



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 2 BINJAI

STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVELS AT SMP NEGERI 2 BINJAI

Dewi Ayu Lestari*¹, Bobby Helmi², Muhammad Fahrezi Harahap³, Zikrur Rahmat⁴, Riski Iman Siregar⁵

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Indonesia

^{2,3}Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan, Indonesia

*Corresponding Author: Dewi Ayu Lestari, dewilestarisyahputra2015@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam pendidikan jasmani yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya evaluasi kebugaran jasmani di sekolah menyebabkan kondisi kebugaran siswa belum diketahui secara pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik tes sebagai pengumpul data. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa SMP Negeri 2 Binjai. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah nilai keseluruhan sebesar 1280 dengan rata-rata 12,8. Kategori baik sekali diperoleh 0 siswa, kategori baik sebanyak 2 siswa (2%), kategori sedang sebanyak 41 siswa (41%), kategori kurang sebanyak 46 siswa (46%), dan kategori kurang sekali sebanyak 11 siswa (11%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai secara umum masih berada pada kategori kurang dan sedang sehingga diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik dan pelaksanaan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala.

Kata Kunci: *Kebugaran, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani.*

Abstract

Physical fitness is an important component of physical education that influences students' health and ability to perform daily activities. However, low levels of physical activity and a lack of physical fitness assessments in schools mean that students' fitness levels remain unclear. This study aims to determine the physical fitness levels of students at SMP Negeri 2 Binjai using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The study employed a quantitative descriptive design using a survey method and testing techniques for data collection. The sample consisted of 100 students from SMP Negeri 2 Binjai. The research instrument utilized the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), while data analysis employed percentage calculations. The results of the study showed that the total score was 1,280 with an average of 12.8. The "very good" category was achieved by 0 students, the "good" category by 2

students (2%), the “moderate” category by 41 students (41%), the “poor” category by 46 students (46%), and the “very poor” category by 11 students (11%). Based on the research results, it can be concluded that the physical fitness levels of students at SMP Negeri 2 Binjai are generally still in the “poor” and “moderate” categories; therefore, efforts to increase physical activity and conduct periodic physical fitness evaluations are necessary.

Keywords: *Fitness, Physical Fitness, Physical Education.*

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik remaja kini semakin dipermudah dengan adanya IPTEK yang serba modern seperti saat ini, transportasi dengan menggunakan kendaraan, pemakaian alat-alat yang menghemat tenaga kerja, dan aktivitas kurang gerak demi kenyamanan hidup seperti contohnya menonton televisi sampai ketinggian yang jauh lebih rendah, dan demikian pula kita tidak heran jika ketidakaktifan fisik dapat menjadi permasalahan kesehatan yang utama. Berbagai sarana dari perkembangan IPTEK menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Nugroho et al., 2023) (Hudha, 2006). Sebuah studi skala besar yang menggunakan smartphone dengan accelerometry internal menyimpulkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 31 dari 46 negara dalam ketimpangan aktivitas (Althoff, 2017).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan anggota tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot-otot rangka dan kegiatan tersebut memerlukan pengeluaran energy dalam tubuh. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan yang merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup sehat. Kegiatan fisik atau aktivitas jasmani secara umum didefinisikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dimana gerakan tersebut menghasilkan pengeluaran energi. Kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan pada saat mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari (Hanafiah et al., 2023; Hariadi, 2009).

Masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Pada periode ini kesehatan fisik mencapai titik optimal, akan membentuk pola kesehatan di masa dewasa (Susan M Sawyer SM, Afi fi RA et al., 2012). Dalam skala global, kesehatan remaja menempati posisi penting. Seperempat penduduk dunia berada dalam segmen remaja 10 – 24 tahun. Status kesehatan remaja masa kini akan menentukan gambaran status kesehatan penduduk dewasa dalam dekade berikutnya. Walaupun mereka mempunyai kesempatan memperoleh status kesehatan optimal, ternyata perilaku mereka tidak selalu mendukungnya. Penggunaan tembakau, penyalahgunaan narkoba, termasuk alkohol diawali pada usia ini. Kematian karena kecelakaan menempati urutan tertinggi pada golongan usia remaja. Perilaku berisiko yang dilakukan pada masa remaja, sangat berpengaruh pada kejadian penyakit kronis dalam dekade berikutnya (Siti Isfandari, 2014). Kebugaran jasmani adalah bentuk cara manusia untuk menjaga kesehatannya. Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti,

tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya (Hartanto et al., 2020:134)(Keliat et al., 2019). Memiliki kebugaran jasmani yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik kita dapat melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti (Bangun & Zaluku, 2019:273).

