



## Profil Kebugaran Jasmani di Kelas X Sekolah SMA Harapan Kebun Nilo

Agusman Gulo<sup>1</sup>, Muhammad Imam Rahmatullah<sup>2</sup>, Rola Angga Lardika<sup>3</sup>,  
Aref Vai<sup>4</sup>, Sri Agustina Ratnawati<sup>5</sup>, Arfa Adha<sup>6</sup>.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi FKIP Universitas Riau<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

[agusman.gulo3535@student.unri.ac.id](mailto:agusman.gulo3535@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id](mailto:muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,

[rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id](mailto:rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>, [aref.vai@lecturer.unri.ac.id](mailto:aref.vai@lecturer.unri.ac.id)<sup>4</sup>,

[sri.agustina.ratnawati@lecturer.unri.ac.id](mailto:sri.agustina.ratnawati@lecturer.unri.ac.id)<sup>5</sup>, [arfa.adha@lecturer.unri.ac.id](mailto:arfa.adha@lecturer.unri.ac.id)<sup>6</sup>

### Abstrak

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo melalui serangkaian tes kebugaran yang meliputi daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengumpulkan data dari siswa yang mengikuti Tes Kebugaran PelajarNusantara (TKPN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong baik, dengan sebagian kecil siswa menunjukkan hasil yang kurang optimal pada beberapa komponen kebugaran. Temuan ini memberikan gambaran penting mengenai kondisi fisik siswa, yang dapat dijadikan dasar untuk merancang program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih relevan dengan kebutuhan fisik siswa di tingkat sekolah menengah. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya evaluasi kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan fisik yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran, Daya Tahan Kardiovaskular, Kelincahan, Fleksibilitas

### Abstract

*This study aims to analyze the physical fitness profile of students at SMA Harapan Kebun Nilo through a series of fitness tests, including cardiovascular endurance, agility, muscular strength, and flexibility. This research employs a descriptive quantitative approach by collecting data from students who participated in the National Student Fitness Test (TKPN). The results show that the majority of students have a good level of physical fitness, with a small proportion showing suboptimal results in some fitness components. These findings provide important insights into the physical condition of the students, which can serve as a basis for designing physical fitness improvement programs at the school. This research is expected to contribute to the development of more relevant physical education policies that meet the physical needs of students at the secondary school level. The study also highlights the importance of evaluating physical fitness as an integral part of sustainable physical education.*

*Keyword: Physical Fitness, Fitness Tests, Cardiovascular Endurance, Agility, Flexibility*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas pendidikan dan kesehatan siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik dan aktivitas belajar yang padat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap perkembangan kognitif, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa (Kurniawan et al., 2023). Oleh karena itu, kebugaran jasmani perlu dipandang sebagai komponen integral dalam sistem pendidikan, bukan sekadar aktivitas pelengkap. Integrasi aktivitas jasmani ke dalam kurikulum sekolah diyakini mampu memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan prestasi akademik sekaligus kesehatan siswa secara menyeluruh (Kismono, 2021).

Namun demikian, kondisi di lapangan menunjukkan masih adanya kesenjangan antara idealitas kebugaran jasmani dengan praktik pendidikan di sekolah. Fokus pendidikan yang cenderung menitikberatkan pada pencapaian akademik menyebabkan aspek kebugaran fisik siswa kurang memperoleh perhatian yang memadai. Barbosa et al. (2020) melaporkan bahwa sebagian besar remaja usia sekolah menengah belum memenuhi standar aktivitas fisik harian yang direkomendasikan, sehingga berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Data Badan Pusat Statistik (BPS) juga menunjukkan bahwa sekitar 50% siswa SMA di Indonesia tergolong kurang aktif secara fisik, kondisi yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lainnya. Apabila tidak ditangani secara serius, rendahnya kebugaran jasmani dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup siswa di masa depan (Putra et al., 2025).

