



Hubungan Aktivitas Fisik Harian terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi

Ahmad Zaenul Khulaifi^{1*}, Dadang Warta Chanra Wira Kesumah², Tiassari Janjang Suminar³

¹²³Prodi Pendidikan Jasmani, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125

Email Korespondensi: ahmad.zaenul.khulaifi09@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, belum tersedianya data empiris mengenai aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Labuapi menyebabkan informasi yang diperlukan sebagai dasar pembinaan kebugaran jasmani belum diketahui secara jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan subjek sebanyak 60 siswa yang dipilih melalui teknik cluster sampling dari populasi 128 siswa kelas VII. Aktivitas fisik diukur menggunakan Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) yang memiliki nilai validitas 0,329–0,818 dan reliabilitas Cronbach Alpha 0,705–0,712, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 27,09 dan kebugaran jasmani berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,58. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani ($r = 0,600$; $p = 0,001$). Aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 36,0% terhadap kebugaran jasmani siswa. Disimpulkan bahwa semakin baik aktivitas fisik harian yang dilakukan siswa, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Kata kunci: aktivitas fisik harian; kebugaran jasmani; PAQ-C; TKSI; siswa SMP

The Relationship between Daily Physical Activity and Physical Fitness among Seventh-Grade Students at SMP Negeri 2 Labuapi

Abstract

Physical activity is one of the important factors contributing to students' physical fitness. However, the lack of empirical data regarding students' daily physical activity and physical fitness at SMP Negeri 2 Labuapi has limited the availability of information needed to support physical fitness development programs. This study aimed to determine the relationship between daily physical activity and physical fitness among seventh-grade students of SMP Negeri 2 Labuapi. This study employed a correlational research design involving 60 students selected through cluster sampling from a population of 128 seventh-grade students. Daily physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), which demonstrated validity coefficients ranging from 0.329 to 0.818 and Cronbach's Alpha reliability coefficients ranging from 0.705 to 0.712. Physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, and Pearson Product Moment correlation analysis. The results showed that students' daily physical activity was categorized as moderate with a mean score of 27.09, while physical fitness was also categorized as moderate with a mean score of 15.58. The correlation analysis revealed a positive and significant relationship between daily physical activity and physical fitness ($r = 0.600$; $p = 0.001$). Daily physical activity contributed 36.0% to students' physical fitness. It can be concluded that higher levels of daily physical activity are associated with better physical fitness among students.

Keywords: daily physical activity; physical fitness; PAQ-C; TKSI; junior high school students

How to Cite: Khulaifi, A., Kesumah, D. W. C. W. ., & Suminar, T. J. . (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Harian terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi. *Empiricism Journal*, 7(2), 1402-1409. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5713>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5713>

Copyright© 2026, Khulaifi et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kesehatan dan kualitas hidup individu, terutama pada masa anak dan remaja. Kebugaran jasmani

berhubungan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Secara global, 80% remaja kurang aktif, dan banyak yang menghabiskan waktu ≥ 2 jam setiap hari untuk hiburan di depan layar (Van Sluijs et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja telah menjadi permasalahan kesehatan yang serius di berbagai negara. Di Indonesia, permasalahan aktivitas fisik masih menjadi isu kesehatan masyarakat. Dalam penelitian (Zahron & Fadhli., 2025) menyebutkan bahwa "Kondisi ini juga tercermin di Indonesia, di mana hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 mencatat bahwa 33,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada remaja dan dewasa muda".

