

Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bengkalis

Nurhidayah¹, Andreas Lubis², Muhammad Fadli³, Roziah⁴, Muhamad Aris. M⁵, Syafrizal⁶
Dedi Ahmadi⁷

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

⁵Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bengkalis

⁶Madrasah Aliyah Swasta YPPI Bengkalis

⁷Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

nurhidayah@sari-mutiara.ac.id¹, andreaslubis@sari-mutiara.ac.id², alfarabim51@gmail.com³,
roziah@edu.uir.ac.id⁴, sma2bengkalis@gmail.com⁵, syafrizal885@gmail.com⁶, dedylangun@gmail.com⁷

Abstract

Physical fitness refers to a physical condition that reflects an individual's ability to perform daily physical activities efficiently without excessive fatigue, while maintaining sufficient energy reserves for subsequent activities. It encompasses several components, including cardiorespiratory endurance, muscular strength, flexibility, speed, agility, and balance. Physical fitness plays a crucial role in supporting students' physical, mental, and academic development. This study aimed to describe the physical fitness levels of male and female students at SMAN 2 Bengkalis. A descriptive quantitative research design was employed using a purposive sampling technique, involving 69 students consisting of 35 males and 34 females. Data were collected through test and measurement methods using the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI), supported by observation and documentation. The results indicated that most students were classified in the moderate physical fitness category (40.58%), followed by the good category (21.74%) and the poor category (37.68%). These findings suggest that although the majority of students demonstrate a sufficient level of physical fitness, significant efforts are still required to improve fitness levels, particularly among students who have not yet reached optimal categories. Enhancing students' physical fitness can be achieved by increasing physical activity before school, during school hours, and after school.

Keywords:

Kebugaran Jasmani
TKJI
Sekolah Menengah Atas
Siswa

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki energi cadangan untuk kegiatan berikutnya. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen diantaranya daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan akademik peserta didik. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi SMAN 2 Bengkalis. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yang melibatkan 35 siswa dan 34 siswi sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan dengan pendekatan tes dan pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), observasi, dan dokumentasi. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa dan siswi memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, sebanyak 28 peserta didik (40,58%), kategori baik berjumlah 15 peserta didik (21,74%), dan kategori kurang sebanyak 26 peserta didik (37,68%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani yang sedang atau cukup, sehingga masih sangat diperlukan upaya peningkatan

kebugaran jasmani peserta didik yang belum mencapai kategori optimal. Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas jasmani pada tiga waktu utama, yaitu sebelum berangkat sekolah, selama berada di sekolah, dan setelah pulang sekolah.

Corresponding Author:

Nurhidayah
Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
E-mail: nurhidayah@sari-mutiara.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang kualitas hidup dan keberhasilan peserta didik dalam menjalani aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Secara umum kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lanjutan. World Health Organization (WHO, 2010) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang memungkinkan individu melakukan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas yang optimal.

Kebugaran jasmani peserta didik mencakup beberapa komponen utama, antara lain daya tahan jantung dan paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, serta keseimbangan. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam menunjang aktivitas belajar serta perkembangan fisik dan psikomotor peserta didik secara menyeluruh. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan peserta didik menjalani aktivitas sekolah dengan lebih efektif, memiliki stamina yang cukup, serta mampu berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik. Hal ini sejalan dengan penemuan penelitian Qolbi & Hidayat, (2024), dalam konteks peserta didik, kebugaran jasmani tidak hanya mencerminkan kemampuan fisik semata, tetapi juga menunjukkan keseimbangan fungsi tubuh yang mendukung proses belajar dan aktivitas harian secara optimal.

Berbagai penelitian lain menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan akademik peserta didik. Aspek fisik, kebugaran jasmani yang baik berperan dalam menjaga berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas di masa mendatang (WHO, 2020). Selain itu, pada aspek mental, aktivitas fisik yang teratur terbukti mampu meningkatkan stamina dan energi harian, yang berdampak positif terhadap kesehatan mental peserta didik. Studi internasional melaporkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik berkorelasi dengan penurunan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada anak dan remaja (Phillipp, 2024).