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengatasi permasalahan rendahnya kebugaran jasmani siswa. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Sejumlah penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif antara keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani dengan peningkatan hasil belajar di kelas (Natal, 2022). Aktivitas fisik juga terbukti mampu meningkatkan fungsi otak, khususnya dalam aspek fokus, memori, dan pengendalian emosi, bahkan intervensi sederhana berupa penambahan jam aktivitas jasmani dapat memberikan dampak signifikan terhadap prestasi akademik siswa (Liang

et al., 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroiti hubungan langsung antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik, sementara kajian yang mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lokal di Indonesia masih terbatas. Faktor-faktor seperti ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan guru dan orang tua, serta kondisi lingkungan sekolah sering kali belum dikaji secara komprehensif, padahal faktor-faktor tersebut berpengaruh langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa (Werang et al., 2024). Selain itu, gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan gawai dan media sosial turut mendorong perilaku sedentari pada remaja, sehingga menurunkan tingkat aktivitas fisik harian mereka (Bernhardin, 2021; Chantika et al., 2024).

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi genetik, usia, dan jenis kelamin yang memengaruhi kekuatan otot, daya tahan, serta kapasitas aerobik seseorang (Putro & Winarno, 2022). Sementara itu, faktor eksternal seperti aktivitas fisik teratur, pola hidup sehat, kecukupan gizi, serta dukungan lingkungan memiliki peran besar dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani (Huwaida et al., 2022). Secara fisiologis, usia berpengaruh terhadap kapasitas aerobik maksimal ( $VO_2$  max) yang menjadi indikator utama kebugaran jasmani, karena terjadi penurunan bertahap pada kekuatan otot dan daya tahan jantung-paru seiring bertambahnya usia (Sulistiono, 2014).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik memberikan manfaat luas bagi siswa. Yoga et al. (2023) menemukan bahwa peningkatan keterampilan motorik berkontribusi terhadap pencapaian akademik siswa, sedangkan Aulia et al. (2023) menegaskan bahwa ketersediaan fasilitas fisik sekolah berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Temuan Behringer et al. (2022) semakin memperkuat bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan peningkatan prestasi akademik.

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian terkait profil kebugaran jasmani siswa SMA di Indonesia, khususnya yang menggambarkan kondisi riil siswa berdasarkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Putri et al. (2025) menekankan pentingnya analisis yang lebih kontekstual untuk menjelaskan perbedaan tingkat kebugaran jasmani antar wilayah dan antar sekolah. Oleh karena itu, penelitian yang

menyajikan profil kebugaran jasmani secara menyeluruh sangat dibutuhkan sebagai dasar perencanaan program pendidikan jasmani yang tepat sasaran.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo secara komprehensif. Penelitian ini memfokuskan pada pengukuran komponen kebugaran jasmani yang meliputi status gizi, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskular. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh hasil pra-survei melalui observasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan aktivitas jasmani terstruktur dan keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam menyusun kebijakan dan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## **METODE**

Metode penelitian disesuaikan dengan jenis penelitian yaitu kuantitatif, kualitatif, atau mixed. Pada bagian METODE diharapkan cukup jelas paparan tentang: rancangan penelitian, subjek/ populasi-sampel/ fokus dan objek penelitian, teknik pengumpulandata dan instrumen penelitian, dan teknik analisis data. Bagian ini dapat pula berisi kutipan dari suatu literatur yang dianggap penting untuk dibandingkan atau digunakan dalam bagian hasil dan diskusi, bila tidak dapat diungkapkan dalam bentuk lain (persamaan, gambar, tabel). Suatu naskah dapat terdiri dari bagian Pendahuluan, Metode, Hasil dan Pembahasan, dan Kesimpulan. Setelah itu diikuti oleh bagian Ucapan Terima Kasih (bila ada) dan Daftar Pustaka. Subbagian tidak boleh ada, bedakan hasil yang tadinya ada dalam subbagian dalam paragraf yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat melalui data numerik (Sugiyono, 2019). Pendekatan survei digunakan untuk memperoleh data kebugaran jasmani siswa secara langsung melalui tes yang terstandar. Penelitian ini bersifat deskriptif, karena tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memotret dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa sebagaimana kondisi sebenarnya di lapangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Harapan Kebun Nilo pada tahun ajaran ganjil 2025/2026 yang berjumlah 64 siswa. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yaitu 64 siswa. Fokus penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, sedangkan objek penelitian adalah kondisi kebugaran jasmani siswa yang diukur melalui komponen-komponen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani, menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Tahun 2022 yang telah dibakukan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. TKPN dipilih karena merupakan instrumen nasional yang valid dan reliabel untuk mengukur kebugaran jasmani pelajar. Pelaksanaan tes dilakukan sesuai dengan buku pedoman resmi TKPN (Kemenpora, 2022) agar hasil pengukuran bersifat objektif dan dapat dibandingkan dengan norma yang berlaku. Instrumen TKPN terdiri atas lima item tes, yaitu:

