populasi, homogenitas karakteristik peserta didik dalam satu kelas dapat mengurangi variasi data dan mempengaruhi hasil analisis korelasional. Penelitian-penelitian pendidikan jasmani di Indonesia umumnya merekomendasikan penggunaan sampel yang lebih heterogen untuk meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian ([Mulyaningsih et al., 2023](#)).

Berdasarkan pembahasan di atas, temuan penelitian menunjukkan bahwa kurangnya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik bukan berarti aktivitas fisik tidak penting; melainkan menunjukkan bahwa tingkat, pola, dan kualitas aktivitas fisik peserta didik masih belum cukup untuk secara signifikan memengaruhi kebugaran fisik. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi instruktur pendidikan jasmani, yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran dengan menerapkan lebih banyak aktivitas fisik terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik umumnya berada pada kategori rendah, sementara tingkat kebugaran jasmani sebagian besar berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik sehari-hari belum cukup untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang optimal.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian, aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik belum memberikan kontribusi yang berarti terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka.

Tidak adanya hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor lain seperti intensitas dan keteraturan latihan, status gizi, komposisi tubuh, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Aktivitas fisik yang ringan dan tidak terstruktur cenderung belum mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal.

Temuan ini menunjukkan pentingnya peran guru pendidikan jasmani dalam merancang kegiatan fisik yang lebih terstruktur, terencana, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara lebih efektif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur aktivitas fisik yang lebih objektif serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

KONTRIBUSI PENULIS**Yordan Baihaqi:** Writing - Review & editing. **Agus Wiyanto:** Methodology.**Buyung Kusumawardhana:** Software and Writing - Original Draft. **M.****Jamaludin Siregar:** Validating.**DAFTAR PUSTAKA**

- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekanın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 13(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22282/tojras.1465496>
- Allsabab, H., Akbar, M., Putra, R. P., & Sugito, C. (2023). Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(3).13775)
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(1), 11–14.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8575>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. November, 1–15.
- Irianto, T., Arifin, R., & Firmansyah, M. (2021). The Relationship of Physical Activities and Student Learning Outcomes of Physical Education. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 318–325.
<https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.16376>
- Lemes, V., Gaya, A. R., Sadarangani, K. P., & Aguilar-farias, N. (2021). Physical Fitness Plays a Crucial Mediator Role in Relationships Among Personal , Social , and Lifestyle Factors With Adolescents ' Cognitive Performance in a Structural Equation Model. The Cogni-Action Project. *Frontier in Pediatrics*, 9(June), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fped.2021.656916>

- Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo*, 2(1), 1–10. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1\(2\).6121](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol1(2).6121)
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Novianto, M. A., W, M. I. N., & Wiyanto, A. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. *Jurnal Spirit Edukasia Special Edition*, 83–96. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/9148>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Qhuzairi, M. R., Magdaleni, A. R., Sulistiawati, Sawitri, E., & Putra, I. S. (2023). Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Kardiorespirasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(2), 76–81. <https://doi.org/doi.org/10.25077/jka.v12i2.2169>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Saputra, D., & Wulandari, I. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2603-2612. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1024>
- Sezer, B. S., & Tural, V. (2025). Examination of the correlation between emotional intelligence and prosocial behavior of physical education and sports school students doing individual and team sports. *Acta Psychologica*, 256(April), 105007. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105007>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Sadewa, Y. R., & Mulyadi, R. W. M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 150–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86871>
- Wibowo, R. N. A. T., Kusumawardhana, B., & Dwipradipta, G. (2021). Survei aktivitas fisik mahasiswa prodi Pjkr Universitas Pgri Semarang angkatan 2017 pada masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Activity and*

Sports (JPAS), 2(2), 217–229. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.129>

Zahron, A. E. F., & Fadhli, N. R. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Pada Siswa Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 511–521. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.6259>