Aspek kognitif dan akademik, keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik harian berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani yang berdampak positif pada kesiapan belajar dan penerimaan materi pembelajaran (Afandi, Ridwan, & Hidayat, 2025). Terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi peserta didik, dimana peserta didik dengan tingkat kebugaran lebih tinggi cenderung memiliki konsentrasi dan prestasi belajar yang lebih baik (Khasanah et al., 2025). *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2014) juga menegaskan bahwa peserta didik dengan kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan peserta didik mudah lelah, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, dan berisiko mengalami gangguan kesehatan (Giriwijoyo & Sidik, 2012).

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan peserta didik, meskipun demikian kondisi kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia masih tergolong memprihatinkan. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami masalah kebugaran jasmani (Wijaya & Hartati, 2025). Rendahnya kebugaran jasmani berdampak pada keterbatasan peserta didik dalam menjalani aktivitas harian, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Peserta didik dengan kebugaran jasmani yang rendah cenderung cepat lelah, kurang produktif, dan memiliki keterbatasan dalam memanfaatkan waktu luang secara positif. Kondisi ini menuntut perhatian serius dari berbagai pihak, khususnya sektor pendidikan dan kesehatan, untuk melakukan upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta didik secara sistematis dan berkelanjutan.

Sekolah memiliki peran strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui penyediaan program pendidikan jasmani yang berkualitas dan mendorong pembiasaan gaya hidup aktif sejak dini (Irawan & Mustangin, 2025). Olahraga dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, baik melalui pembelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler, terbukti memberikan manfaat komprehensif yang mencakup peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan perkembangan sosial peserta didik (Mulyana et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, semakin baik kebugaran jasmani yang dicapai (Adhianto & Arief, 2023). Meskipun disekolah-sekolah rutin melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dan melakukan ekstrakurikuler olahraga, namun secara kasat mata masih terlihat peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah di berbagai jenjang pendidikan. Fenomena ini menjadi tantangan serius karena berkaitan langsung dengan kesiapan belajar dan ketahanan kesehatan peserta didik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji terkait gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bengkalis. Penelitian ini memiliki unsur kebaruan (novelty) karena menyajikan data empiris terbaru tahun 2026 terkait kondisi kebugaran jasmani peserta didik SMA 2 Bengkalis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan program intervensi kebugaran jasmani di sekolah serta mendorong terwujudnya peserta didik yang lebih sehat, aktif, dan produktif.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMAN 2 Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas XI dan XII SMAN 2 Bengkalis, yang diambil dengan teknik purposive sampling, yakni pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Rachman et al., 2024). Dari populasi tersebut, diperoleh 69 peserta didik SMAN 2 Bengkalis yang terdiri atas 35 siswa dan 34 siswi sebagai subjek penelitian. Penetapan siswa dan siswi sebagai subjek penelitian dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai profil kebugaran jasmani kelompok laki-laki dan perempuan, yang memiliki tingkat aktivitas fisik serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang relatif sama selama berada di sekolah..

Instrumen utama yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), lima komponen pengukuran kebugaran jasmani usia 16-19 tahun, yaitu tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, tes angkat gantung tubuh selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes baring duduk selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut, serta tes lari 1200 meter untuk menilai daya tahan kardiovaskular (Kemendiknas, 2010). Seluruh tes dilakukan di lapangan sekolah dengan pengawasan langsung oleh peneliti, guru olahraga dan panitia tes yang berasal dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Bengkalis. Langkah ini digunakan guna memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi prinsip validitas dan reliabilitas pengukuran.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase, sehingga dapat diketahui distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kategori penilaian TKJI. Proses analisis data dibantu dengan aplikasi Microsoft Excel, yang memungkinkan perhitungan rata-rata, persentase, serta penyajian hasil dalam bentuk tabel dan grafik, sehingga lebih mudah dipahami. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik SMAN 2 Bengkalis. Hasil penelitian bermanfaat sebagai data dasar bagi sekolah dalam merancang program pembelajaran jasmani, tetapi juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pemerintah dan pemangku kebijakan dalam merumuskan strategi peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif. Data yang dikumpulkan dan dianalisis merupakan hasil tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan subjek penelitian terdiri atas 34 siswa dan 35 siswi kelas X dan XI SMA Negeri 2 Bengkalis. Tabel standar nilai TKJI putra dan putri usia 16-19 tahun terlihat dibawah ini.