Fenomena menurunnya aktivitas fisik remaja menjadi salah satu permasalahan penting dalam bidang kesehatan dan pendidikan jasmani. Banyak remaja saat ini menunjukkan perilaku yang kurang memperhatikan aspek kesehatan dan kebugaran jasmani, seperti rendahnya aktivitas gerak, pola hidup sedentari, serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat (Handayani, 2025). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Burhein & Iwandana, 2023; Sari et al., 2023). Selain dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik, tingkat kebugaran jasmani remaja juga dipengaruhi oleh pola konsumsi gizi yang kurang seimbang (Akbar & Mulyaningsih, 2025). Kebiasaan mengonsumsi makanan instan, jajanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya asupan gizi seimbang dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik, daya tahan tubuh, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Di sisi lain, hasil observasi awal di SMP Negeri 2 Binjai menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa di luar sekolah relatif rendah. Sebagian siswa mengaku jarang melakukan permainan aktif, olahraga, maupun aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal karena adanya pembatasan dari orang tua untuk bermain di luar rumah pada waktu tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan siswa untuk bergerak dan melakukan aktivitas jasmani menjadi semakin terbatas. Padahal, masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif dan peningkatan kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja berhubungan dengan menurunnya tingkat kebugaran jasmani, meningkatnya perilaku sedentari, serta berkurangnya kapasitas kardiorespirasi (Guthold et al., 2020; Bull et al., 2020). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga dan pembatasan aktivitas di luar rumah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya partisipasi aktivitas fisik remaja (Aubert et al., 2022). Permasalahan lain yang ditemukan adalah belum terlaksananya pengukuran kebugaran jasmani secara berkesinambungan di sekolah. Guru PJOK di SMP Negeri 2 Binjai belum rutin melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sehingga sekolah tidak memiliki data periodik mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, pelaksanaan TKJI dianggap belum memberikan kontribusi signifikan terhadap capaian pembelajaran sehingga evaluasi kebugaran jasmani kurang mendapat perhatian. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani dengan implementasi evaluasi kebugaran jasmani di sekolah. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa asesmen kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala mampu memberikan informasi objektif mengenai kondisi fisik peserta didik, membantu guru dalam merancang program pembelajaran yang sesuai, serta meningkatkan motivasi siswa untuk

berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Caspersen et al., 2019; Ortega et al., 2018). Namun, berbagai studi di sekolah menengah juga melaporkan bahwa pelaksanaan tes kebugaran masih belum menjadi bagian rutin dari proses evaluasi pembelajaran PJOK karena keterbatasan waktu, sarana, dan persepsi guru terhadap pentingnya pengukuran kebugaran jasmani (Lloyd et al., 2021).

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) secara berkala di sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara objektif dan berkelanjutan. Hasil pengukuran tersebut dapat digunakan guru PJOK sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program pembelajaran, latihan fisik, dan aktivitas olahraga yang sesuai dengan kondisi siswa. Selain itu, diperlukan dukungan dari sekolah dan orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa serta membiasakan pola hidup sehat dan konsumsi gizi seimbang agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan lebih optimal. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai dasar dalam mendukung kesehatan, kemampuan belajar, dan aktivitas fisik remaja di sekolah. Rendahnya aktivitas fisik, pola hidup kurang sehat, serta belum dilaksanakannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) secara berkesinambungan di SMP Negeri 2 Binjai menyebabkan belum tersedianya data nyata mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa. Padahal, kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam pendidikan jasmani yang berpengaruh terhadap kesehatan, daya tahan tubuh, dan produktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran aktual mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekaligus menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data aktual mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam menyusun program pembelajaran serta pembinaan aktivitas fisik yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan” (Suharsimi Arikunto, 2017:101). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan tes sebagai pengumpul data. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa SMP Negeri 2 Binjai, dimana teknik analisis data yang digunakan adalah persentase dan instrumen yang digunakan adalah Tes TKJI. Teknik analisis data dalam penelitian ini

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diperoleh dari setiap siswa dihitung berdasarkan skor masing-masing item tes, kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan rumus persentase untuk mengetahui distribusi kategori kebugaran jasmani siswa, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan persentase agar memudahkan dalam mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai.

