



Hubungan IMT dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Taruna SMK Negeri 2 Turen

Amru Khoirir Rijal^{1a}, M.E. Winarno^{1b}

¹ Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: amru.khoirir.2106116@students.um.ac.id^a, m.e.winarno.fik@um.ac.id^b

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.6099>

ABSTRAK

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan dalam peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas fisik. Kebugaran jasmani yang mencakup kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kesehatan jantung-paru, dipengaruhi oleh kebiasaan beraktivitas fisik secara berkala dan makan-makanan dengan gizi seimbang. Tujuan utama riset ini adalah untuk mengkaji keterkaitan antara IMT peserta didik dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMK Negeri 2 Turen. Pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode korelasional digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara IMT (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) sebagai variabel independen bersama variabel dependen (Y). Instrumen yang dimanfaatkan adalah PAQ-A untuk aktivitas fisik, TKSI untuk kebugaran dan menggunakan antropometri untuk IMT. Temuan hasil penelitian mengindikasikan bahwasannya IMT dan aktivitas fisik peserta didik memiliki keterkaitan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik di SMK Negeri 2 Turen.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; Indeks Massa Tubuh; Aktivitas Fisik*

Correspondence author: Amru Khoirir Rijal, Universitas Negeri Malang, Indonesia, amru.khoirir.2106116@students.um.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran di sekolah, PJOK mempunyai tujuan untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang secara fisik dan mental melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Bina fisik dilakukan sebelum dan sesudah pembelajaran merupakan hal yang lumrah bagi siswa sekolah taruna seperti berlari memutar lapangan, *push up*, dan *sit up*. Berdasarkan pendapat dari Sidik *et al.* (2019) berbagai unsur dalam kondisi fisik membentuk satu kesatuan yang tidak terpisahkan, baik dalam upaya mempertahankan maupun mengembangkannya. Sedangkan bina fisik merupakan komponen penting dalam pendidikan holistic bagi siswa guna menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan mental, emosional, dan sosial mereka (Sari *et al.*, 2024). Menurut World Health Organization (2010) Aktivitas fisik dianggap sebagai komponen yang dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi kebugaran dan

kesehatan seseorang. Aktivitas yang dijalankan secara rutin mampu meningkatkan fungsi kardiorespirasi, serta memperlancar sirkulasi darah yang mendukung kebugaran tubuh. Kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung kelancaran kegiatan sehari-hari karena memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau rutinitas sehari-hari tanpa lelah terlalu banyak atau kehilangan energi yang diperlukan untuk melanjutkan aktivitas lainnya (Pratamalloh *et al.*, 2023). Terdapat cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya melalui pelaksanaan aktivitas fisik yang konsisten, terkontrol, dan berkelanjutan seperti dengan melakukan kegiatan jogging, bersepeda, dan aktivitas lainnya (Agus & Sepriadi, 2021). Empat aspek fundamental dari kebugaran jasmani mencakup kekuatan otot, kemampuan otot untuk bertahan, tingkat fleksibilitas, proporsi komponen tubuh, serta ketahanan fungsi jantung dan paru-paru (Rahayu *et al.*, 2021). Aspek kebugaran



jasmani berhubungan langsung dengan keterampilan yang memiliki komponen seperti koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan (Winarno, 2006).

Atas dasar itu, Pendidikan jasmani menjadi elemen penting dalam upaya mencapai kebugaran tubuh. Dalam program pendidikan jasmani di sekolah, pengembangan kebugaran jasmani dinilai vital karena berkontribusi terhadap peningkatan potensi belajar siswa dan mendorong keikutsertaan aktif serta menyeluruh (Sulistiono, 2014). Faktor internal dan eksternal merupakan dua aspek utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor internal berhubungan dengan kondisi tubuh seperti genetik, jenis kelamin, dan usia berperan dari dalam tubuh, sedangkan faktor dari luar meliputi aktivitas fisik individu, asupan oleh gizi, kondisi kesehatan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta kecukupan waktu istirahat (Mahastuti *et al.*, 2018). Studi tahun 2019 menemukan bahwa 54,74% siswa SMA di wilayah Kota Jayapura memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, dan 70% dari mereka memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (Satin *et al.*, 2021).

