E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 120-128
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

# Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas VII-4 SMPN 6 Kota Malang

**Fadhil Mohammad Alfian[1], Supriyadi[2], Dian Pramana[3]**
[1,2] Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas PascaSarjana, Universitas Negeri Malang, Indonesia
[3]SMP Negeri 6 Kota Malang, Indonesia

email: fadhil.mohammad.2531617@students.um.ac.id[1], supriyadi.fik@um.ac.id[2], dianpramana66@guru.smp.belajar.id[3]

**Abstrak**

Aktivitas fisik sangat diperlukan seseorang untuk menjaga kebugaran jasmani. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan olahraga yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Kenyataannya, belum ada bukti nyata tentang kontribusi terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas vii-4 di SMPN 6 Kota Malang. Penelitian dilaksanakan di SMPN 6 Kota Malang dengan jumlah sampel sebanyak 31 peserta didik. Tingkat level aktivitas fisik diukur dengan *Physical Activity Questionnare-Adolescents* (PAQ-A), sedangkan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Partisipasi dari kelas vii SMPN 6 Kota Malang yang melibatkan aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Hal tersebut didasarkan pada nilai (sig) < α (0,05) dan hasil *correlation coefficient* yang menunjukkan nilai sebesar (0.720 = hubungan kuat) yang arahnya positif. Artinya terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas vii SMPN 6 Kota Malang.

**Kata kunci**: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani.

***Abstract***

*Physical activity is very necessary for someone to maintain physical fitness. Extracurricular sports are one of the sports activities that can affect physical fitness. In reality, there is no real evidence about the contribution to physical fitness. This study aims to analyze the relationship between physical activity and physical fitness in students class vii-4 SMPN 6 Malang City. The study was conducted at SMPN 6 Malang City with a sample of 31 students who participated in sport activities. The level of physical activity of students in this study was measured by the Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A), while the physical fitness test used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Participation in class vii-4 at SMPN 6 Malang City that involved physical activity significantly contributed to improving students' physical fitness. This is based on the value (sig) <α (0.005) and the results of the correlation coefficient which showed a value of (0.720 = strong relationship) which was positive. This means that there is a significant relationship between physical activity and physical fitness in students class vii SMPN 6 Malang City.*

***Keywords:*** *Physical Activity, Physical Fitness*

## LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi faktor penting dalam sistem pendidikan secara menyeluruh (Mustafa, 2021). Menurut (Maulidia, 2021), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi hal penting dalam memahami kecakapan fisik dan keterampilan berolahraga. Tujuan pendidikan jasmani guna meningkatkan kemampuan seseorang dengan aktivitas fisik yang dipilih. Aktivitas fisik merupakan gerakan jasmani berasal dari otot serta cara penunjang yang memerlukan energi. Aktivitas fisik merupakan gerak pada tubuh yang memerlukan energi atau tenaga untuk melakukannya (Riyanto, 2020). Menurut (De Oliveira dalam Shalihah, 2023) aktivitas fisik merupakan tubuh melakukan gerak dari otot dengan memerlukan energi misalnya melakukan pekerjaan rumah, berjalan, olahraga, dan aktivitas lainnya. Aktivitas fisik akan berhubungan dengan kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Aktivitas fisik sangat diperlukan seseorang untuk menjaga kebugaran jasmani.

Kenyataan yang diperoleh menunjukkan bahwa kemajuan teknologi yang sangat pesat menyebabkan perubahan pola aktivitas fisik, dimana banyak orang menghabiskan waktu duduk di depan layar daripada berolahraga. Hal tersebut seiring dengan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, yang menyebutkan jika masyarakat Indonesia dengan presentase sebesar 33,5% pada usia ≥ 10 tahun dalam kategori kurang aktif, dan di Jawa Timur termasuk salah satu provisi dengan tingkat aktivitas fisik yang cukup memprihatinkan dan menduduki urutan ke tiga dari bawah. Data tersebut dapat dibuktikan kebenarannya, aktivitas fisik yang rendah akan memicu beragam penyakit kronis dan berdampak untuk kualitas hidup dan bebas masyarakat. Berdasarkan pengamatan kegiatan ekstrakurikuler saat dilakukan observasi, bahwa peserta didik hanya difokuskan pada latihan teknis dan strategis, sehingga peserta didik mengeluh, kurang bersemangat, serta mudah kelelahan saat kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler berlangsung. Sedangkan, aktivitas fisik jarang dan kurang terutama untuk melakukan analisis tes kebugaran jasmani.

