
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SMK NEGERI 1 KABANJAHE**

Janwar Frihasan Sinuraya**Dosen Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi****Email : janwarfrihasansinuraya@yahoo.com**

ABSTRAK

Permasalahan pada penelitian ini adalah masih kurangnya tingkat kebugaran siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe dan belum pernah dilakukan tes untuk pengukuran kebugaran jasmani siswa. Sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe. Metode deskriptif kuantitatif, desain korelasional dengan sampel pada penelitian ini sebanyak 31 siswa. Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik dengan bantuan kuesioner PACER. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi sebesar 0,251 dengan nilai (p) sebesar 0,054. Nilai korelasi yang disajikan di atas menunjukkan bahwa koefisien determinasi adalah 0,060. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dinyatakan sebagai berikut: $0,07 \times 100 = 7\%$. Dengan demikian, aktivitas fisik memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabanjahe sebesar 7%, sedangkan faktor lain memengaruhi 93% lainnya.

Kata Kunci : Hubungan, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Siswa

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of fitness levels of students at SMK Negeri 1 Kabanjahe and there has never been a test to measure students' physical fitness. So the purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and physical fitness levels of students at SMK Negeri 1 Kabanjahe. Quantitative descriptive method, correlational design with a sample in this study of 31 students. The instrument used to measure physical activity with the help of the PACER questionnaire. The results of the study showed that there was a significant correlation between physical activity variables and physical fitness. The correlation coefficient is 0.251 with a value (p) of 0.054. The correlation value presented above shows that the coefficient of determination is 0.060. The relationship between the two variables can be expressed as follows: $0.07 \times 100 = 7\%$. Thus, physical activity affects the physical fitness of students at SMK Negeri 1 Kabanjahe by 7%, while other factors affect the other 93%.

Keywords : Relationship, Physical Activity, Physical Fitness, Students

I. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik mencakup serangkaian kegiatan yang terutama membutuhkan konsumsi energi, dengan jumlah energi yang digunakan menunjukkan intensitas atau ringannya aktivitas fisik (Leonardo & Komaini, 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik apa pun yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan, pendidikan, atau kesehatan. Bagi semua kelompok usia, olahraga teratur bermanfaat

bagi kesehatan (Erliana & Hartoto, 2019). Aktivitas fisik manusia dipengaruhi secara signifikan oleh variabel individu, lingkungan makro, dan lingkungan mikro. Dari sudut pandang lingkungan makro, variabel sosial ekonomi memengaruhi aktivitas fisik. Dibandingkan dengan kelompok dengan asal-usul sosial ekonomi yang jauh lebih kuat, masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih rendah memiliki lebih sedikit waktu (Fahrizqi et al., 2020).

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yaitu komponen kesehatan dan keterampilan, elemen-elemen yang terkait dengan kesehatan mencakup daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, serta komposisi tubuh (Ghatsaghautsan et al., 2023), (Nainggolan et al., 2022). Landasan gaya hidup aktif seumur hidup adalah keterampilan motorik, terutama karena penguasaan keterampilan motorik kasar dan halus tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik dan kesehatan tetapi juga aspek penting pertumbuhan kognitif dan sosial (Putro, 2021).

Indikator kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan menilai daya tahan kardiovaskular (Ervina et al., 2020). Sudah diketahui umum bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan elemen kunci kebugaran fisik. Ini berarti bahwa faktor kunci dalam menilai tingkat kebugaran seseorang adalah kapasitas mereka untuk menoleransi tuntutan kardiovaskular (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan metrik kebugaran penting yang memberikan indikasi tingkat kebugaran umum seseorang.

Kebugaran fisik yang rendah dan gaya hidup yang monoton merupakan dua perilaku berisiko yang sering terjadi; faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko anak atau remaja untuk tertular penyakit seperti obesitas dan diabetes (Supriyanto et al., 2021). Taktik yang efektif, seperti meningkatkan tingkat aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran fisik, dapat membantu mengatasi hal ini (Bayu et al., 2021). Lebih jauh, pentingnya melacak dan mengevaluasi tingkat aktivitas fisik dan kebugaran anak-anak dan remaja.

Siswa dapat mengalami stres atau putus asa selama proses pembelajaran akibat banyaknya pekerjaan rumah dan persaingan dengan murid lain. Melakukan aktivitas fisik dapat membantu menghindari hal ini. Sejumlah penelitian telah menunjukkan

hubungan antara kebugaran fisik dan peningkatan fungsi kognitif, pencegahan atau penyembuhan depresi, dan peningkatan kinerja otak (Supriady & Schiff, 2021). Temuan ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup manusia (Zulfa & Kurniawan, 2019). Hasilnya, siswa dapat menyelesaikan tugas secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil akademis setinggi mungkin.

Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, merupakan lokasi SMK Negeri 1 Kabanjahe. Hasil pengamatan peneliti terhadap kondisi siswa kelas X selama pembelajaran PJOK di sekolah tersebut menunjukkan bahwa mereka cenderung mudah lelah selama mengikuti program tersebut. Lebih lanjut, peneliti melakukan serangkaian wawancara sporadis dengan siswa yang melaporkan bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain gim daring bersama-sama daripada melakukan kegiatan olahraga di rumah. Dampaknya terhadap kebugaran jasmani cukup signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan instruktur olahraga, terungkap bahwa pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani masih kurang. Selain itu, pengamatan langsung selama pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa siswa menjadi sangat lelah dan berkeringat berlebihan. Guru PJOK belum pernah menyelenggarakan ujian untuk mengukur tingkat kebugaran siswa kelas X. Oleh karena itu, informasi awal tentang tingkat kebugaran siswa saat ini belum diketahui.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian semacam ini memanfaatkan korelasi antara aktivitas fisik dan ukuran kebugaran. Penelitian di SMK Negeri 1 Kabanjahe menggunakan purposive sampling dengan memanfaatkan item-item yang atribut dan fiturnya telah diketahui (Purwanto, 2019). Jumlah sampel yang dikumpulkan sebanyak 31 orang, karena kriteria sampelnya adalah anak kelas

X yang berusia 16 dan 18 tahun.

Kuesioner aktivitas fisik yang diambil dari (Vernado Witrian Saputra et al., 2023) merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil reliabilitasnya menunjukkan bahwa instrumen reliabel. Untuk menilai kebugaran fisik, Tes PACER digunakan sebagai tambahan kuesioner aktivitas fisik. Peserta berlomba lari maju mundur sejauh 20 meter sambil mendengarkan audio remix (The Cooper Institute, 2010). Dengan menggunakan SPSS versi 22, peneliti menguji deskriptif, normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson setelah mendapatkan data.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian berdasarkan korelasi, kebutuhan data, dan analisis uji deskriptif disajikan dalam bagian ini. Hasil analisis berikut dapat ditunjukkan sebagai berikut pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif aktivitas fisik dan kebugaran jasmani

	N	Mean	Std Deviation
Aktivitas fisik	31	2,34	0,58
Kebugaran jasmani	31	33	19,16

Menurut hasil uji deskriptif pada tabel 1 untuk aktivitas fisik dan kebugaran, tingkat kebugaran fisik siswa menunjukkan rata-rata yang sedang ($M \pm SD$ ($18 \pm 19,16$), sedangkan tingkat aktivitas fisik menunjukkan rata-rata sedang. Selanjutnya akan dilihat hasil aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Interval	Kategori	F	%
1.00-1.80	Kurang sekali	2	6,45
1.81-2.60	Kurang	2	6,45
2.61-3.40	Sedang	18	58,06

3.41-4.20	Baik	5	16,13
4.21-5.00	Baik sekali	4	12,90
		31	100,0

Tabel 2 distribusi frekuensi data aktivitas fisik pada menunjukkan bahwa kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (6,45%), kategori kurang sebanyak 2 siswa (6,45%), kategori sedang sebanyak 18 siswa (58,06%), kategori baik sebanyak 5 siswa (16,13%), kategori baik sekali sebanyak 4 siswa (12,90%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe termasuk dalam kategori sedang (58,06%). Langkah selanjutnya adalah untuk melihat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe yang akan dapat dilihat hasil pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Persentase Kebugaran Jasmani

Kategori	F	%
Rendah	2	6,45
Cukup	29	93,55

Tabel 3 kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe menunjukkan kategori rendah sebanyak 2 siswa (6,45%), kategori cukup sebanyak 29 siswa (93,55%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe termasuk dalam kategori cukup (93,55%).

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada dipusat (Haniah, 2013). Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas x terhadap variabel terikat y. Berdasarkan garis regresi yang telah dibuat, selanjutnya diuji keberartian koefisien garis regresi serta linieritasnya (Warsito & Ispriyanti, 2004). Hasil analisis data uji normalitas dan uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data uji normalitas dan uji linearitas

	p	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik	0,098	0,05	Normal
Kebugaran jasmani	0,076	0,05	
Aktivitas fisik → kebugaran jasmani	0,064	0,05	Linear

Hasil uji normalitas dan uji linieritas pada tabel 4, menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mempunyai nilai p lebih besar dari 0,05 yang menyatakan variabel tersebut berdistribusi normal. Sedangkan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dinyatakan linear karena nilai (p) $0,064 > 0,05$.