Menurut penelitian oleh Anggraeni (2016) pengukuran status gizi (IMT) memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kebugaran fisik seseorang. Dengan demikian, pencapaian kebugaran jasmani yang optimal membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan bergizi. Remaja pada usia SMA memerlukan kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat menjalankan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan maksimal tanpa menghalangi terjadinya proses pertumbuhan. Namun, pada saat ini remaja dinilai kurang memperhatikan, yang mana makanan cepat saji menjadi pilihan favorit mereka dan bermain *game* sepanjang hari dan jarang melakukan aktivitas fisik. Penelitian juga dilakukan oleh Maharani (2020) yang menunjukkan aktivitas fisik serta status gizi berkontribusi dalam tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kretek.

Penelitian itu tidak searah dengan penelitian Satin *et al.* (2021) menemukan tidak ditemukannya keterkaitan antara status gizi siswa yang diukur menggunakan IMT dan kebugaran jasmani siswa di Kota Jayapura. Sedangkan itu, tingkat aktivitas fisik mempunyai keterkaitan yang signifikan terhadap aktivitas fisik peserta didik. Hal serupa diungkapkan pula dalam penelitian Prasetyo & Winarno (2019) secara keseluruhan, tingkat kecukupan gizi dan

kebugaran jasmani secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian Hidayat & Suroto (2016) tingkat kecukupan gizi tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan aktivitas fisik maupun dengan tingkatan kebugaran jasmani. Namun terdapat keterkaitan signifikan antara aktivitas fisik peserta didik dan kebugaran jasmani, serta antara status gizi peserta didik, aktivitas fisik peserta didik, dan kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMK Negeri 2 Turen saat Asistensi Mengajar (AM) ditemukan bahwa kondisi fisik siswa menunjukkan tingkat kebugaran yang bervariasi dengan rata-rata sedang. Sebagian siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terutama mereka yang rutin mengikuti kegiatan olahraga yang difasilitasi oleh sekolah, seperti latihan fisik taruna, sepak bola, dan lari. Namun ada pula siswa yang menunjukkan kebugaran jasmani yang kurang optimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain IMT yang kurang ideal, kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik diluar jam sekolah, serta kebiasaan pola hidup yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik di luar jam sekolah dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Selain itu, tidak semua siswa memiliki kondisi fisik yang baik, ditemukan bahwa sekitar 30% dari total siswa di kelas memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini terlihat jelas selama proses pembelajaran berlangsung, di mana sejumlah siswa tampak mudah lelah dan sering meminta waktu untuk beristirahat. Bahkan, saat kegiatan baru memasuki tahap pemanasan, beberapa siswa sudah memilih duduk di pinggir lapangan sambil mengeluh kelelahan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum memiliki kesiapan fisik yang optimal untuk mengikuti aktivitas pembelajaran jasmani secara maksimal. Selain itu, siswa juga mengalami kendala pada saat materi senam lantai berlangsung. Peneliti melihat beberapa siswa terkendala melakukan gerakan karena berat badan yang berlebih. Seperti halnya, kesulitan ketika melakukan gerakan *forward roll* dan *back roll* karena kurangnya kelenturan tubuhnya. Peneliti juga menemukan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tidak rutin dijalankan bahkan terdapat beberapa ekstrakurikuler yang sempat terhenti kegiatan atau latihannya.