Pada kehidupan sehari-hari, aktivitas olahraga mempunyai peran penting guna menjaga kebugaran jasmani secara optimal dalam diri seseorang (Auliah, 2020). Aktivitas olahraga menjadi faktor penting yang berkontribusi langsung terhadap kebugaran jasmani seseorang. Olahraga berasal dari kata olah “gerak” dan raga “badan”, sehingga olahraga merupakan kegiatan yang memerlukan unsur fisik guna memulihkan mental dan kesehatan serta mendapatkan kebahagiaan (Pranata, 2022). Kegiatan olahraga juga dapat memelihara tubuh dengan keadaan yang bugar dan fit, serta dapat membentuk jiwa yang sportif, berkepribadian yang baik sehingga membentuk kualitas seseorang. Tujuan utama olahraga yaitu untuk menyehatkan dan memberikan efek kebugaran jasmani pada tubuh.

Kebugaran jasmani yang maksimal dan baik dibutuhkan guna memenuhi kegiatan ekstrakurikuler. Peserta didik dalam berekstraskurikuler memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk peserta didik putra dan kebugaran jasmani yang baik sekali untuk peserta didik putri (Amalia, 2023). Menurut penelitian (Rohmah, 2021) menjelaskan juga bahwa setiap tingginya tingkat aktivitas fisik yang dimiliki peserta didik, maka tingkat kebugaran jasmani dan fisik juga lebih baik. Adapun menurut (Huwaida, 2021), tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik, sehingga terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Selain itu, temuan (Abduh, 2020) saat melakukan aktivitas fisik dan olahraga dengan teratur, akan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Hasil temuan tersebut mengidentifikasi bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada kebugaran jasmani yang memberikan manfaat

untuk kesehatan fisik dan juga membantu dalam perkembangan otak seperti peningkatan oksigenasi, metabolisme, dan neurologi.

Namun, dalam penelitian (Fatoni, 2021) aktivitas fisik dengan pendekatan *gross motor skill* pada peserta didik belum berdampak baik dan terdapat beberapa tes kebugaran jasmani tidak mempunyai pengaruh untuk peserta didik. Penelitian (Sudrazat, 2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik terhadap keterampilan sosial, yang dibenarkan berdasarkan nilai signifikan sebesar 0,519 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwasannya perlu dilakukan kegiatan aktivitas fisik atau kegiatan jasmani di luar pembelajaran dan kegiatan sehari-hari, guna meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Sehingga, bisa merekomendasikan pendidik untuk mengevaluasi proses pembelajaran PJOK untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmani. Mengingat kebugaran jasmani cukup penting bagi peserta didik dan kecenderungan peningkatan obesitas. Membuktikan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul yaitu "Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang".

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang menghubungkan antara *dependent variable* atau variabel terikat dengan *independent variable* atau variabel bebas (Thomas dalam Budiwanto, 2017). Jumlah populasi yang terlibat pada penelitian ini ialah seluruh peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang yang secara aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 31 peserta didik. Detail lengkap mengenai populasi disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Rincian Sample Penelitian**

| No | Jenis Kelamin | Jumlah Peserta |
|---|---|---|
| 1. | Laki-Laki | 16 |
| 2. | Perempuan | 15 |
| | **Jumlah** | 31 |

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel penelitian adalah teknik *exhaustive sampling* atau total sampling. Pada penelitian ini mengambil kelas VII-4 dikarenakan siswa tersebut memiliki intensitas olahraga yang lebih tinggi dibandingkan kelas yang lainnya, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada hasil penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 31 peserta didik.

Penelitian yang dilakukan menggunakan instrumen berupa angket aktivitas fisik yakni *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A). Kuesioner ini digunakan untuk menghitung tingkat aktivitas fisik selama seminggu terakhir dan disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari. Sedangkan instrumen kebugaran jasmani ditunjukkan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Instrumen Kebugaran Jasmani**

| No. | Instrumen | |
|---|---|---|
| 1 | Kecepatan | Lari 60 meter |
| 2 | Kekuatan Perut | Sit Up |
| 3 | Kekuatan Lengan | Push Up |
| 4 | Daya Tahan | MFT/Bleep Test |
| 5 | Daya Ledak Otot Tungkai | Loncat Tegak |

Tingkat level aktivitas fisik peserta didik dalam penelitian ini diukur dengan *Physical Activity Questionnare-Adolescents* (PAQ-A) tes terdiri dari 1-5 poin dan akan dihitung rata-rata dari 9 item pertanyaan dimasukkan dalam parameter aktivitas fisik (Kowalski, 2004). Untuk mengetahui klasifikasi tertera dalam Tabel 3.