Korelasi adalah cara yang digunakan untuk menentukan keeratan hubungan antara dua atau lebih variabel berbeda yang digambarkan dengan ukuran koefisien korelasi. Koefisien korelasi merupakan koefisien yang menggambarkan kedekatan hubungan antara dua atau lebih variabel. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil data uji korelasi

Hubungan	N	p	r_{xy}	r^2
Aktivitas fisik → kebugaran jasmani	31	0,054	0,251	0,07

Hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kabanjahe dapat diterima berdasarkan hasil pada tabel 5 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi sebesar 0,251 dengan nilai (p) sebesar 0,054.

Nilai korelasi yang disajikan di atas menunjukkan bahwa koefisien determinasi

adalah 0,060. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dinyatakan sebagai berikut: $0,07 \times 100 = 7\%$. Dengan demikian, aktivitas fisik memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabanjahe sebesar 7%, sedangkan faktor lain memengaruhi 93% lainnya.

Pembahasan

Hasil kuesioner aktivitas fisik menunjukkan bahwa siswa belum memanfaatkan waktu luangnya dengan baik; sebagian besar siswa masih melakukan kegiatan yang dinilai kurang, sedangkan sebagian kecil siswa melakukan kegiatan yang dinilai sangat baik. Berdasarkan penjelasan di atas, siswa kelas X SMK Negeri 1 Kabanjahe cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (58,06%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Hartanti & Mawarni, 2020) yang menjelaskan tentang penurunan performa kebugaran jasmani pada anak dan remaja yang disebabkan oleh pola hidup yang monoton dan rendahnya aktivitas fisik di lingkungan remaja. Selain itu, menurut penelitian Massa et al. (2022) tanpa adanya pengawasan dalam beraktivitas olahraga, seseorang akan cenderung pendiam dan mengalami keterbatasan kondisi fisik.

Pada tabel 3 hasil kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe menunjukkan kategori rendah sebanyak 2 siswa (6,45%), kategori cukup sebanyak 29 siswa (93,55%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kabanjahe termasuk dalam kategori cukup (93,55%). (Rosario et al., 2019), ada korelasi yang cukup besar antara sosialisasi dan kebugaran fisik dalam kaitannya dengan prestasi akademik. Hal ini disebabkan oleh dampak psikologis dari kurangnya kebugaran fisik, yang membuat materi pelajaran menjadi lebih sulit diajarkan dibandingkan dengan siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi sebesar 0,251 dengan nilai (p) sebesar 0,054. Nilai korelasi yang disajikan di atas menunjukkan bahwa koefisien determinasi adalah 0,060. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dinyatakan sebagai berikut: $0,07 \times 100 = 7\%$. Dengan demikian, aktivitas fisik memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabanjahe sebesar 7%, sedangkan faktor lain memengaruhi 93% lainnya. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan jumlah melati yang dimiliki seseorang terhadap hasil tesnya. Aktivitas fisik juga memiliki hubungan yang lebih kuat dengan panjang melati dan asal garis. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa peningkatan tingkat aktivitas fisik akan berdampak positif pada peningkatan kepatuhan pasien. Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap melemahnya ikatan tersebut, termasuk cara hidup orang tersebut, pendidikan, lingkungan sekitar, kebugaran fisik, dan usia.

Saran

Saran dalam penelitian ini adalah siswa dapat meningkatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sedangkan bagi guru PJOK dapat membimbing siswa untuk dapat memberikan pelatihan guna meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dilapangan.

DAFTAR PUSTAKA

bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainatika*, 6(2). <https://doi.org/10.24036/Sporta.V6i2>

.186

- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Ervina, R. S., Eryando, T., & Prabawa, A. (2020). Perancangan Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani (E-Bugar) Kementerian Kesehatan Ri. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.33560/Jmiki.V8i1.257>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2).
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1).
- Haniah, N. (2013). Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors. *Statistika Pendidikan*, 1.
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport And Nutrition Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/Spnj.V2i1.38073>
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3).
- Nainggolan, L. S., Iqbal, R., & ... (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri 3 Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana*
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*.

- <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putro, B. C. (2021). Aktivitas Olahraga Sebagai Upaya Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2).
- Rosario, A. M., Samodra, Y. L., & Suryanto, Y. I. (2019). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Budya Wacana Yogyakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 6(2). <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.02.7>
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1).
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Stkip Pgr Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Vernado Witrian Saputra, Karisma Sari, Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Sma N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2). <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Warsito, B., & Ispriyanti, D. (2004). Uji Linearitas Data Time Series Dengan Reset Test. *Jurnal Matematika Dan Komputer*, 7(3).
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas Viii Smp Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science And Health*, 1(3).