Tabel 1. Standar Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 – Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”

2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst

Tabel 2. Standar Nilai TKJI Putri Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 8,4"	41" – keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst

Data yang diperoleh selanjutnya dikonversi ke tabel skor dan disesuaikan dengan tabel norma TKJI putra dan putri untuk kelompok usia 16–19 tahun, mencakup lima kategori penilaian, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Proses konversi ini dilakukan untuk memudahkan analisis data penelitian. Tabel katagori nilai TKJI usia 16-19 tahun ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani (Putra dan Putri)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang Sekali

Setelah pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani peserta didik menggunakan TKJI, hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 02 Bengkalis

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	0 siswa	0%
Baik	7 siswa	20,00%
Sedang	16 siswa	45,71%
Kurang	12 siswa	34,29%
Sangat Kurang	0 siswa	0%
Total	Total	100%

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi tes lari 60 meter, tes angkat gantung tubuh, tes loncat tegak, tes baring duduk, serta tes lari 1200 meter terhadap 35 siswa, diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori yang bervariasi. Pengelompokan tingkat kebugaran jasmani menunjukkan adanya perbedaan capaian pada setiap kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang termasuk dalam kategori kebugaran jasmani sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan kelincihan siswa belum mencapai tingkat yang optimal. Selain itu, hasil juga menunjukkan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori kebugaran jasmani kurang sekali.

Sebagian siswa berada pada kategori kebugaran jasmani baik, yaitu sebanyak 7 siswa (20,00%). Berada pada katagori kebugaran jasmani baik menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk mendukung pelaksanaan aktivitas fisik harian dan kegiatan pembelajaran di sekolah. Sementara itu, terdapat 16 siswa (45,71%) berada pada kategori kebugaran jasmani sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup, namun masih perlu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara rutin melalui program latihan fisik yang terencana dan berkelanjutan. Selanjutnya, siswa yang termasuk dalam kategori kebugaran jasmani kurang berjumlah 12 siswa (34,29%), hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih rendah dan memerlukan perhatian khusus melalui pembinaan kebugaran jasmani yang lebih intensif, baik melalui pembelajaran pendidikan jasmani disekolah yang lebih aktif, sistematis dan berkesinambungan, atau melalui kegiatan ekstrakurikuler sekolah serta aktivitas fisik diluar sekolah.

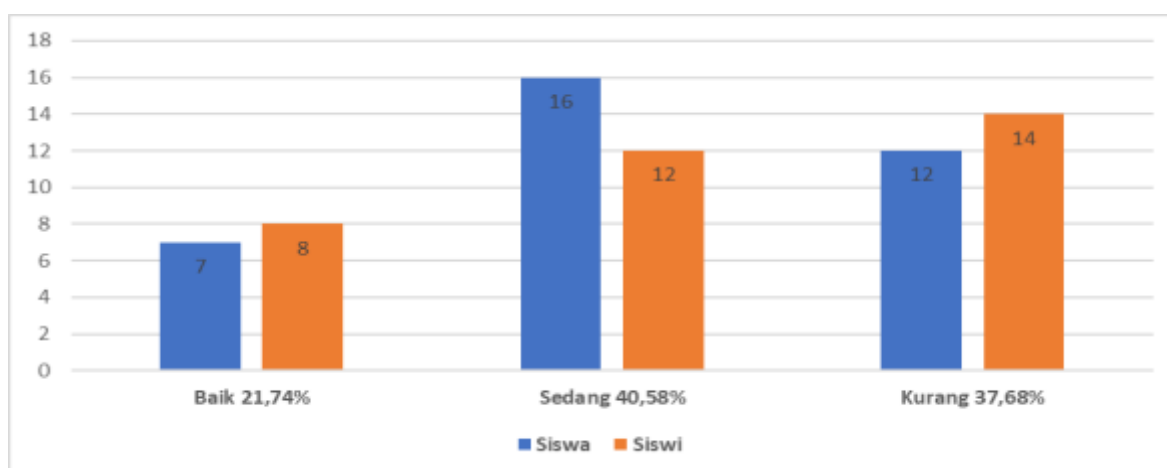
Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi tes lari 60 meter, tes angkat gantung tubuh, tes loncat tegak, tes

baring duduk, serta tes lari 1000 meter terhadap 34 siswi, diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani siswi sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswi

Kategori	Jumlah Siswi	Persentase
Baik Sekali	0 siswa	0 %
Baik	8 siswi	23,53%
Sedang	12 siswi	35,29%
Kurang	14 siswi	41,18%
Sangat Kurang	0 siswa	0%
Total	Total	100%

Hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi berada pada kategori yang bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat siswi (0%) yang termasuk dalam kategori kebugaran jasmani sangat baik. Sebanyak 8 siswi (23,53%) berada pada kategori kebugaran jasmani baik, yang menunjukkan bahwa sebagian siswi telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif optimal. Selanjutnya, sebanyak 12 siswi (35,29%) berada pada kategori kebugaran jasmani sedang, yang mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi berada pada kategori cukup dan masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang terprogram dan berkelanjutan. Sementara itu, kategori kebugaran jasmani kurang merupakan kategori dengan persentase tertinggi, yaitu sebanyak 14 siswi (41,18%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal dan memerlukan perhatian khusus melalui peningkatan aktivitas jasmani, pembiasaan perilaku hidup aktif, serta penerapan pola hidup sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMAN 2 Bengkalis disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Katagori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMAN 2 Bengkalis

Secara keseluruhan, hasil penggabungan data kelompok siswa dan siswi menunjukkan bahwa peserta didik yang termasuk pada kategori kebugaran jasmani baik berjumlah 15 peserta didik (21,74%), kategori kebugaran jasmani sedang sebanyak 28 peserta didik (40,58%), dan kategori kebugaran jasmani kurang sebanyak 26 peserta didik (37,68%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X dan XI SMAN 2 Bengkalis masih didominasi oleh kategori sedang (cukup) dan katagori kurang. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan kebugaran jasmani secara sistematis dan berkelanjutan guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

3.2 Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada kebugaran jasmani peserta didik pada katagori sangat kurang, hal ini dikarenakan keseluruhan peserta didik yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan tes kebugaran jasmani (TKJI) keseluruhannya adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di SMAN 2 Bengkalis. Selain itu, temuan penelitian juga memperjelas bahwa meskipun keseluruhan peserta didik terdaftar dalam ekstrakurikuler cabang olahraga di sekolah, namun rata-rata kebugaran jasmani peserta didik berada pada katagori sedang, dan tidak ada satu peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik. Hal ini bisa terjadi karena beberapa hal, antara lain rendahnya aktivitas fisik harian peserta didik. Ketika berada dikelas peserta didik lebih banyak duduk di kelas atau belajar pasif

sehingga minim bergerak. Gerak aktif terjadi hanya pada saat pelajaran PJOK dan ekstrakurikuler yang rata-rata satu sampai dua kali seminggu.