Remaja, khususnya siswa tingkat SMP, berada pada fase perkembangan fisik dan psikologis yang membutuhkan aktivitas fisik yang cukup untuk menunjang pertumbuhan yang optimal. Namun, kemajuan teknologi dan digitalisasi telah mengubah pola hidup remaja secara signifikan. Penggunaan gawai yang berlebihan, meningkatnya waktu layar (screen time), serta kebiasaan duduk dalam waktu lama mendorong terjadinya perilaku sedentari yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu luang, untuk transportasi pergi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang. Baik aktivitas fisik intensitas sedang maupun tinggi meningkatkan kesehatan (WHO, 2024).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan dan kesiapan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan secara optimal serta meningkatkan kapasitas kerja tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas dengan cara yang efektif dan efisien tanpa lelah terlalu lama atau kehilangan energi atau tenaga (Irawati dkk., 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 2 Labuapi, diketahui bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan pengukuran secara khusus terkait tingkat aktivitas fisik harian maupun tes kebugaran jasmani siswa secara sistematis. Kondisi tersebut menyebabkan sekolah belum memiliki data empiris yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa secara nyata. Padahal, informasi tersebut penting sebagai dasar dalam evaluasi pembelajaran PJOK serta penyusunan program pembinaan kebugaran jasmani siswa yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran kondisi siswa secara objektif dan terukur.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa. Penelitian oleh (Zahron & Fadhli, 2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa usia 12–15 tahun. Penelitian lain oleh (Sari & Suroto, 2022) di SMPN 5 Gresik juga menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada siswa kelas atas atau kelompok khusus, sehingga penelitian yang secara spesifik meneliti siswa kelas VII masih tergolong terbatas dan perlu dikembangkan.

Tinjauan terhadap berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kajian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani lebih banyak dilakukan pada siswa sekolah dasar, siswa SMP kelas atas, maupun kelompok remaja secara umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji siswa kelas VII di sekolah negeri dengan karakteristik wilayah seperti SMP Negeri 2 Labuapi masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian ini menggunakan kombinasi instrumen Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D yang belum banyak digunakan secara bersamaan pada konteks penelitian serupa. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang lebih spesifik mengenai hubungan aktivitas fisik harian dan

kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Labuapi sebagai dasar pengembangan program pembinaan kebugaran jasmani di sekolah.

Keterbatasan data mengenai aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Labuapi dapat menjadi kendala dalam penyusunan program pembinaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta besarnya sumbangan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi yang berjumlah 128 orang yang terbagi dalam empat kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Cluster Sampling. Teknik sampling daerah (Cluster Sampling) digunakan untuk menentukan sampel apabila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misalnya penduduk dari suatu negara, provinsi, atau kabupaten (Sugiyono, 2023;131). Dalam penelitian ini, meskipun ruang lingkup penelitian tidak mencakup wilayah yang luas, teknik ini tetap digunakan karena populasi terbagi dalam kelompok-kelompok (kelas) yang bersifat alami, yaitu kelas. Pemilihan dua kelas sampel dilakukan berdasarkan rekomendasi pihak sekolah dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik siswa dan kelancaran pelaksanaan penelitian, sehingga diperoleh 60 siswa sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) yang dikembangkan oleh Kowalski (2014) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini terdiri atas 10 butir pertanyaan yang mengukur tingkat aktivitas fisik siswa selama tujuh hari terakhir dengan rentang skor 1–5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian (Andriyani et al., 2024), nilai validitas item PAQ-C berkisar antara 0,329–0,818 sehingga dinyatakan valid, sedangkan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,705–0,712 menunjukkan reliabilitas yang cukup baik. Dalam penelitian ini tes pengukuran kebugaran jasmani akan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D untuk siswa kelas VII, VIII, dan IX. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D terdiri atas lima item tes yaitu Tes koordinasi mata dan tangan, tes sit up, tes lompat jauh berdiri, tes lari T, dan bleep. Hasil setiap item tes dikonversi ke dalam skor sesuai pedoman TKSI, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor kebugaran jasmani siswa yang selanjutnya dikategorikan berdasarkan norma TKSI. Setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian tes secara berurutan dan memperoleh skor pada masing-masing item tes yang kemudian dikonversi sesuai norma TKSI untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes Kebugaran Siswa Indonesia cocok digunakan dalam penelitian ini karena dirancang khusus untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Tes ini menilai komponen utama kebugaran jasmani yang relevan dengan kondisi fisik siswa SMP serta mudah dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan sarana yang tersedia. Selain itu, instrumen ini bersifat terstandar dan sesuai dengan konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga hasil pengukuran yang diperoleh lebih objektif dan relevan dengan kondisi siswa saat ini. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2023).

Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, menurut (Misbahudin dan Hasan, 2022) Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk di-analisis dengan menggunakan statistik parametrik atau statistik nonparametrik. Melalui uji ini, sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal, sedangkan uji Linieritas adalah uji persyaratan analisis korelasi hubungan fungsional variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) pada statistik parametrik di samping uji normalitas. Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikatnya (Y) berbentuk regresi linear (Firdausi, 2024;82). Uji korelasi

digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus Pearson Product Moment.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari SMP Negeri 2 Labuapi. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada peserta penelitian. Seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas fisik harian siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi didapat skor terendah (minimum) 11,90, skor tertinggi (maksimum) 39,41, rerata (mean) 27,09, nilai tengah (median) 28,04, nilai yang sering muncul (mode) 19,42; 22,18; 22,90; 26,28; 30,61, standar deviasi (SD) 5,72. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik harian siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik harian siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Sekali	< 18,51	2	3,33%
Kurang	18,51 – 24,23	17	28,33%
Sedang	24,23 – 29,95	25	41,67%
Baik	29,95 – 35,67	13	21,67%
Baik Sekali	≥ 35,67	3	5,00%
Total		60	100,00%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,33% (2 siswa), “kurang” sebesar 28,33% (17 siswa), “sedang” sebesar 41,67% (25 siswa), “baik” sebesar 21,67% (13 siswa) dan “baik sekali” sebesar 5,00% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,09, aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi dalam kategori “sedang”.

Deskriptif statistik data hasil penelitian kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi didapat skor terendah (minimum) 5, skor tertinggi (maksimum) 24, rerata (mean) 15,58, nilai tengah (median) 15,50, nilai yang sering muncul (mode) 18, standar deviasi (SD) 4,51. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Sekali	< 8,82	3	5,00%
Kurang	8,82 – 13,33	17	28,33%
Sedang	13,33 – 17,84	16	26,67%
Baik	17,84 – 22,34	19	31,67%
Baik Sekali	≥ 22,34	5	8,33%
Total		60	100,00%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,00% (3 siswa), “kurang” sebesar 28,33% (17 siswa), “sedang” sebesar 26,67% (16 siswa), “baik” sebesar 31,67% (19 siswa), dan “baik sekali” sebesar 8,33% (5 siswa). Berdasarkan distribusi

frekuensi, kategori yang paling banyak dimiliki siswa adalah kategori baik dengan persentase 31,67%. Namun, berdasarkan nilai rata-rata sebesar 15,58, tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori baik, masih terdapat sejumlah siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih rendah sehingga memengaruhi nilai rata-rata kelompok secara keseluruhan.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik (X)	0,200	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani (Y)	0,087	0,05	Normal

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Dari Tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) variabel aktivitas fisik $p = 0,200 > 0,05$ dan kebugaran jasmani $p = 0,087 > 0,05$, jadi, data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linieritas

Hubungan	P	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik (X). Kebugaran Jasmani (Y)	0,419	0,05	Linier

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Dari tabel diatas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) $0,419 > 0,05$. Jadi hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linier.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	Kategori	r tabel (df 58; 0,05)	Sig	Keterangan
Aktivitas Fisik (X). Kebugaran Jasmani (Y)	0,600	Kuat	0,254	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sebesar 0,600 (arahnya positif), artinya semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $DF = 60 - 2 = 58$, diperoleh r tabel sebesar 0,254. Koefisien korelasi antara $r_{x.y} = 0,600 > r(0.05) (58) = 0,254$ dan nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$, berarti korelasi tersebut signifikan. H_a yang berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi" diterima.

Besarnya koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,360 atau 36,0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian berasosiasi dengan 36,0% variasi kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi, sedangkan 64,0% sisanya diduga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti status gizi, pola tidur, kondisi kesehatan, lingkungan, dan kebiasaan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Aktivitas fisik memberikan kontribusi