Berdasarkan masalah rendahnya aktivitas fisik siswa, kurangnya pengawasan terhadap konsumsi gizi, serta belum dilaksanakannya tes kebugaran jasmani di SMK Negeri 2 Turen, adapun tujuan utama riset yang dilakukan adalah mengkaji keterkaitan IMT siswa, aktivitas fisik peserta didik, dan kebugaran jasmani mereka. Penelitian akan dilakukan dengan melakukan tes TKSI, perhitungan IMT menggunakan antropometri. Dalam penelitian ini, tahapan aktivitas fisik peserta didik diidentifikasi dengan kuesioner PAQ-A yang diisi oleh responden (siswa). Maka dari itu peneliti menjadikannya sebagai latar belakang penelitian. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memutuskan untuk mengangkat judul Hubungan IMT dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Taruna SMK Negeri 2 Turen. Penelitian ini penting dilakukan untuk memenuhi apakah hubungan signifikan ditemukan antara IMT, aktivitas fisik peserta didik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswi SMK Negeri 2 Turen, sebagai langkah awal untuk meningkatkan kebugaran, kondisi gizi serta pola aktivitas fisik mereka di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan korelasional untuk mengetahui bagaimana IMT, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani siswa berhubungan satu sama lain. Populasi penelitian ini melibatkan 315 siswa dari kelas XI SMK Negeri 2 Turen. Sampel diambil dengan *random sampling* terdiri dari 80 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kelonggaran 10%. Instrumen yang digunakan meliputi pengukuran IMT berdasarkan tinggi dan berat badan, kuesioner PAQ-A Kowalski *et al.*, (2004) yang telah disesuaikan dalam Bahasa Indonesia dengan bentuk *Google Form* untuk mengukur aktivitas fisik, serta tes kebugaran jasmani TKSI Fase EF yang terdiri dari *hand eye coordination test*, *t-test*, *dipping test*, *beep test*, dan *standing broad jump*. Seluruh instrumen telah memenuhi syarat validitas, reliabilitas, dan objektivitas. Menurut Nurlan (2019), penelitian deskriptif kuantitatif menekankan pada keabsahan dan konsistensi data, serta didukung oleh penggunaan analisis statistik yang tepat dan sesuai, sehingga temuan yang dihasilkan mencerminkan kondisi sebenarnya secara akurat. Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS, dengan tahapan uji prasyarat (normalitas,

linearitas, dan homogenitas) serta uji hipotesis melalui korelasi *Pearson*, korelasi berganda, dan analisis regresi linear untuk mengetahui bagaimana masing-masing variabel bebas berhubungan dan berkontribusi pada variabel terikat.

Adapun norma yang digunakan peneliti dalam menentukan tingkatan hasil IMT, aktivitas fisik, serta kebugaran jasmani yaitu:

Tabel 1. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori
21-25	Baik Sekali
16-20	Baik
11-15	Sedang
6-10	Kurang
<5	Kurang Sekali

Tabel 2. Norma Indeks Massa Tubuh

Nilai	Kategori
>27	Obesitas
25,1-27,0	Gemuk
18,5-25,0	Normal
17,0-18,4	Kurus
<17	Sangat Kurus

Tabel 3. Norma Aktivitas Fisik ((Kowalski *et al.*, 2004)

Interval	Kategori
4,21-5,00	Baik Sekali
3,41-4,20	Baik
2,61-3,40	Sedang
1,81-2,60	Kurang
1,00-1,80	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4. Hasil Pengukuran IMT

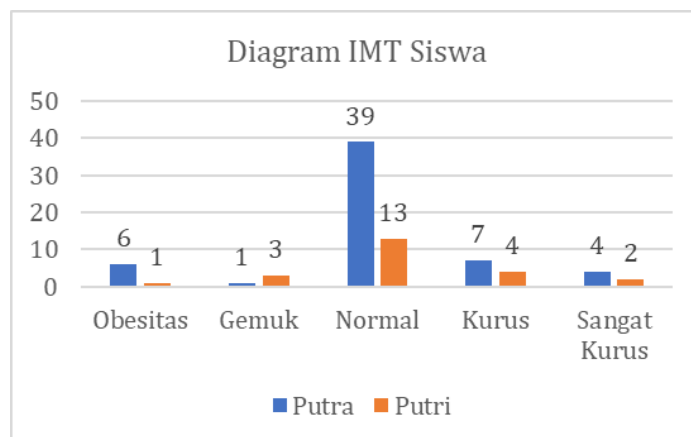
Kategori	Frekuensi	Presentase
Obesitas	7	8.8%
Gemuk	4	4.0%
Normal	52	39.0%
Kurus	11	5.5%
Sangat Kurus	6	1.5%
Jumlah	80	58.8%
Skor Maksimal	400	
Presentase	59%	
Kategori	Normal	