**Tabel 3. Norma Aktivitas Fisik**

| No. | Interval | Kategori |
|---|---|---|
| 1 | 4,21 – 5,00 | Baik Sekali |
| 2 | 3,41 – 4,20 | Baik |
| 3 | 2,61 – 3,40 | Sedang |
| 4 | 1,81 – 2,60 | Kurang |
| 5 | 1,00 – 1,80 | Kurang Sekali |

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 60 meter, sit up, push up, lompat tegak, dan lari jarak sedang. Untuk mengetahui klasifikasi tertera dalam Tabel 4.

**Tabel 4. Norma Kebugaran Jasmani**

| Jumlah | Klasifikasi |
|---|---|
| 22 – 25 | Baik Sekali |
| 18 – 21 | Baik |
| 14 – 17 | Sedang |
| 10 – 13 | Kurang |
| 0 – 9 | Kurang Sekali |

Penelitian ini memanfaatkan data statistik, data hasil penelitian yang telah didapatkan masih perlu dianalisis. Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini ialah Uji Korelasi Spearman. Uji korelasi spearman bertujuan untuk menganalisis hubungan dua variabel apabila datanya berskala rangking atau ordinal. Uji korelasi spearman termasuk statistik nonparametrik yangmana syarat dilakukan uji korelasi spearman tidak harus berdistribusi normal. Dasar Pengambilan Keputusan

*Jika nilai signifikansi < 0.05 maka berkorelasi*
*Jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak berkorelasi*

Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi

*Nilai koefisien korelasi 0.00 – 0.25 = hubungan sangat lemah*
*Nilai koefisien korelasi 0.26 – 0.50 = hubungan cukup*
*Nilai koefisien korelasi 0.51 – 0.75 = hubungan kuat*
*Nilai koefisien korelasi 0.76 – 0.99 = hubungan sangat kuat*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan dan membutuhkan pengeluaran energi (Riyanto, 2020). Terdapat 9 aspek aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang. Berikut hasil aktivitas fisik peserta didik disajikan dalam Tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Aktivitas Fisik

| Interval | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|---|---|---|---|
| 4,21 – 5,00 | 1 | 3% | Baik Sekali |
| 3,41 – 4,20 | 13 | 42% | Baik |
| 2,61 – 3,40 | 10 | 32% | Sedang |
| 1,81 – 2,60 | 7 | 23% | Kurang |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1,00 – 1,80 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| **Jumlah** | 31 | 100% | |

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil aktvitas fisik yang sudah dilakukan peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang dengan kategori yang berbeda-beda. Terdapat 42% peserta didik berhasil mencapai kategori baik, menjadikannya kategori dengan persentase tertinggi. Artinya rata-rata peserta didik saat mengikuti ekstrakurikuler memiliki aktivitas fisik dengan baik. Namun, terdapat beberapa peserta didik dengan kategori kurang yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi dengan kemampuan, kekuatan, daya tahan, dan kesanggupan yang dimiliki seseorang guna mengerjakan aktivitas secara efisien (Atmoko, 2021). Terdapat 4 macam tes kebugaran jasmani yang diberikan peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang. Berikut hasil kebugaran jasmani peserta didik disajikan dalam Tabel 6.

**Tabel 6. Hasil Kebugaran Jasmani**

| Jumlah | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|---|---|---|---|
| 22 – 25 | 1 | 3% | Baik Sekali |
| 18 – 21 | 13 | 42% | Baik |
| 14 – 17 | 11 | 36% | Sedang |
| 10 – 13 | 6 | 19% | Kurang |
| 0 – 9 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| **Jumlah** | 31 | 100% | |

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan peserta didik kelas VII-4 dengan kategori yang berbeda-beda. Terdapat 42% peserta didik berhasil mencapai kategori baik, menjadikannya kategori dengan persentase tertinggi. Artinya rata-rata peserta didik memiliki kebugaran jasmani dengan baik, dikarenakan olahraga yang sering dilatihkan pada peserta didik. Namun, terdapat beberapa peserta didik dengan kategori kurang yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi.