HASIL

Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Berikut adalah Tes TKJI yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Tes lari 50 meter
2. Tes baring duduk
3. Tes gantung siku
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1000 m.

Tabel 1. Hasil Persentase Keseluruhan

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0
2	Baik (B)	2	2%
3	Sedang (S)	41	41%
4	Kurang (K)	46	45%
5	Kurang Sekali (KS)	11	11%
	Jumlah	100	

Hasil penelitian untuk lari 50 meter di atas diperoleh nilai 2 paling mendominasi. Berikut persentase konversi nilai lari 50m siswa SMPN 2 Binjai:

Tabel 2. Persentase Konversi Nilai Lari 50M

No	Nilai Lari 50 M	Jumlah	Persentase
1	1	19	19%
2	2	44	44%
3	3	22	22%
4	4	15	15%
5	5	0	0%
	Jumlah	100	100%

Hasil penelitian untuk tes baring duduk selama 1 menit adalah nilai 4 paling mendominasi. Untuk persentase nilai konversi baring duduk 60 detik dapat dilihat dibawah :

Tabel 3. Persentase Konversi Nilai Baring Duduk

No	Nilai Lari 50 M	Jumlah	Persentase
1	1	6	6%
2	2	5	5%
3	3	6	6%
4	4	57	57%
5	5	26	26%
	Jumlah	100	100

Hasil tes gantung siku di atas diperoleh dengan nilai 3 paling dominan. Kemudian perolehan persentase tes gantung siku adalah :

Tabel 4. Persentase Konversi Nilai Tes Gantung Siku

No	Nilai Lari 50 M	Jumlah	Persentase
1	1	19	19%
2	2	25	25%
3	3	29	6%
4	4	20	20%
5	5	7	7%
	Jumlah	100	100

Hasil tes loncat tegak dalam penelitian ini dengan nilai 3 paling mendominasi. Kemudian berikut adalah konversi persentase tes loncat tegak :

Tabel 5. Persentase Konversi Nilai Tes Loncat Tegak

No	Nilai Lari 50 M	Jumlah	Persentase
1	1	11	11%
2	2	32	32%
3	3	40	40%
4	4	17	17%
5	5	0	0%
	Jumlah	100	100

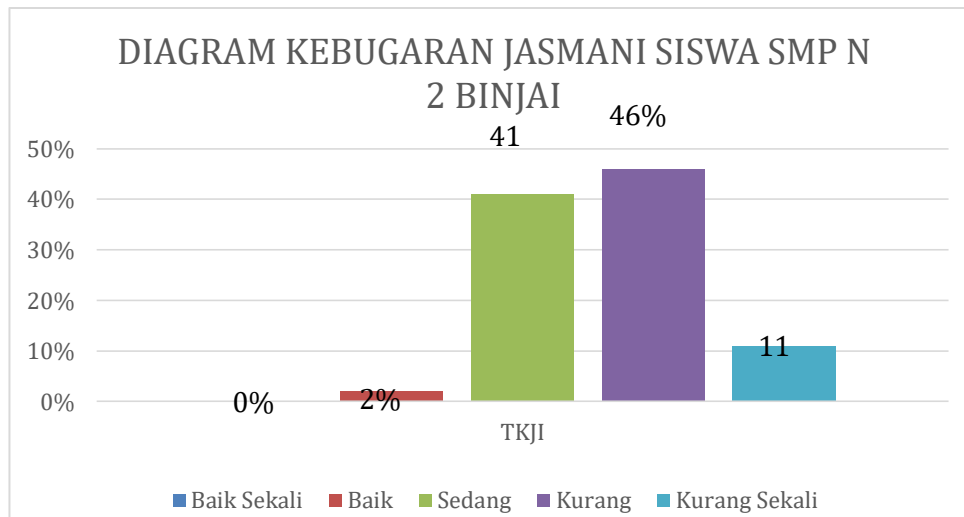
Hasil penelitian di atas adalah hasil tes lari 1000 meter dengan nilai 1 paling dominan. Berikut persentase konversi nilai tes lari 1000m :