Dari tabel 4 tersebut, dapat dikatakan bahwa hasil pengukuran IMT pada 80 siswa



menunjukkan sebagian besar 39% yang berjumlah 52 memiliki IMT normal. Sebagian kecil lainnya terdistribusi dalam kategori obesitas 8.8% berjumlah 7 siswa, gemuk 4% berjumlah 4 siswa,

dan sangat kurus 1.5% berjumlah 6 siswa. Secara keseluruhan, persentase IMT adalah 59% dengan kategori rata-rata normal.

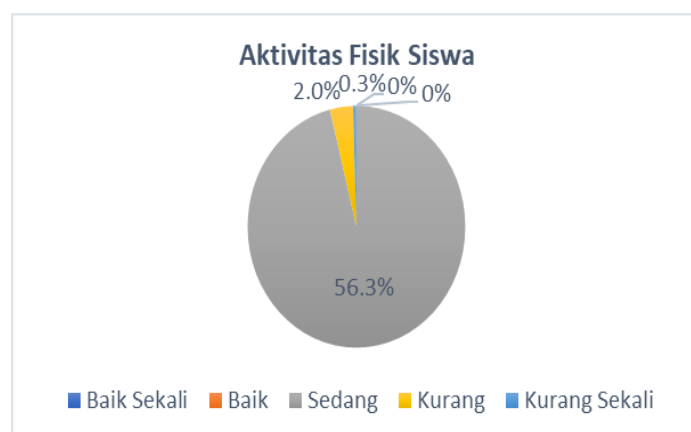


Gambar 1. Diagram Batang Presentase IMT Siswa

Tabel 5. Hasil Keseluruhan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMKN 2 Turen

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0.0%
Baik	0	0.0%
Sedang	75	56.3%
Kurang	4	2.0%
Kurang Sekali	1	0.3%
Jumlah	80	58.5%
Skor Maksimal	400	
Presentase	59%	
Kategori	Sedang	

Merujuk pada tabel data yang disajikan di atas, sebagian besar peserta didik dengan persentase 56,3% berjumlah 75 siswa memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang berdasarkan hasil penilaian PAQ-A. Sementara itu, hanya 2% berjumlah 4 siswa yang aktivitas fisiknya kurang dan 0,3% berjumlah 1 siswa yang sangat kurang, serta tidak ditemukan siswa dengan aktivitas fisik baik maupun sangat baik. Secara keseluruhan, persentase aktivitas fisik adalah 59% dan dikategorikan sedang.



Gambar 2. Diagram Pie Presentase Aktivitas Fisik

Tabel 6. Hasil Keseluruhan TKSI Siswa Kelas XI SMKN 2 Turen

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	1	1.3%

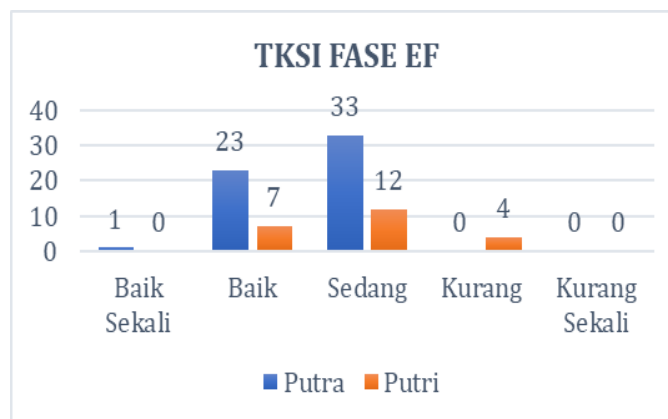
Baik	30	30.0%
Sedang	45	33.8%
Kurang	4	2.0%
Kurang Sekali	0	0.0%