Meskipun program pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah telah menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur, terukur, dan sesuai dengan karakteristik usia peserta didik, seperti latihan kardiovaskular, senam, permainan fisik, maupun olahraga tradisional yang bersifat aktif, pelaksanaannya belum sepenuhnya mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara optimal. Hal ini disebabkan oleh frekuensi pelaksanaan aktivitas fisik yang relatif terbatas, yaitu hanya melalui pembelajaran pendidikan jasmani selama 2×45 menit per minggu serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilakukan satu hingga dua kali per minggu. Padahal, untuk mencapai dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur direkomendasikan minimal tiga kali per minggu, hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization, bahwa anak dan remaja usia 5–17 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit per hari, serta aktivitas penguatan otot dan tulang setidaknya tiga kali per minggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan (WHO, 2020). Selain itu, sebagian peserta didik menunjukkan tingkat minat yang rendah terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan mengikuti kegiatan tersebut semata-mata untuk memenuhi kewajiban administratif dalam pemilihan ekstrakurikuler di sekolah.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi antara lain pola hidup yang kurang baik. Hampir seluruh peserta didik tingkat SMA memiliki gawai, penggunaan gawai yang berlebih atau terlalu lama berdampak buruk pada kebugaran jasmani. Peserta didik menghabiskan waktu cukup lama untuk bermain gawai, media sosial, dan game daring. Perilaku ini juga menyebabkan peserta didik sering bergadang. Padahal istirahat yang baik dan cukup berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani individu (Maulana & Andrijanto, 2025). Lebih lanjut Tremblay et al., (2017), mengatakan bahwa perilaku sedentari mengurangi kesempatan melakukan aktivitas fisik yang bermakna sehingga berdampak negatif pada kebugaran jasmani individu. Dikaji lebih lanjut, selain penggunaan gawai yang berlebih, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat. Usia remaja gemar mengonsumsi makanan cepat saji dan ultra-proses, yang umumnya tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Selain itu juga gemar mengonsumsi minuman manis berlebihan, seperti minuman berpemanis kemasan dan minuman bersoda. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang sehat berhubungan signifikan dengan rendahnya kebugaran jasmani siswa (Jahrir, 2026).

Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik harus dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan komprehensif. Latihan khusus untuk meningkatkan komponen kebugaran sangat direkomendasikan. Pendekatan latihan yang sistematis seperti latihan aerobik, senam kebugaran jasmani, permainan yang menekankan kecepatan dan kelincahan, atau latihan interval dapat membantu mengembangkan aspek spesifik kebugaran jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan peserta didik. Aktivitas seperti jalan cepat, lari, senam, permainan olahraga, dan latihan kebugaran lainnya dapat membantu meningkatkan komponen kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani peserta didik dapat ditingkatkan melalui penerapan pola hidup aktif dan sehat secara teratur dan berkesinambungan. Terkait peningkatan atau mempertahankan kebugaran jasmani peserta didik, upaya utama adalah melalui aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara rutin, terprogram, dan sesuai dengan usia serta kemampuan peserta didik (Bompa & Haff, 2009). World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan agar anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setidaknya 60 menit per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik, kesehatan mental, dan kesiapan belajar. Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik pada tiga waktu utama, yaitu sebelum berangkat sekolah, selama berada di sekolah, dan setelah pulang sekolah.

Sebelum berangkat ke sekolah, peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, antara lain peregangan otot, senam pagi singkat, membantu pekerjaan rumah tangga, serta berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah. Aktivitas fisik pada waktu pagi hari terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kesiapan kognitif peserta didik dalam menerima pembelajaran di sekolah (Donnelly et al., 2016). Kemudian selama berada di sekolah, salah satu upaya utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik adalah melalui pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara optimal. Pembelajaran PJOK yang dirancang dengan aktivitas fisik yang bervariasi, menarik, dan sesuai dengan karakteristik usia peserta didik dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi gerak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dalam pembelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik (Donnelly et al., 2016). Sementara itu, aktivitas fisik tidak terstruktur dapat berupa permainan aktif saat jam istirahat, berjalan antar kelas atau turun naik tangga, maupun aktivitas ice breaking berbasis gerak di dalam kelas.

Upaya berikutnya adalah melalui pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan minat dan

bakat olahraga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani secara lebih intensif. Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang kurang aktif secara fisik (Irawan & Mustangin, 2025). Lebih jelas, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama jam sekolah berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, serta perilaku sosial peserta didik (Daly-Smith et al., 2018).

Pulang sekolah peserta didik dapat melanjutkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga seperti bermain sepak bola, bola basket, bulu tangkis, berenang, atau mengikuti klub olahraga. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan rekreatif dan fungsional, seperti bersepeda, berjalan santai, membantu pekerjaan rumah, atau bermain aktif bersama teman sebaya. Aktivitas fisik pada waktu sore hingga malam hari berperan penting dalam mempertahankan kebugaran jasmani, menjaga berat badan ideal, serta mengurangi risiko penyakit kronis di masa mendatang. Peserta didik yang terlibat dalam aktivitas fisik, seperti bermain di luar rumah atau berpartisipasi dalam olahraga komunitas, cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibanding yang tidak.