Uji korelasi spearman dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel apabila datanya berskala rangking atau ordinal. Adapun hasil uji korelasi spearman dari peserta didik kelas VII-4 dengan menggunakan SPSS 27 yang ditunjukkan pada Tabel 7.

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman**

**Correlations**

| | | | Aktivitas Fisik | Kebugaran Jasmani |
|---|---|---|---|---|
| **Spearman's rho** | Aktivitas Fisik | Correlation Coefficient | 1.000 | .718** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .001 |
| | | N | 31 | 31 |
| | Kebugaran Jasmani | Correlation Coefficient | .718** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .001 | . |
| | | N | 31 | 31 |

Berdasarkan Tabel 7 mendapatkan hasil yakni peserta didik ekstrakurikuler memperoleh nilai (sig) < α (0,05), maka hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani signifikan atau berkolerasi. Tingkat kekuatan hubungan dua variabel tersebut kuat. Hal tersebut didasarkan pada hasil *correlation coefficient* yang menunjukkan nilai sebesar (0.718) yang arahnya positif, sesuai dengan kriteria tingkat kebugaran jasmani (0.51-0.75 = hubungan kuat). Artinya terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII-4 SMPN 6 Kota Malang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya.

Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani terbukti setelah dilakukan pengujian pada hasil tes aktivitas fisik dengan tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan peserta didik ekstrakurkuler.

1. **Identifikasi aktivitas fisik pada peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang**

   Instrumen penelitian ini adalah angket aktivitas fisik berupa *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A). Hasil penelitian aktivitas fisik menunjukkan terdapat 3% atau 1 peserta didik melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan baik sekali, 42% atau 13 peserta didik melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan baik, 32% atau 10 peserta didik melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan sedang, dan 23% atau 7 peserta didik melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan kurang. Kemudian tidak satupun peserta didik yang dikategorikan kurang sekali. Sebaliknya, 42% peserta didik berhasil mencapai kategori baik, menjadikannya kategori dengan persentase tertinggi. Artinya rata-rata peserta didik mempunyai aktivitas fisik dengan baik, karena mempunyai kegiatan olahraga yang teratur sehingga peserta didik akan terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin. Semakin intensif aktivitas fisik yang dilakukan, semakin optimal pula tingkat kebugaran jasmani yang tercapai. Ketika semakin sedikit aktivitas fisiknya, semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Menurut (Abduh, 2020; Putra, 2021), tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat seiring dengan peningkatan intensitas aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan.

   Dengan masih adanya aktivitas fisik pada peserta didik kelas VII-4 yang tergolong kurang dengan persentase 23% diidentifikasikan bahwa peserta didik kurang aktif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Dewa, 2023), bahwa rendahnya kebugaran jasmani juga disebabkan kurangnya aktivitas fisik seperti kurang gerak secara fisik. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, beberapa peserta didik menghabiskan waktu istirahat atau jam kosong dengan tidur, jalan ringan, dan mengobrol. Temuan tersebut menunjukkan peserta didik yang cenderung bertindak pasif ketika jam istirahat. Artinya aktivitas fisik peserta didik di sekolah perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi, dikarenakan aktivitas fisik merupakan suatu keharusan bagi setiap individu untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari mempunyai peran penting guna menjaga kebugaran jasmani secara optimal dalam diri seseorang (Auliah, 2020).

2. **Identifikasi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII-4 SMPN 6 Kota Malang**

   Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan guna menilai kebugaran jasmani peserta didik. Hasil penelitian tentang kebugaran jasmani menunjukkan terdapat 3% atau 1 peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 42% atau 13 peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 36% atau 11

peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, dan 19% atau 6 peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang. Kemudian tidak satupun peserta didik yang dikategorikan kurang sekali. Sebaliknya, 42% peserta didik berhasil mencapai kategori baik, menjadikannya kategori dengan persentase tertinggi. Artinya rata-rata peserta didik yang melakukan kegiatan olahraga dapat menjaga kebugaran jasmani dengan baik. Olahraga dengan teratur dan memperhatikan asupan makanan dapat menjaga kebugaran jasmani seseorang (Marsanda, 2023). Dengan memperhatikan hal tersebut, akan menjaga kebugaran jasmani seseorang dan menjalankan rutinitas sehari-hari dengan kinerja yang baik (Kanahaya, 2024).