Jumlah	80	67.0%
Skor Maksimal	400	
Presentase	67%	
Kategori	Sedang	

Tabel di atas terlihat bahwa 33,8% berjumlah 45 siswa kelas XI SMKN 2 Turen tergolong dalam kategori sedang. Sebanyak 30%

berjumlah 30 siswa tergolong kategori baik, sedangkan siswa berada dikategori baik sekali dan kurang masing-masing berjumlah 1 siswa dengan presentase 1,3% dan 2% berjumlah 4 siswa, tidak ditemukan siswa yang berada pada golongan kurang sekali. Secara keseluruhan, persentase tingkat kebugaran jasmani adalah 67%, yang dikategorikan sedang.



Gambar 3. Diagram Batang Presentase TKSI Fase F

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Sig. D	$\alpha = 0,05$	Keterangan
Kebugaran Jasmani (Y)	0,917	Sig. $p > \alpha = 0,05$	Data Berdistribusi Normal
IMT (X_1)	0,284		
Aktivitas Fisik (X_2)	0,863		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yang tercantum dalam tabel tersebut, kedua variabel bebas menunjukkan nilai sig. $p > \alpha = 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap variabel independen dengan variabel dependen menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan teknik korelasi berganda dapat diteruskan.

Tabel 8. Uji Homogenitas

Variabel	F_{hitung}	Sig. P	$\alpha = 0,05$	Keterangan
YX_1X_2	0,196	0,822	Sig. $p > \alpha$	Varian antar variabel tidak ada beda

= (varian variabel homogen)

Uji homogenitas varian variabel dianalisis menggunakan teknik *Levene* yang dilakukan dengan cara data masing-masing variabel diubah atau dikonversikan menjadi nilai standar Z-skor. Data dianalisis dengan teknik ANOVA. Berikut hasil analisis uji homogenitas pada variabel antara IMT (X_1), dan aktivitas fisik (X_2) terhadap kebugaran jasmani (Y) pada siswa SMKN 2 Turen diperoleh hasil Sig. $p > \alpha = 0,05$. Simpulan dari data tersebut varian antar variabel tidak ada beda artinya varian data pada variabel yang diteliti bersifat homogen.

Tabel 9. Uji Linearitas

Variabel Terikat	Variabel Bebas	F_{hitung}	Sig. p	$\alpha = 0,05$	Keterangan
Kebugaran Jasmani (Y)	IMT (X_1)	0,051	1,000	Sig. $p > \alpha = 0,05$	Variabel X_1 linier dengan Y



Aktivitas Fisik (X_2)	0,947	0,627	Variabel X_2 linier dengan Y
---------------------------	-------	-------	--------------------------------------

Tujuan uji linearitas adalah untuk memastikan bahwa ada hubungan linear antara variabel bebas dan terikat. Hasil diperoleh menunjukkan bahwa *signifikansi deviation from linear* >0,05 dengan nilai F hitung yang relevan untuk (X_1) sebesar 0,051 dan (X_2) sebesar 0,947

dan ditemukan bahwa kedua variabel bebas memiliki nilai signifikansi lebih besar dari pada $\alpha=0,05$, maka dari itu dapat dikatakan bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dan terikat adalah linier.

Tabel 10. Korelasi Sederhana antara Variabel Bebas Masing-Masing dengan Variabel Terikat

Variabel yang diteliti	r/R_{hitung}	Sig. P	$\alpha = 0,05$	Keterangan
ry_{x_1}	0,769	0,000	$Sig.p < \alpha = 0,05$	Ada korelasi yang positif linier dan signifikan antara masing-masing variabel bebas dengan variable terikat
ry_{x_2}	0,792	0,000		
$R_{yx_1x_2}$	0,847	0,000	$Sig.p < \alpha = 0,05$	Ada korelasi yang positif dan linier secara simultan/bersama antara variable bebas dan variable terikat
$R^2_{yx_1x_2}$	0,717	Koefesien determinasi sebesar 71,7 %	$Sig.p$	Variabel-variabel bebas memberikan sumbangan pada variabel terikat sebesar 71,7%

