E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867

Halaman 100-110
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Malang

Muhammad Ilham Mufid[1], Supriyadi[2], Jati Laksono[3]

[1,2,3]Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Indonesia

e-mail: muhammad.ilham.2531617@students.um.ac.id[1], supriyadi.fik@um.ac.id[2], jati.laksono.2531617@students.um.ac.id[3]

Abstrak

Menjaga kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Saat ini, banyak anak sekolah yang menghindari aktivitas fisik, meskipun terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas 8 di SMPN 6 Kota Malang yang akan dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan rencana atau pengambilan keputusan dalam menentukan materi yang akan diberikan di masa mendatang. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D, dengan lima kategori diantaranya hand and eye coordination test, sit up test, standing broad jump test, t test, ,dan beep test yang akan diberikan kepada siswa siswi SMPN 6 Kota Malang. Subjek yang digunakan semua kelas VIII dengan Total sampling, menghasilkan total 72 siswa. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan hasil tes kebugaran siswa kelas VIII di SMPN 6 Kota Malang dengan kategori baik sekali sebanyak 25%, kategori baik sebanyak 38%, kategori sedang sebanyak 21%, kategori kurang sebanyak 7%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0.

Kata Kunci*: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,Kebugaran Jasmani,TKSI*

Abstract

Maintaining physical fitness is crucial for individuals, particularly school-aged children. Currently, many schoolchildren avoid physical activity despite the proven positive relationship between physical fitness and academic performance. This study aims to measure the physical fitness of 8th-grade students at SMPN 6 Kota Malang, which will serve as a reference for developing future plans or decision-making in determining educational materials. The research employs a survey method with a quantitative descriptive approach. The instrument used is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D, which includes five components: hand-eye coordination test, sit-up test,

standing broad jump test, t-test, and beep test, administered to students at SMPN 6 Kota Malang. The subjects comprised all Class VIII students, with a total sampling of 72 participants. Data were analyzed using quantitative descriptive techniques. The results revealed the following fitness levels among Class VIII students: excellent (25%), good (38%), moderate (21%), poor (7%), and very poor (0%).

Keywords*: Physical Education, Physical Fitness, Indonesian Student Fitness Test*

LATAR BELAKANG

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik, pendidik, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan, sebagaimana diamanatkan dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran yang terarah bertujuan mengembangkan kreativitas berpikir siswa guna meningkatkan penguasaan materi (Gholy et al., 2022). Aktivitas olahraga menjadi komponen vital dalam mendukung tujuan ini, karena tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter melalui penanaman disiplin, sportivitas, jiwa kompetitif, kerja sama tim, serta keberanian mengambil keputusan (Rusdin et al., 2023). Hal ini selaras dengan hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai proses pembelajaran holistik untuk mengoptimalkan kapasitas fisik, kecerdasan emosional, pemahaman gaya hidup sehat, dan nilai-nilai sportivitas melalui aktivitas fisik terstruktur (Aqhla, 2023).

Tingkat kebugaran jasmani individu merupakan faktor kunci dalam menunjang keberhasilan pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK. Kebugaran jasmani sendiri didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas harian tanpa kelelahan berlebihan, sekaligus memiliki cadangan energi untuk tugas tambahan (Damsir et al., 2021). Kondisi fisik yang optimal memainkan peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Pada konteks pembelajaran, siswa dengan tingkat kebugaran baik cenderung menunjukkan daya tahan lebih tinggi selama proses belajar. Mereka mampu mengikuti pelajaran secara intens tanpa cepat mengalami kelelahan, sehingga lebih mudah menyerap materi yang disampaikan (Putri & Almeida, 2024).

Manfaat ini tidak hanya terbatas pada aktivitas akademik. Siswa yang bugar secara fisik juga menunjukkan ketahanan lebih baik dalam menjalani rutinitas harian di luar sekolah. Kemampuan mengelola energi ini secara tidak langsung menciptakan lingkaran positif dimana tubuh yang prima mendukung konsentrasi belajar, sementara proses pembelajaran yang efektif turut menjaga vitalitas fisik siswa. Pada kenyataannya, kebugaran jasmani di sekolah belum banyak mendapat perhatian.

Menurut Wulandari (2022), kebugaran jasmani mutlak diperlukan oleh manusia, terutama anak usia sekolah. Sejalan dengan hal tersebut bahwa proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang juga terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah dan kelainan fungsi alat indra atau organ tubuh lainnya (Abduloh, 2022:31). Namun, saat ini banyak yang mulai meninggalkan aktivitas yang membutuhkan keterlibatan fisik, meskipun kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap kebugaran jasmani di sekolah perlu

ditingkatkan. Peran guru PJOK sangat penting dalam usaha meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani siswa, karena hal ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga mendukung proses belajar mengajar(Riyanto, 2020).

Pencapaian prestasi akademik maupun non-akademik (seperti olahraga) memerlukan usaha optimal untuk meraih hasil maksimal. Namun, meraih prestasi optimal dalam bidang olahraga tidak semudah yang dibayangkan (Nurrochmah & Laksono, 2024). Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Abduloh, (2022) yang menyatakan bahwa faktor internal seperti kondisi jasmani berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar, di mana gangguan kesehatan dapat menghambat proses pembelajaran. Berdasarkan temuan lapangan melalui wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMPN 6 Kota Malang, terungkap bahwa tes pengukuran kebugaran jasmani belum pernah dilaksanakan di institusi tersebut. Kondisi ini berisiko menimbulkan dua dampak kritis: (1) penurunan kesehatan fisik peserta didik yang tidak terdeteksi sejak dini, dan (2) gangguan terhadap motivasi dan semangat belajar akibat ketidakmampuan mengoptimalkan potensi jasmani (Krissanthy et al., 2020).

