Jurnal Pena Edukasi ISSN 2407-0769 (cetak)
Vol. 13, No.2, Mei 2026, hlm. 90 – 99 ISSN 2549-4694 (online)
Available online at http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE

ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Ezra Lagarinda [1*], Faridha Nurhayati [1]
[1] Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: ezra.19033@mhs.unesa.ac.id

Abstract: Physical activity is one of the factors that can affect physical fitness; thus, the condition of a person's physical fitness is determined by the amount of physical activity performed. Appropriately done, correctly, measured, and regular physical activity can provide various benefits, including slowing aging, increasing happiness, lowering the risk of coronary heart disease, increasing confidence, and preventing tiredness. This research aims to determine the link between physical activity and physical fitness among SMAN 1 Waru Sidoarjo students. This is a quantitative study that does not use an experimental design. The study took a correlational approach. This study's population consisted of students in grade XI. Purposive sampling was used, with a sample size of 53 students. The research instruments used were IPAQ and MFF Gamma correlation-based data analysis techniques. The data analysis revealed a significant correlation (0.003 <0.05) between physical activity and physical fitness among students in SMAN 1 Waru Sidoarjo, with a value of 0.665. So, there is a significant relationship between physical activity and physical fitness among SMAN 1 Waru Sidoarjo students, with a significant contribution of 66.5%.

Keywords: correlational; physical activity; physical fitness

Abstrak: Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik, sehingga kondisi kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur (BBTT) dapat memberikan banyak manfaat seperti memperlambat proses penuaan, membuat Anda lebih bahagia, menurunkan risiko penyakit jantung koroner, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat Anda tidak mudah lelah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI, dan teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 53 siswa. Instrumen penelitian meliputi IPAQ dan MFT. Teknik analisis data berbasis korelasi gamma. Analisis data menunjukkan adanya korelasi yang signifikan (0,003 < 0,05) antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo, dengan nilai 0,665. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo, dengan besar kontribusi sebesar 66,5%.

Kata kunci: aktivitas fisik; kebugaran jasmani; korelasi

Lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 Internasional
Diajukan: 11 Maret 2026; Direvisi: 18 Mei 2026; Diterima: 20 Mei 2026

Jurnal Pena Edukasi ISSN 2407-0769 (cetak)
Vol. 13, No.2, Mei 2026, hlm. 90 – 99 ISSN 2549-4694 (online)
Available online at http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas individu dan melatih kemampuan psikomotorik untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan aspek penting dalam proses pendidikan. Landasan kokoh yang dimaksud terdapat dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Perkembangan potensi siswa menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Mashud, 2019; Sudirjo & Alif, 2019). Maka dari itu pendidikan sangat penting bagi siswa, pendidikan juga bisa didapatkan dari lingkungan sekitar atau pembelajaran di lingkungan sekolah.

Kebugaran jasmani memiliki potensi yang signifikan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menjadi terlalu lelah dan bahkan memungkinkan untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kebugaran jasmani dan kesehatan dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan berkelanjutan (Abduh et al., 2020; Singh & Bhatti, 2020). Kebugaran jasmani setiap orang memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik dan kemampuan mental untuk menangani beban kerja yang mereka hadapi setiap hari, hal ini juga berlaku untuk siswa yang harus belajar di sekolah. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi dan dihasilkan oleh otot rangka, seperti yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, atau melakukan aktivitas rekreasi (Prasetyo, 2020; Zainudin, 2019). Aktivitas fisik menciptakan kondisi fisik yang menjadi dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik tidak hanya dapat melakukan aktivitas fisik secara optimal, tetapi juga memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami cedera saat melakukan aktivitas fisik yang berat, mencegah penyakit kronis, menurunkan gelaja depresi, dan penurunan tekanan darah yang berkelanjutan (Erliana & Hartoto, 2019; Lengkana & Muhtar, 2021; Wicaksono & Handoko, 2020).