Dalam penelitian ini, uji korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis yang menghasilkan nilai koefesien sebesar 0,769 dan *sig.p* sebesar 0,000 untuk keterkaitan IMT (X_1) dengan kebugaran jasmani (Y) dan nilai koefesien sebesar 0,792 dan *sig.p* sebesar 0,000 untuk hubungan aktivitas fisik (X_2) dengan kebugaran

jasmani (Y). Dalam hal ini variabel bebas X_2 memiliki korelasi yang terkuat sebesar 0,792, diikuti X_1 0,769, ketika variabel bebas digabungkan kekuatan hubungan meningkat 0,847. Hasil dari data ini, hipotesis secara keseluruhan diterima dan disimpulkan bahwa hubungan signifikan antara masing-masing variabel ada.

Tabel 11. Uji Regresi Berganda Masing-Masing Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Variabel	Koefesien Konstanta (a)	Koefesien regresi	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
Konstanta	9,442	-	0,847	0,185	$R_{hitung} > R_{tabel}$
IMT (X_1)	-	0,215			
Aktivitas Fisik (X_2)	-	0,236			

Berdasarkan tabel 11 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara IMT dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani siswa dengan nilai R hitung 0,847 lebih besar dibandingkan dengan nilai R table yaitu didapatkan nilai 0,185.

Tabel 12. Sumbangan Efektif (SE) dan Relatif (SR)

Variabel	SE %	SR %
IMT (X_1)	32.30	45.1
Aktivitas Fisik (X_2)	39.36	54.9
Total	71.7	100

Analisis dilanjutkan dengan sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) dihitung dengan bantuan perangkat lunak SPSS dan Excel. Hasil menunjukkan bahwa SE IMT (X_1) sebesar 32.30% dan SE aktivitas fisik (X_2) sebesar 39.36%, sedangkan SR IMT sebesar 45.1% dan SR aktivitas fisik sebesar 54.9%. Dari kedua variabel bebas yang diteliti aktivitas fisik memperlihatkan pengaruh yang dominan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.



Pembahasan

Data yang tersedia memberikan jawaban terkait IMT (X_1) peserta didik dan aktivitas fisik (X_2) berkontribusi terhadap kebugaran jasmani (Y) siswa SMK Negeri 2 Turen. Penelitian ini mendapatkan hasil hubungan IMT (X_1) terhadap Kebugaran Jasmani (Y) sebesar 0.769 dengan *sig.p* sebesar 0,000 yang mana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara IMT dan kebugaran jasmani siswa atau H1 Diterima. Hasil penelitian ini sejalan dan didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Winarno (2022) menunjukkan bahwa status gizi yang tercermin melalui IMT berhubungan langsung dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa IMT yang sehat mendukung kemampuan fisik siswa untuk beraktivitas dengan optimal, yang mendukung performa mereka dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga. Oleh karena itu, pemantauan dan pengaturan IMT siswa melalui latihan yang terstruktur sangat penting dalam pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan kebugaran yang optimal. Menurut Kemenkes (2020) pemantauan IMT sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang yang dapat mengganggu keseimbangan kebugaran jasmani siswa. Maka, dengan memperhatikan IMT siswa SMK Negeri 2 Turen dapat meningkatkan dan mendukung terciptanya kebugaran siswa yang optimal, dapat mencegah resiko kesehatan, membantu dalam membangun kebiasaan hidup sehat siswa serta dapat membantu merancang program kesehatan. Dengan melakukan olahraga yang teratur sangat penting untuk mengatur IMT serta dengan melakukan latihan aerobik dan penguatan otot dapat membantu mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot.