1. IMT untuk mengukur status massa tubuh;

Indeks masa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

2. V-Sit and Reach untuk mengukur kelenturan;

*V-Sit and Reach* atau Tes Jangkauan duduk V merupakan tes yang mengukur kelenturan otot punggung bawah dan hamstring. Tes ini sangat mirip dengan tes duduk dan jangkauan meskipun tidak diperlukan kotak. Keuntungan tes ini tidak memerlukan peralatan pengujian khusus seperti yang dilakukan untuk tes duduk dan jangkauan yang serupa. Ini adalah tes yang mudah dan cepat untuk dilakukan yang membutuhkan peralatan minimal.

3. Sit Up untuk mengukur daya tahan otot perut;

Sit Up merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau Sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015.

4. Squat Thrust untuk mengukur daya tahan kekuatan dan koordinasi;

*Squat thrust* adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri. Tujuannya Mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan

kelincahan.

5. PACER untuk mengukur daya tahan kardiovaskular.

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Tujuannya adalah mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis ini meliputi perhitungan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara umum. Selain itu, digunakan analisis persentase untuk mengetahui proporsi siswa pada setiap kategori kebugaran jasmani, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali, sesuai standar penilaian TKPN. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan persentase agar mudah dipahami serta dapat digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan dan pemberian rekomendasi terkait peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Analisis meliputi IMT, fleksibilitas, kekuatan otot perut, daya tahan otot kaki, dan daya tahan kardiovaskular yang disajikan sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh

IMT digunakan untuk menggambarkan status gizi siswa sebagai indikator awal kebugaran jasmani dengan hasil diklasifikasikan ke dalam kategori kurang, normal, dan gemuk ringan.

Tabel 1. Distribusi IMT Siswa SMA Harapan Kebun Nilo

Kategori Gizi	Ambang (IMT)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	$IMT < 18.5$	1	1.56%
Normal	$18.5 \leq IMT < 23$	46	71.88%
Gemuk Ringan	$23 \leq IMT < 25$	17	26.56%

Total	64	100%
-------	----	------

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa berada pada kategori IMT normal (71,88%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang relatif ideal untuk mendukung aktivitas fisik. Namun, masih terdapat siswa dengan IMT gemuk ringan (26,56%) dan kurang (1,56%) yang perlu mendapat perhatian dalam perencanaan program kebugaran sekolah.

## 2. Fleksibilitas

Fleksibilitas diukur menggunakan tes V Sit and Reach yang bertujuan menilai kelenturan otot punggung bawah dan hamstring. Fleksibilitas yang baik berkontribusi terhadap efisiensi gerak dan pencegahan cedera saat melakukan aktivitas jasmani.

Tabel 2 Hasil Tes V Sit & Reach Siswa Laki-laki

Kategori	Rentang Nilai (cm)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	< 0	0	0%
Rendah	0 – 4.9	0	0%
Cukup	5 – 8	2	8.70%
Baik	9 – 14	4	17.39%
Baik Sekali	≥ 15	17	73.91%
Total		23	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki berada pada kategori baik sekali (73,91%), diikuti kategori baik (17,39%). Tidak ditemukan siswa dengan fleksibilitas rendah maupun sangat rendah, yang menunjukkan tingkat kelenturan tubuh yang relatif optimal.

Tabel 3 Hasil Tes V Sit & Reach Siswa Perempuan

Kategori	Rentang Nilai (cm)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	≤ 5	1	2.44%
Rendah	6–10	2	4.88%
Cukup	11–14	8	19.51%
Baik	15–20	11	26.83%
Baik Sekali	≥ 21	17	41.46%
Total		41	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Pada kelompok perempuan, sebagian besar siswi juga berada pada kategori baik sekali (41,46%) dan baik (26,83%). Meskipun demikian, masih terdapat siswi dengan fleksibilitas rendah dan sangat rendah, sehingga diperlukan perhatian untuk meningkatkan fleksibilitas secara merata.