Tabel 6. Persentase Konversi Nilai Tes Lari 1000m

No	Nilai Lari 50 M	Jumlah	Persentase
1	1	80	80%
2	2	20	20%
3	3	0	0%
4	4	0	0%
5	5	0	0%

Jumlah 100 100

Hasil penelitian kebugaran jasmani diperoleh jumlah nilai adalah 1280 dengan rata-rata 12,8. Untuk kategori baik sekali diperoleh 0 orang, kemudian kategori baik 2 orang (2%), untuk kategori sedang diperoleh 41 orang (41%), kemudian kategori kurang 46 orang (46%), dan kategori kurang sekali diperoleh 11 orang (11%). Berikut gambaran diagram persentase TKJI siswa SMP N 2 Binjai:



Gambar 1. Diagram Kebugaran Jasmani

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai secara umum masih berada pada kategori “kurang” dan “sedang”. Hal ini terlihat dari persentase siswa yang dominan berada pada kategori kurang sebesar 46% dan kategori sedang sebesar 41%, sedangkan siswa yang berada pada kategori baik hanya 2% dan tidak terdapat siswa dengan kategori baik sekali. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kondisi fisik yang optimal untuk mendukung aktivitas sehari-hari maupun proses pembelajaran di sekolah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa diduga dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, rendahnya kebiasaan berolahraga, serta pola hidup yang kurang aktif. Selain itu, keterbatasan aktivitas bermain di luar rumah dan kurangnya pelaksanaan evaluasi kebugaran jasmani secara rutin di sekolah juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi fisik siswa. Hasil tes lari 1000 meter yang dominan berada pada nilai rendah menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa masih kurang baik. Sementara itu, pada tes baring duduk sebagian besar siswa memperoleh nilai baik, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa kekuatan otot perut siswa relatif lebih baik dibandingkan komponen kebugaran lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai mayoritas berada pada kategori kurang dan sedang. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Djoko Pekik Irianto, 2006) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa dalam menjalankan aktivitas masih belum optimal dan memerlukan peningkatan melalui latihan fisik yang teratur (Hariadi, 2009; Putro & Winarno, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ginting, 2022) yang menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih tergolong rendah akibat kurangnya aktivitas fisik dan olahraga rutin. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa rendahnya kebugaran jasmani dapat berdampak pada motivasi belajar dan kondisi kesehatan siswa. Selain itu, penelitian (Amalia & Kurniasari, 2025) menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat World Health Organization yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan dan menurunkan tingkat kebugaran jasmani remaja (Ruiz López et al., 2021). Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian dimana sebagian besar siswa memiliki daya tahan tubuh yang rendah, terutama pada komponen tes lari 1000 meter yang menunjukkan rendahnya kemampuan kardiorespirasi siswa (Hasibuan & Susanto, 2019; Kamaruddin et al., 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat memiliki pengaruh penting terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi berupa data dan informasi aktual mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengetahui kondisi fisik siswa secara objektif sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pembelajaran, latihan fisik, dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya terkait pentingnya evaluasi kebugaran jasmani siswa secara berkala sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan aktivitas fisik remaja di lingkungan sekolah.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa guru PJOK dan pihak sekolah perlu meningkatkan perhatian terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) secara berkala. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pembelajaran, latihan fisik, dan aktivitas olahraga yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, sekolah juga perlu mendorong pola hidup aktif dan sehat melalui peningkatan aktivitas fisik serta edukasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan pola konsumsi gizi seimbang bagi siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa menganalisis faktor-faktor lain yang memengaruhinya, seperti status gizi, aktivitas fisik harian, pola tidur, dan motivasi berolahraga. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas serta mengkaji hubungan