Terdapat beberapa peserta didik menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang optimal. Hal itu kemungkinan akibat terlalu padat jam pelajaran di sekolah, peserta didik didorong untuk fokus dalam pelajaran akademik, dan kurangnya pemahaman peserta didik mengenai seberapa pentingnya kebugaran jasmani. Selain itu, faktor penting untuk menunjang kebugaran jasmani peserta didik ialah menjaga dan mengatur gaya hidup sehat, yaitu memperbaiki pola makan yang mengandung vitamin, protein, serta gizi baik. Melihat beberapa faktor tersebut, perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi aktivitas fisik serta kebugaran jasmani. Aktivitas fisik mempunyai hubungan yang kuat dengan kebugaran jasmani, hal ini sejalan dengan penelitian (Rohmah, 2021; Huwaida, 2021; dan Abduh, 2020) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan.

**3. Menganalisis aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII-4 SMPN 6 Kota Malang**

Membuktikan adanya korelasi yang kuat antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII-4, dilakukan analisis korelasi spearman untuk mengukur arah hubungan antara dua variabel tersebut. Rincian hasil uji korelasi spearman tertera dalam Tabel 4.3 dengan nilai signifikan (0.001) artinya nilai (sig) < α (0.05), sehingga hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani signifikan atau berkolerasi. Tingkat kekuatan hubungan dua variabel tersebut kuat. Hal tersebut didasarkan pada hasil *colleration coefficient* yang menunjukkan nilai sebesar (0.718) yang arahnya positif, sesuai dengan kriteria tingkat kebugaran jasmani (0.51-0.75 = hubungan kuat). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII-4 di SMPN 6 Kota Malang.

Semakin tinggi aktivitas fisik yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya. Menurut penelitian (Rohmah, 2021) menjelaskan juga bahwa tingginya aktivitas fisik yang dimiliki setiap peserta didik, umumnya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang saling berkaitan. Adapun menurut (Huwaida, 2021), aktivitas fisik mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Selain itu, temuan (Abduh, 2020), semakin tinggi intensitas olahraga dan aktivitas fisik, akan semakin meningkat juga tingkat kebugaran jasmaninya. Aktivitas fisik dengan rutin dapat mendorong kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut dapat menjauhkan dari stress atau depresi, serta mampu meningkatkan kinerja menjadi lebih baik.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga di SMPN 6 Kota Malang yang melibatkan aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Hal tersebut didasarkan pada nilai (sig) < α (0,005) dan hasil *correlation coefficient* yang menunjukkan nilai sebesar (0.718 = hubungan kuat) yang arahnya positif. Tingginya aktivitas fisik pada setiap individu, maka kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi juga.

## DAFTAR PUSTAKA


Abduh, I., Humaedi., Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal of Sport and Education* (JOSSAE). 5 (2). http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82

Amalia, D. N. N., Winarto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang. Jurnal SEGAR. 11 (2). https://doi.org/10.21009/segar/1102.06

Atmoko, E., Pradana, W. Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki. PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga. 1 (2).

Auliah, A. N., Nur'aeni, A. L., Hidayati, E. N. (2020). Hubungan Pola Hidup dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7A. *Jurnal Bio Education*. 5 (1).

Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.

Dewa, A., K. Winarto. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam AlMa'Arif Singosari. GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 2 (2).

Fatoni, R. A., Suroto., Indahwati, N. 2021. Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 20 (1).

Huwaida, Z., Anggraini, F. T., Firdawati. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2 (4).

Kanahaya, Deswita., dkk. (2024). Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukan Senam ke dalam Pendidikan Jamani.

Kowalski, K. C. (2014). The Physical Activity Questionnaire for Older Childern (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology, University od Saskatchewan.

Marsanda, P. Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. 12 (1).

Maulidia, T. R., Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Sikap Kritis Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10 (2).

Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Jurnal Pendidikan Edusampul*. 5 (1).

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. Jurnal Kesehatan Olahraga. 10 (2).

Putra, A., Umar., Hermanzoni., Oktavianus, I. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona. Jurnal Patriot. 3 (3).

Riyanto, P. (2020). Kontribusi Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal of Physical and Outdoor Education*. 2 (1).

Rohmah, L., Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9 (1).

Shalihah, A. A., Yuliadarwati, N. M., Lubis, Z. I. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19. *Jurnal Nursing Update*. 14 (1).

Sudrazat, A., Rustiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keterampilan Sosial. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. https://doi.org/10.17509/itikor.v5i1.23498