### 3. Kekuatan Otot Perut.

Kekuatan otot perut diukur menggunakan tes sit up sesuai standar TKPN. Otot perut berfungsi sebagai penopang utama postur tubuh dan berperan dalam berbagai aktivitas gerak dasar.

Tabel 4. Hasil Tes Sit Up Siswa Laki-laki

Kategori	Rentang (kali)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	$\leq 28$	7	30.43%
Rendah	29 – 39	16	69.57%
Cukup	40 – 50	0	0%
Baik	51 – 60	0	0%
Baik Sekali	$\geq 61$	0	0%
Total	—	23	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Seluruh siswa laki-laki berada pada kategori rendah dan sangat rendah, dengan dominasi kategori rendah (69,57%). Tidak ada siswa yang mencapai kategori cukup maupun lebih tinggi.

Tabel 5. Hasil Tes Sit Up Siswa Perempuan

Kategori	Rentang (kali)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	$\leq 20$	26	63.41%
Rendah	21 – 32	13	31.71%
Cukup	33 – 43	1	2.44%
Baik	44 – 55	0	0%
Baik Sekali	$\geq 56$	0	0%
Total	—	41	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Hasil serupa juga ditemukan pada siswa perempuan, di mana mayoritas siswa berada pada kategori sangat rendah (63,41%) dan rendah (31,71%). Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut siswa secara umum masih lemah.

### 4. Daya Tahan Otot Kaki

Daya tahan otot kaki diukur menggunakan tes *squat thrust* untuk mengetahui kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas berulang.

Tabel 6 Hasil Tes Squat Thrust Siswa Laki-laki

Kategori	Rentang Nilai (kali)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	$\leq 5$	0	0%
Rendah	6–10	1	4.35%

Cukup	11–15	19	82.61%
Baik	16–19	1	4.35%
Baik Sekali	≥ 20	2	8.70%
Total		23	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Mayoritas siswa laki-laki berada pada kategori cukup (82,61%), sedangkan sebagian kecil telah mencapai kategori baik dan baik sekali.

Tabel 7 Hasil Tes Squat Thrust Siswa Perempuan

Kategori	Rentang Nilai (kali)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	≤ 2	1	2.44%
Rendah	3–7	4	9.76%
Cukup	8–10	17	41.46%
Baik	11–14	17	41.46%
Baik Sekali	≥ 15	2	4.88%
Total		41	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Pada kelompok perempuan, kategori cukup dan baik mendominasi masing-masing sebesar 41,46%. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan otot kaki siswa relatif lebih baik dibandingkan komponen kekuatan otot perut.

##### 5. Daya Tahan Kardiovaskular (PACER)

Daya tahan kardiovaskular diukur menggunakan tes PACER sebagai indikator kemampuan jantung dan paru-paru dalam menunjang aktivitas aerobik.

Tabel 8 Hasil Tes PACER Siswa Laki-laki

Kategori	Rentang (putaran)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	≤ 61	15	65.22%
Rendah	62–72	6	26.09%
Cukup	73–87	0	0%
Baik	88–93	2	8.70%
Baik Sekali	≥ 94	0	0%
Total		23	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Mayoritas siswa laki-laki berada pada kategori sangat rendah (65,22%) dan rendah (26,09%), menunjukkan rendahnya kapasitas aerobik.

Tabel 9. Hasil Tes PACER Siswa Perempuan

Kategori	Rentang (putaran)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	≤ 32	35	85.37%
Rendah	33–42	4	9.76%