Keterlibatan secara teratur dalam olahraga merupakan komponen penting dari latihan fisik untuk anak-anak dan remaja (Fatoni et al., 2021; Furqaani, 2017). Pada masa remaja, khususnya di sekolah, siswa umumnya disibukkan dengan berbagai macam kegiatan, baik intrakurikuler (akademik) maupun ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler meliputi belajar di kelas, mengerjakan tugas, dan kegiatan sejenis lainnya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, termasuk kegiatan fisik dan non-fisik. Saat ini, remaja tidak menghargai kebugaran fisik pada diri mereka (Panjaitan, 2020). Mereka juga lebih memilih untuk menjadi pasif dan melakukan sedikit aktivitas fisik karena kurangnya motivasi internal dan dorongan untuk melakukannya. Seperti selama istirahat sekolah, siswa hanya berjalan-jalan, duduk, dan berbicara dengan teman-teman mereka. Siswa lebih terlibat aktif seara fisik ketika mereka hanya belajar PJOK (Anwar & Hartono, 2019; Oja & Piksööt, 2022; Prasetyo & Winarno, 2019).

Aktivitas fisik memiliki dampak positif tidak hanya pada kebugaran jasmani tetapi juga pada fungsi kognitif (Oktaviani & Wibowo, 2021). Pendidikan jasmani yang baik akan memberikan perkembangan siswa di semua aspek,

termasuk kognitif, afektif, dan psikomotor. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan semangat belajar anak karena tubuh yang bugar dapat membuat konsentrasi belajar lebih maksimal (Kusumo, 2020; Warni et al., 2019)

Berdasarkan hasil pengamatan, pada saat berlangsungnya kegiatan pembelajaran di SMAN 1 Waru Sidoarjo, terutama pada mata pelajaran PJOK, masih mendapati beberapa siswa yang hanya duduk dan berdiam diri saja tanpa melakukan aktivitas fisik. Dampak dari perilaku tersebut bisa salah satunya disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang berlebihan sehingga siswa jarang sekali untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah dan akhirnya berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmaninya.

Sehubungan dengan pemaparan diatas, maka dilakukan penelitian yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini dilakukan penggabungan antara penelitian kuantitatif dengan penelitian hubungan. Penelitian ini dirancang untuk menghubungkan satu atau lebih variabel independen dengan variabel dependen tanpa berusaha mempengaruhi kedua variabel tersebut (Maksum, 2018). Pada penelitian ini digunakan dua variabel, yaitu variabel bebasnya merupakan aktivitas fisik, dan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Waru Sidoarjo dengan sampel penelitian dua kelas yaitu kelas XI MIPA 6 dan XI IBB dengan total 53 siswa. Pada penelitian ini menggunakan jenis sampling *non-probability* yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisoner dan tes keterampilan dengan harapan akan memudahkan peneliti dalam perolehan data dari responden. Semakin tinggi skor yang dimiliki siswa, semakin banyak pula aktivitas yang dilakukan siswa secara fisik selama pembelajaran PJOK di sekolah.

Pada pengukuran aktivitas fisik digunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) Kowalski et al. (2004) yang telah dimodifikasi. Pada angket ini terdiri dari beberapa item aktivitas fisik yaitu, berlari, kasti, futsal, silat, taekwondo, karate, penahan, sepak takraw, sepatu roda, tenis meja, tenis lapangan, *gateball*, angkat besi, petanque, panjat tebing, berkuda, billiard, dan senam. Siswa diminta untuk mengisi pernyataan tentang aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dalam intensitas waktu tujuh hari ke belakang. Pada kuisoner ini ditanyakan aktivitas yang dilakukan dalam waktu luang, aktivitas paling sesuai saat pembelajaran PJOK, istirahat, pulang sekolah, dan akhir pekan, aktivitas fisik dalam sehari-hari, dan kendala dalam melakukan aktivitas fisik pada tujuh hari ke belakang.

Pada pengukuran kebugaran jasmani dilakukan tes *multistage fitness test* (MFT) unruk mengukur volume oksigen maksimal (VO2max) seseorang (Sepdanius et al., 2019). Siswa harus menyelesaikan lari dengan jarak kurang lebih 20 meter, dengan posisi salah satu kaki tapat menginjak atau melewati *cone* pembatas, selanjutnya berbalik dan menunggu bunyi berikutnya untuk melakukan lari ke arah berlawanan. Peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tidak mampu berlari mengikuti kecepatan

Jurnal Pena Edukasi ISSN 2407-0769 (cetak)
Vol. 13, No.2, Mei 2026, hlm. 90 – 99 ISSN 2549-4694 (online)
Available online at http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE

tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan: (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi akan diberikan kesempatan 1 x 20 meter, untuk menyesuaikan kecepatan nya, dan (2) Jika pada waktu toleransi peserta tes gagal menyesuaikan kecepatan nya, maka peserta dihentikan dari kegiatan tes.