Selain latihan fisik, peningkatan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh pola makan seimbang, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres yang baik. *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2014) menegaskan bahwa kombinasi antara latihan fisik teratur, nutrisi yang tepat, dan gaya hidup sehat merupakan faktor utama dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Peran sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas juga sangat penting dalam menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Lingkungan keluarga dan sekolah perlu bersinergi untuk membiasakan pola hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik secara rutin sebelum sekolah, selama di sekolah, dan setelah pulang sekolah merupakan strategi penting dalam mendukung kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta keberhasilan proses pembelajaran peserta didik secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik sebanyak 7 siswa, kategori sedang atau cukup sebanyak 16 siswa, dan kategori kurang sebanyak 12 siswa. Sementara itu, pada kelompok siswi, sebanyak 8 siswi berada pada kategori kebugaran jasmani baik, 12 siswi pada kategori sedang, dan 14 siswi pada kategori kurang. Hasil penggabungan kedua kelompok (siswa dan siswi) menunjukkan bahwa peserta didik dengan kategori kebugaran jasmani baik berjumlah 15 peserta didik (21,74%), kategori sedang sebanyak 28 peserta didik (40,58%), dan kategori kurang sebanyak 26 peserta didik (37,68%). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 2 Bengkalis masih didominasi oleh kategori sedang (cukup) dan kurang. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas jasmani pada tiga waktu utama, yaitu sebelum berangkat ke sekolah, selama berada di sekolah, dan setelah pulang sekolah, serta didukung dengan penerapan pola hidup sehat dan aktif.

4.2 Saran/Rekomendasi

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk menguji efektivitas program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, penelitian dapat memperluas variabel dengan memasukkan faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani, seperti aktivitas fisik harian, pola makan, kebiasaan sedentari, kualitas istirahat, serta motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penelitian mendatang juga disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup jenjang pendidikan atau sekolah yang berbeda guna meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian, serta mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang lebih beragam atau berbasis teknologi untuk memperoleh data yang lebih akurat dan komprehensif.

REFERENSI

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134-141.
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 318-328. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v6i1.4152>
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*

- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0655-7>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2019). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, Y. F., & Mustangin, K. (2025). Survey tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 5 Kebumen Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 24344–24351. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30591>
- Jahrir, A. S. (2026). Hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa smk penerbangan techno terapan makassar. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 279–285.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 16–19 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khasanah, A. I., Arifin, A. N., & Indriani. (2025). Physical fitness and learning concentration in adolescents: A cross-sectional study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(3), 546–551. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000371>
- Maulana, F. A., & Andrijanto, D. (2020). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 19–22.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. A., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar melalui olahraga dan aktivitas fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), Article 3.
- Phillipp, C. (2024, April 29). New study finds physical fitness can improve mental health in children and young adults. *Yahoo! Lifestyle*. Retrieved from <https://www.yahoo.com/lifestyle/study-finds-physical-fitness-improve-195355331.html>
- Qolbi, I. U., & Hidayat, T. (2025). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sumberrejo dan SMA Negeri 1 Baureno. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 8274–8280. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25865>
- Tremblay, M. S., et al. (2017). Sedentary behavior research network: Terminology consensus project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(75).
- Wijaya, J. R., & Hartati, S. C. Y. (2025). Survei kebugaran jasmani pada siswa upt sdn 227 GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 48-53.
- World Health Organization . (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Apriyanti, S. N., & Nurfadillah, N. (2024). Penerapan permainan tradisional congklak untuk penanaman nilai-nilai karakter peserta didik. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 5(3), 144–151.
- Balady, G., Berra, K., Golding, L., Gordon, N., Mahler, D., Myers, J. N., & Sheldahl, L. M. (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Jahrir, A. S. (2026). *SISWA SMK PENERBANGAN TECHNO TERAPAN MAKASSAR*. 26(1), 279–285.
-