Hasil penelitian juga mendapatkan hasil hubungan Aktivitas Fisik (X_2) terhadap Kebugaran Jasmani (Y) sebesar 0.792 dengan nilai *sig.p* sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan atau pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Turen atau H2 Diterima. Hasil penelitian sejalan dan didukung dengan penelitian yang dilakukan Prasetyo & Winarno (2019) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran. Menurut Ilyas & Almunawar (2020) membiasakan diri untuk berolahraga sangat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, dan ada beberapa manfaat positif dari kebiasaan ini

yang dapat membantu menyalurkan ekspresi seseorang. Aktivitas fisik termasuk olahraga penting dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh juga memiliki manfaat positif terhadap kesehatan mental dan menjaga kebugaran siswa SMK Negeri 2 Turen. Penelitian yang dilakukan Hidayat & Suroto (2016) juga menunjukkan aktivitas fisik berhubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Maka, dengan meningkatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa seperti dengan adanya aktivitas berolahraga yang hal tersebut penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta dapat membantu menjaga berat badan ideal para siswa dan meningkatkan keseimbangan mental para siswa. Namun, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahastuti *et al.*, 2018). bahwa aktivitas fisik dan gizi hanya sebagian dari banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran.

Berdasarkan hasil penelitian juga menetapkan hasil bahwa terdapat hubungan antara IMT dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah taruna SMK Negeri 2 Turen dengan nilai sebesar 0,847 dengan nilai *sig.p* 0,000 atau H3 Diterima. Hasil didukung dengan penelitian yang dilakukan Prasetyo & Winarno (2019) secara bersamaan, status gizi (IMT), dan aktivitas fisik berkorelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian juga sejalan dengan Selain itu, hasil penelitian Hidayat & Suroto (2016) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Selain itu, ada hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian, siswa yang menjaga IMT tetap ideal dan melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup siswa SMK Negeri 2 Turen.

Penelitian ini memperjelas bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dengan memperhatikan IMT dan aktivitas fisik siswa. Penelitian terkait IMT, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk mengetahui atau memberikan data ilmiah terkait kondisi kebugaran atau kesehatan siswa serta membantu dalam memahami adanya faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan siswa. Penelitian ini juga memiliki andil penting dalam perkembangan di bidang pendidikan jasmani dengan menekankan perlunya evaluasi yang



sistematis terhadap program latihan fisik yang ditetapkan di sekolah dan penelitian ini juga memiliki peran dalam menanggulangi atau mencegah permasalahan kesehatan dan dalam meningkatkan kebugaran siswa yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Evaluasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, IMT dan aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Turen. Secara umum, sebagian besar siswa berada pada kategori IMT normal dengan tingkat aktivitas fisik sedang, namun kebugaran jasmani mereka masih tergolong sedang hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh IMT dan aktivitas fisik, tetapi juga faktor lain seperti kualitas latihan, motivasi, serta pola hidup sehat yang perlu mendapatkan perhatian. Dengan demikian, upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa harus dilakukan secara menyeluruh melalui pengawasan gizi, pembiasaan aktivitas fisik yang teratur, serta pembinaan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan, kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMK Negeri 2 Turen atas izin dan keterlibatan mereka dalam penelitian, dan kepada semua orang yang telah membantu menyelesaikan artikel ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In Sukabina Press. Sukabina Press.
- Anggraeni, R. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016*. Universitas Lampung.
- Hidayat, A., & Suroto. (2016). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 516–521.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran

- Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Kemendes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. 2507(February), 1–9.
- Kowalski, Crocker, & Donen. (2004a). *Kuesioner Aktivitas Fisik Global*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P., & Donen, R. (2004b). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38.
- M.E. Winarno. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Siswa Kelas X Di Sman 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020* (Vol. 2507, Issue February). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktifitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 458–466.
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- 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), 138–142.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). *Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA : Literature Review*. 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Pratamalloh, H. B., Hariyanto, E., Januarto, O. B., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(3), 278–289. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p278-289>
- Rahayu, S., Faza, R. U., Soegiyanto, & Setyawan,



- I. (2021). Olahraga Kebugaran. In A. A. Yaqin (Ed.), *Analytical Biochemistry*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *JURNAL TUNAS PENDIDIKAN*, 6(2).
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. In *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–7). <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. Remaja Rosdakarya.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations On Physical Activity for Health*. WHO Press.