terhadap kebugaran jasmani sebesar 36,0%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Namun demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa. Faktor lain seperti status gizi, kualitas tidur, kondisi kesehatan, kebiasaan olahraga di luar sekolah, serta dukungan lingkungan keluarga dan sekolah juga diduga berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara komprehensif dan tidak hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik semata.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa. Menurut (WHO, 2024), aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, yang apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik anak maupun remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memberikan stimulus terhadap sistem tubuh sehingga terjadi proses adaptasi fisiologis yang berdampak pada peningkatan kapasitas kerja organ tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi tubuh sehingga kemampuan fisik seseorang menjadi lebih baik. Penelitian (Satriawan dkk. 2024) menunjukkan adanya hubungan dan signifikansi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, yang mengindikasikan bahwa semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Hubungan tersebut dapat dijelaskan karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi sistem kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, koordinasi gerak, serta efisiensi kerja tubuh secara keseluruhan. Siswa yang lebih aktif cenderung memperoleh lebih banyak kesempatan untuk melatih berbagai komponen kebugaran jasmani melalui aktivitas olahraga, permainan, maupun aktivitas fisik sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memberikan rangsangan terhadap sistem tubuh sehingga terjadi proses adaptasi yang berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini didukung oleh (Mulyana dkk. 2024) yang menjelaskan bahwa olahraga dan aktivitas fisik secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani melalui berbagai manfaat fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, siswa yang aktif bergerak cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil deskriptif penelitian, sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang dengan persentase 41,67%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa juga didominasi kategori baik sebesar 31,67%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa tingkat aktivitas fisik harian berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Aktivitas seperti berjalan kaki, mengikuti pembelajaran PJOK, bermain bersama teman, bersepeda, maupun kegiatan olahraga lainnya menjadi bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan pengeluaran energi sekaligus melatih kemampuan fisik siswa.

Meskipun demikian, kontribusi aktivitas fisik dalam penelitian ini hanya sebesar 36,0%, sehingga masih terdapat 64,0% faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Menurut (Mulyana dkk. 2024) tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti pola hidup sehat, asupan gizi, kebiasaan berolahraga, kondisi kesehatan, serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Oleh karena itu, meskipun aktivitas fisik berperan

penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, peningkatan kebugaran juga perlu didukung oleh pola hidup sehat secara menyeluruh.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris adanya hubungan positif antara aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi. Siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.

KESIMPULAN

Secara umum, aktivitas fisik harian siswa kelas VII SMP Negeri 2 Labuapi berada pada kategori sedang, demikian pula tingkat kebugaran jasmani siswa yang juga berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain memberikan kontribusi secara teoretis dalam memperkuat kajian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, penelitian ini juga memiliki implikasi praktis sebagai dasar bagi sekolah dan guru PJOK dalam merancang program yang dapat mendorong peningkatan aktivitas fisik siswa guna mendukung tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya meneliti satu variabel bebas, yaitu aktivitas fisik harian, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kebugaran jasmani, seperti status gizi, pola makan, kualitas tidur, dan kebiasaan hidup sehat lainnya.

REKOMENDASI

Bagi siswa, disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari melalui olahraga maupun aktivitas fisik lainnya secara rutin guna meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang pembelajaran dan program aktivitas fisik yang lebih aktif untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Bagi pihak sekolah dan orang tua, disarankan untuk memberikan dukungan serta menciptakan lingkungan yang mendorong siswa lebih aktif bergerak, baik melalui penyediaan sarana olahraga, kegiatan fisik di sekolah, maupun pembiasaan gaya hidup aktif di rumah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian, serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti status gizi, pola makan, kualitas tidur, dan indeks massa tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah membantu baik dalam proses penyusunan jurnal dan pada saat penelitian dilaksanakan, serta atas dukungan dan sarana dan prasarana yang telah diberikan pada saat penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Indra, E. N., & Priambadha, A. A. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 20(1), 18–31
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Parktik*. Rineka Cipta
- Firdausi, (2024). *Statistik Pendidikan Dilengkapi Perhitungan SPSS dan Excel*. (2024). (n.p): Deupublish.
- Irawati, A. F., Jahrir, A. S., & Anshar, A. M. F. A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMFB Bolabasket. *Jurnal Penendidikan Olahraga* 14(4), 307–311
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D*. <https://tksi.kemendikdasmen.go.id/home/fase/4>
- Misbahudin & Hasan, (2022). *Analisis Data penelitian dengan statistik (edisi kedua)*. (2022). Indonesia; Bumi Aksara

- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., 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), 2705-2712.
- Kowalski, K.C. (2014). The physical activity questionnaire for older children (paq-c) and adolescents (paq-a) manual. Kanada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Sari, D. R. A., & Suroto, S. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 5 GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 171-175.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45-52.
- World Health Organization. (2024). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.
- 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.