Dalam penelitian ini, data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik inferensial, dimana dilakukan pengujian hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan data. Analisis data dilakukan berbantuan SPSS dengan teknik statistik non-parametrik dengan menggunakan mean, standar deviasi, dan korelasi gamma. Pada penelitian ini ditetapkan hipotesis Ho jika tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan Ha jika terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani, aktivitas fisik, hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dan kontribusi aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani pada siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo. Hasil dan pembahasan dari data yang didapatkan pada penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

Pada Tabel 1 dapat dideskripsikan analisis aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Waru Sidoarjo variabel IPAQ yang menunjukkan aktivitas fisik mendapatkan rata-rata 20,91, standar deviasi 5,179, nilai minimal 12, dan nilai maksimal 33. Sedangkan pada variabel VO2Max yang menunjukkan kebugaran jasmani mendapatkan rata-rata 27,489, standar deviasi 7,6491, nilai minimal 20,1, dan nilai maksimal 49,5. Seseorang dengan stamina tubuh yang bagus memiliki VO2Max yang tinggi. Begitupun jika stamina tubuh rendah, maka seseorang memiliki VO2Max yang rendah pula (Safitri et al., 2021). Hasil uji deskriptif yang dilakukan oleh Adhianto & Arief (2023) mendapatkan rata-rata pada aktivitas fisik yaitu 2,30 sedangkan kebugaran jasmani didapatkan rata-rata sebesar 18.

Tabel 1. Deskripsi Data Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Variabel	*Mean*	*Std. Dev*	*Min*	*Max*
IPAQ	20,91	5,179	12	33
VO2Max	27,489	7,6491	20,1	49,5

Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 1, selanjutnya data tersebut dikategorikan sesuai dengan aktivitas fisik dan kabugaran jasmani yang dipaparkan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	3	5,7
Rendah	27	50,9
Sedang	20	37,7
Tinggi	3	5,7

Berdasarkan Tabel 2, aktivitas fisik yang memiliki persentase tertinggi adalah 50,9% dengan jumlah 27 siswa yang dikategorikan rendah. Sedangkan persentase terendah diperoleh 5,7% dengan jumlah 3 siswa yang dikategorikan tinggi

Jurnal Pena Edukasi ISSN 2407-0769 (cetak)
Vol. 13, No.2, Mei 2026, hlm. 90 – 99 ISSN 2549-4694 (online)
Available online at http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE

dan sangat rendah Pada kategori sedang diperoleh persentase sebesar 37,7% dengan jumlah 20 siswa. Siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhianto & Arief (2023) aktivitas fisik siswa yang didapatkan cenderung berkategori kurang dengan persentase sebesar 49%. Ada beberapa hambatan dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Kurang tidur, stres, rasa sakit, kebosanan, dan kendala keuangan adalah beberapa faktor pribadi yang memengaruhi aktivitas fisik individu (Permata et al., 2019). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik adalah lingkungan mikro. Kebiasaan seseorang saat ini lebih sering menghabiskan waktu luang dengan menonton televisi, bermain PS, komputer, gadget, dan lainnya daripada menghabiskan waktu untuk bermain di luar rumah dengan melakukan aktivitas secara fisik (Wicaksono & Handoko, 2020).

Tabel 3. Kategori Kebugaran Jasmani

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Sangat kurang	34	64,2
Kurang	15	28,3
Sedang	3	5,7
Baik	1	1,9