Cukup	43–50	0	0%
Baik	51–60	0	0%
Baik Sekali	≥ 61	2	4.87%
Total		41	100%

Sumber: Data Hasil Olahan Peneliti 2025

Hasil pada siswa perempuan menunjukkan kondisi yang lebih memprihatinkan, dengan 85,37% siswi berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan rendahnya daya tahan kardiovaskular siswa secara umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa SMA Harapan Kebun Nilo memiliki status gizi yang baik berdasarkan IMT, namun belum diimbangi dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal pada seluruh komponen. Fleksibilitas siswa, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada kategori baik hingga baik sekali, yang mengindikasikan adanya kebiasaan aktivitas peregangan atau gerak dasar yang cukup baik. Sebaliknya, komponen kekuatan otot perut dan daya tahan kardiovaskular menunjukkan hasil yang relatif rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputra et al. (2021) yang menyatakan bahwa pasca pandemi COVID-19, sebagian besar siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani, terutama pada aspek kekuatan otot dan daya tahan aerobik. Rendahnya kekuatan otot perut dalam penelitian ini diduga dipengaruhi oleh minimnya latihan kekuatan inti dalam pembelajaran PJOK serta rendahnya aktivitas fisik di luar jam sekolah.

Hasil penelitian Putra et al. (2025) juga menunjukkan bahwa meskipun beberapa komponen kebugaran siswa berada pada kategori cukup, aspek ketahanan dan kekuatan tertentu masih memerlukan peningkatan. Dalam konteks penelitian ini, daya tahan otot kaki berada pada kategori cukup hingga baik, menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, atau permainan ringan masih relatif sering dilakukan siswa.

Selain itu, Natal (2022) dan Putri et al. (2025) menegaskan bahwa kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan ketersediaan sarana olahraga. Lokasi sekolah yang berada di wilayah kebun dengan keterbatasan fasilitas olahraga menempatkan sekolah sebagai aktor utama dalam penyediaan aktivitas fisik terstruktur. Oleh karena itu, penguatan pembelajaran PJOK, penambahan latihan aerobik, serta integrasi latihan kekuatan otot inti dalam kegiatan rutin sekolah menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo secara umum berada pada kategori cukup, namun belum seimbang pada seluruh komponen kebugaran. Status gizi dan fleksibilitas sebagian besar siswa berada pada kategori baik, sedangkan kekuatan otot perut dan daya tahan kardiovaskular masih didominasi kategori rendah, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam pembinaan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, sekolah dan guru PJOK disarankan untuk meningkatkan intensitas dan variasi latihan yang berfokus pada kekuatan otot inti dan ketahanan jantung-paru, sementara siswa diharapkan lebih aktif melakukan aktivitas fisik secara rutin di luar jam pelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R., Sari, M., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh fasilitas fisik sekolah terhadap motivasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 145–152.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik aktivitas fisik dan kesehatan remaja Indonesia*. BPS Republik Indonesia.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini, M., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Behringer, H. K., Saksvig, E. R., Boedeker, P., Elish, P., Kay, C., Calvert, H. G., & Gazmararian, J. A. (2022). Physical activity and academic achievement: An analysis of potential student- and school-level moderators. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01348-3>
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: Studi eksperimen materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93–98.
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). Profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 7(2), 184–190.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Buku pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kemenpora RI.

- Kismono, G. (2021). Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1–10.
- Kurniawan, A., Fauzi, M., & Rahmat, H. (2023). Implementasi tes kebugaran jasmani siswa sekolah menengah di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 112–120.
- Liang, X., Li, R., Wong, S. H., Sum, R. K. W., Wang, P., Yang, B., & Sit, C. H. P. (2022). Physical activity and executive function in children: The mediating role of sleep. *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.775589>
- Natal, Y. R. (2022). Profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP di masa pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Putra, M. A., & Jonni, J. (2025). Profil kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas. *Jurnal JPDO*, 8(11), 3461–3470.
- Putri, A. N., Rahman, F., & Syahputra, R. (2025). Analisis kontekstual kebugaran jasmani siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 33–45.
- Putro, B. C., & Winarno, M. E. (2022). Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Saputra, R., Hidayat, S., & Pratama, D. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 101–109.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Pengaruh usia dan aktivitas fisik terhadap kapasitas VO<sub>2</sub> max. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 12–20.
- Werang, B. R., Agung, A. A. G., Sri, A. A. P., Leba, S. M. R., & Jim, E. L. (2024). Parental socioeconomic status, school physical facilities availability, and students' academic performance. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(5), 1–15. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i5.1146>
- Yoga, D., Purbodjati, P., & Kumaat, N. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 240–247.