antara kebugaran jasmani dengan faktor-faktor pendukung lainnya agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Binjai masih perlu mendapatkan perhatian dan pengembangan lebih lanjut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik siswa belum sepenuhnya mendukung pelaksanaan aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari secara optimal. Penelitian ini menegaskan pentingnya pelaksanaan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala sebagai bagian dari proses pembelajaran PJOK untuk memperoleh informasi objektif mengenai kondisi fisik peserta didik. Keaslian penelitian ini terletak pada penyediaan data empiris terkini mengenai profil kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Binjai yang dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan program aktivitas fisik dan pembiasaan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah guna mendukung perkembangan kebugaran jasmani siswa. Untuk pengembangan penelitian di masa depan, disarankan agar penelitian dilakukan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan melibatkan berbagai jenjang pendidikan sehingga hasilnya memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mengkaji faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani, seperti aktivitas fisik harian, status gizi, pola tidur, penggunaan perangkat digital, serta motivasi berolahraga, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dalam merumuskan strategi peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, dan seluruh siswa SMP Negeri 2 Binjai yang telah memberikan izin, bantuan, serta partisipasi selama pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini tidak terdapat konflik kepentingan dalam bentuk apa pun, baik yang bersifat pribadi maupun institusional.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. K., & Mulyaningsih, E. (2025). Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 24(1), 174–183. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v24i1.10315>
- Althoff, T. S. R. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature* 547, 336–339.

- Amalia, G., & Kurniasari, R. (2025). Efektivitas Media Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Aktivitas Fisik Pada Dewasa Akhir Dan Lansia Awal Penderita Overweight. *Darussalam Nutrition Journal*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.13179>
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Burhein, E., & Iwandana, D. T. (2023). Fenomena dan Manfaat Aktivitas Olahraga Saat Pandemi Covid-19. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 67–74. <https://doi.org/doi.org/10.26486/jsh.v4i2.3210>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (2019). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Penerbit Andi.
- Ginting, S. D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, Volume 7No.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Hanafiah, H., Nova, A., Surimeirian, M. A., Adi, S., Helmi, B., Aditya, R., & Sinulingga, A. R. (2023). Pelatihan Pelatih Fisik Tingkat Dasar untuk Meningkatkan Kompetensi Melatih Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Samudra. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1558–1565. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6510>
- Handayani, W. (2025). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular: Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(3), 139–158. <https://doi.org/10.56586/pipk.v4i3.465>
- Hariadi. (2009). Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. *GENERASI KAMPUS*, Volume 2,.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Hasibuan, I. M., & Susanto, I. H. (2019). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer PR60 Workout Centre Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 502–509.
- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., Abidin, D., & Laratmase, A. J. (2023). Analysis of the Influence Physical Education on Character Development of Elementary School Students. *At-Ta'dib*, 18(1), 10–17. <https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9749>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan

- Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., et al. (2021). National Strength and Conditioning Association position statement on youth physical development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1429–1445.
- Nugroho, A., Helmi, B., Lubis, A. E., Aditya, R., & Alfarisyi, F. R. (2023). Contribution of Price, Location, and Facilities to Interest in Renting Futsal Fields After the Covid-19 Pandemic. *European Union Digital Library*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327444>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2018). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Ruiz López, I., Martín-Matillas, M., Delgado-Fernández, M., Delgado-Rico, E., Campoy Folgoso, C., & Verdejo-García, A. (2021). Effect of increased physical activity on physical fitness in an overweight and/or obese group of adolescents. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 10(1), 17–28. <https://doi.org/10.6018/sportk.461551>
- Sari, S. D., Budiman, M. A., Gogo Harahap, R. E., Qonsolanisota, G., Dawami, R., & Alleandra, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Deteksi Dini Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3, Jakarta. *Jurnal SOLMA*, 12(1), 256–261. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i1.9952>
- Siti Isfandari. (2014). Analisa Faktor Risiko dan Status Kesehatan Remaja Indonesia Pada Dekade Mendatang. *Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan Dan Peran Serta Masyarakat, Vol. 42, N.*
- Suharsimi Arikunto. (2017). *Pendekatan Penelitian*. Rineka Cipta.
- Susan M Sawyer SM, Afi fi RA, H. B., LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, P., & GC. (2012). *Adolescence: a foundation for future health Lancet*. 379: 1630–.