Pada Tabel 3 didapatkan kebugaran jasmani siswa dengan kategori sangat kurang sebesar 64,2% dengan jumlah 34 siswa, kategori kurang sebesar 28,3% dengan jumlah 15 siswa, kategori sedang sebesar 5,7% dengan jumlah 3 siswa, sedangkan untuk kategori baik hanya sebesar 1,9% dengan jumlah 1 siswa. Siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo cenderung memiliki kebugaran jasmani yang sangat kurang. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas yang dilakukan siswa secara fisik dalam pembelajaran PJOK maupun kehidupan sehari-hari. Perolehan kebugaran jasmani pada tabel 3 didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Adhianto & Arief (2023) 99% kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tergolong sangat rendah dan 1% berkategori rendah.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain: (1) makanan dan gizi, (2) tidur dan istirahat, (3) kebiasaan hidup sehat, (4) gadget, dan (5) lingkungan. Tidak semua individu dapat memenuhi kebutuhan gizi sempurna 4 sehat 5 sempurna karena tingkat perekonomian seseorang berbeda-beda, hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya. Di antara beberapa faktor, faktor gadget memiliki dampak yang paling besar. Dalam batasan yang tepat, semakin sering seseorang bermain dan berinteraksi dengan gawai, semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Pengaruh lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang. Hal ini termasuk lingkungan fisik dan sosial ekonomi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kurangnya minat dan dorongan dari masyarakat, serta rasa malas untuk berpartisipasi dalam olahraga, terutama di kalangan anak-anak muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Selain itu, kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Prianto et al., 2022).

Siswa di sekolah menengah berpartisipasi dalam kegiatan aktif, baik di dalam maupun di luar jam sekolah. Pergerakan yang aktif dari para siswa dapat membantu tubuh meningkatkan ke-

Jurnal Pena Edukasi ISSN 2407-0769 (cetak)
Vol. 13, No.2, Mei 2026, hlm. 90 – 99 ISSN 2549-4694 (online)
Available online at http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE

Tabel 4. Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani				
	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Total
Sangat Rendah	3	0	0	0	3
Rendah	20	7	0	0	27
Sedang	11	8	1	0	20
Tinggi	0	0	2	1	3
Total	34	15	3	1	53

bugaran jasmani, sehingga kebugaran jasmani tubuh meningkat secara spontan. Namun, hal ini harus didukung dengan tidur yang cukup dan teratur. Jika tidak diimbangi dengan tidur yang cukup, maka akan berdampak buruk bagi tubuh. Hal ini dikarenakan kondisi fisik dan kualitas tidur seseorang sangat berkaitan erat. Kebugaran fisik yang baik dapat dicapai dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur namun tidak berlebihan, tidak malas menggerakkan tubuh, dan memiliki pola tidur yang baik untuk memastikan istirahat yang cukup dan kualitas tidur yang baik (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Pernyataan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani SMAN 1 Sidoarjo dapat dilihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa dengan status aktivitas fisik sangat rendah terdapat pada kategori sangat kurang dengan total 3 siswa. Siswa dengan status aktivitas fisik rendah terdapat di kategori sangat kurang dan kurang dengan total 27 siswa. Siswa dengan status aktivitas fisik sedang terdapat pada kategori sangat kurang, kurang, kategori sedang dengan total 20 siswa. Siswa dengan status aktivitas fisik tinggi terdapat pada kategori sedang dan baik yaitu dengan total 3 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Adhianto & Arief (2023) tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki pengaruh yang baik pada kebugaran jasmani seseorang. Siswa dengan aktivitas fisik yang tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sedangkan aktivitas fisik yang sangat rendah, rendah maupun sedang rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang.

Tabel 5. Uji Korelasi Gamma

Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
0.665	0.154	2.937	0.003

Berdasarkan Tabel 5, didapatkan nilai koefisien gamma sebesar 0.665, artinya terdapat hubungan positif antara kedua variabel sebesar 66,6%. Nilai sig yang didapatkan adalah 0,003 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Penelitian yang telah dilakukan oleh Adhianto & Arief (2023) terdapat hasil bahwa 6% kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Sidoarjo dipengaruhi oleh aktivitas fisik, sedangkan 94% dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Sarosa & Nurhayati (2022) memperoleh signifikansi sebesar 0,001 sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Pengaruh aktivitas fisik dengan

kebugaran jasmani pada penelitian ini diperoleh sebesar 66,5% dan 33,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain (Chabibi et al., 2021). Pengaruh aktivitas fisik yang didapatkan pada penelitian termasuk cukup tinggi karena telah melebihi 50%. Menurut Anjarwati (2019) ada beberapa hal yang memengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologi, biologi, fisik, dan lingkungan sosial. Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh tingkat gizi pada tubuh. Tubuh yang memiliki gizi baik cenderung dapat melakukan aktivitas fisik yang baik sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik pula (Hukubun & Souisa, 2019). Penelitian Salamah et al. (2019) mengungkapkan adanya hubungan antara latihan fisik dan kebugaran fisik. Aktivitas fisik dibagi menjadi empat kategori: aktivitas fisik sangat ringan, ringan, sedang, dan berat, meskipun data penelitian menunjukkan bahwa responden termasuk dalam kategori sedang.

Aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani berdampak pada hasil belajar siswa. Aktivitas fisik memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang. Untuk mempertahankan hasil belajar dalam pendidikan jasmani, seorang guru harus mampu memberikan latihan fisik yang terjadwal dan juga menjaga agar siswa tetap bugar secara fisik maupun mental (Riyanto, 2020). Pola hidup pada dasarnya adalah program komprehensif yang berfokus pada kesehatan, kebugaran jasmani, nutrisi, dan rekreasi untuk menyeimbangkan aktivitas fisik dan mental siswa. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara terstruktur tidak hanya akan membentuk fisik, intelektual, dan moral setiap individu siswa, tetapi juga akan meningkatkan kualitas hidup siswa. Lebih jauh lagi, nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga memiliki banyak kontribusi yang berharga bagi pengembangan sifat dan karakter, daya juang, dan prestasi mahasiswa, sehingga memberikan modal berharga bagi siswa dalam berkompetisi untuk meraih masa depan yang lebih gemilang. Guru PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Guru harus membekali siswa dengan komponen-komponen latihan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik (Rohmah & Muhammad, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Waru Sidoarjo yaitu hasil terendah pada kategori baik yaitu 1,9%, sedangkan kategori sedang yaitu 5,7%, kategori kurang 28,3% dan hasil tertinggi pada kategori sangat kurang dengan persentase 64,2%. Untuk gambaran aktivitas fisik siswa di SMAN 1 Waru Sidoarjo yaitu hasil terendah pada kategori tinggi dan sangat rendah dengan persentase 5,7%, sedangkan pada kategori sedang yaitu 37,7% dan hasil tertinggi pada kategori rendah dengan persentase 50,9%. Pada uji korelasi gamma menandakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Waru Sidoarjo (0,003 < 0,05). Besarnya pengaruh aktivitas fisik yang diberikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Waru Sidoarjo sebesar 66,5%.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, *5*(2), 75–82.

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.

Anjarwati, R. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pjkr Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Anwar, J. F., & Hartono, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(3), 43–47.

Chabibi A., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Effect of Daily Physical Activity on Increasing Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, *4*(2), 964–974.

Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2), 225–228.

Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *20*(1), 1-10.

Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1).

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 43–52.

Hukubun, M. D., & Souisa, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi SMP Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, *4*(2), 18–22.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, *87*(S7N 5B2), 1–38.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. Yogyakarta: The Journal Publishing.

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.

Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mashud. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2),

77–85.

Oja, L., & Piksööt, J. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(10).

Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olaharaga Dan Kesehatan*, *9*(1), 7-18.

Panjaitan, F. T. P. F. (2020). Pola Asuh Anak, Kesegaran Jasmani Remaja, Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Kristen. *Integritas: Jurnal Teologi*, *2*(2), 159-176.

Permata, T. B. M., Octavianus, S., Khumaesa, N. E., Maharani, P., Rahmartani, L. T., Nicholas, … Panigoro, S. S. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. In K. P. K. N. (KPKN) P. 2014- 2019 (Ed.), *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*. Jakarta.

Prasetyo, K. M. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.

Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, *1*(3), 198–207.

Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)*, *10*(2), 49–56.

Riyanto, P. (2020). Kontribusi Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *2*(1), 117–126.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *9*(1), 511–519.

Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraraga Nusantara*, *4*(I), 126–137.

Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(2), 14–18.

Sarosa, A. M., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *10*(3), 15–19.

Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of Physical Exercise Training to Improve Physical Fitness in Overweight Middle-Aged Women. *International Journal of Scientific Research*, *9*(1), 6–9.

Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat*

Pendidikan Jasmani. Sumedang: UPI Sumedang Press.

Warni, H., Arifin, S., & Sulaiman, S. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-Aluh. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *18*(1), 19–24.

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Pertama). Pontianak: IAIN Pontianak press.

Zainudin, N. I. (2019). *Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Analysis of the Fitness Components of Private Vocational School Students Viewing From Vocational School of Education and Infrastructure Education 10 - 12 Years*. *18*(1), 63–69.