Secara khusus, ketiadaan evaluasi kebugaran berpotensi menyebabkan paradoks pembelajaran – di mana upaya pencapaian akademik justru terkendala oleh faktor non-akademik seperti kesehatan yang terabaikan. Oleh karena itu, dengan adanya sebuah unjuk kerja seperti diadakan tes pengukuran akan membawa dampak yang sangat positif, maupun pihak sekolah. Berdasarkan temuan dari pengamatan dan observasi yang telah dilakukan beserta latar belakang masalah yang disebutkan sebelumnya, maka pengkajian harus dilakukan melalui penelitian yang relevan terkait masalah yang terjadi saat ini. Melalui sebuah data diharapkan para pembina olahraga prestasi menjadi mudah dalam melakukan pengarahan dan pengambilan siswa siswa yang berpotensi menjadi atlet. Penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu pengkajian melalui penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 6 Kota Malang Kabupaten Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Ramdhan, (2021) pendekatan deskriptif adalah prosedur yang digunakan sebagai alat penelitian yang menyajikan informasi faktual untuk mengetahui gejala yang terjadi. Sedang menurut Sihotang (2023) metode kuantitatif adalah metode yang menyatakan data dalam bentuk angka dari lapangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menyajikan informasi faktual yang diperoleh dari lapangan dalam bentuk angka yang dijabarkan dalam bentuk kalimat deskripsi. Adapun variabel yang hendak diteliti pada penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 8 di SMPN 6 Kota Malang yang berjumlah 72 siswa, terdiri dari 38 laki-laki dan 34 perempuan.

Instrumen penelitian menggunakan tes berupa tes kebugaran siswa Indonesia. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D terdapat 5 kategori diantaranya adalah

diantaranya hand and eye coordination test, sit up test, standing broad jump test, t test, dan beep test. Kemudian setelah didapatkan hasil tes, data dianalisis dengan norma TKSI Fase D. Berikut Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dirumuskan oleh Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi (KEMENDIKBUDRISTEK):

a. *Hand and eye coordination test*
Dalam tes ini, koordinasi antara mata dan tangan sangat berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Tes dilakukan dengan melempar bola ke dinding dengan tangan kanan dan menangkapnya dengan tangan kiri, atau sebaliknya, selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah tangkapan yang berhasil dalam 30 detik. Skor akhir yaitu nilai tertinggi dari dua percobaa. Nilai validitas instrumen 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan α= 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

Tabel 1. Norma Hand And Eye Coordination Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 21	≥ 14	5	Baik Sekali
15 – 20	8 – 13	4	Baik
9 – 14	4 – 7	3	Sedang
4 – 8	1 – 3	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali

b. *Sit Up test*
Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau Sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik dengan tujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Nilai validitas instrumen Sit-up test 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan α= 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

Tabel 2. Norma Sit Up Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 30	≥ 24	5	Baik Sekali
21 – 29	18 – 23	4	Baik
18 – 20	12 – 17	3	Sedang
9 – 17	6 – 11	2	Kurang
≤ 8	≤ 5	1	Kurang Sekali

c. *Standing Broad Jump Test*
Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Penguji mengukur hasil tes dari bekas pendaratan kaki, badan atau anggota badan yang terdekat dari garis start dengan satuan (cm). Nilai validitas instrumen Standing Broad Jump test 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan α= 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

Tabel 3. Standing Broad Jump Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 224	≥ 178	5	Baik Sekali
195 – 223	153 – 177	4	Baik
165 – 194	129 – 152	3	Sedang
136 – 164	104 – 128	2	Kurang
≤ 135	≤ 103	1	Kurang Sekali

d. T Test

Tes ini dirancang untuk mengukur kelincahan siswa. Pelaksanaannya melibatkan lari ke depan, bergerak menyamping ke kiri dan kanan dengan galloping, serta berlari mundur. Waktu yang dibutuhkan siswa dari titik mulai sampai titik akhir dicatat dalam detik atau milidetik. Skor akhir merupakan waktu terbaik dari dua kali percobaan tes. Nilai validitas instrumen T Test 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

Tabel 4. Norma T-Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 00.10.00	≥ 00.11.83	5	Baik Sekali
00.12.37 – 00.10.01	00.11.84 – 00.13.64	4	Baik
00.13.17 – 00.12.38	00.13.65 – 00.15.46	3	Sedang
00.14.75 – 00.13.18	00.15.47 – 00.17.29	2	Kurang
≤ 00.14.76	≤ 00.17.30	1	Kurang Sekali

e. Beep Test

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi atau VO2max. Pelaksanaannya melibatkan berlari dari titik awal ke akhir sejauh 20 meter dengan mengikuti isyarat audio seperti bunyi beep. Skor VO2max dihitung berdasarkan jumlah level dan balikan yang dicapai. Nilai validitas instrumen tes Multi stage fitness/Bleep/Beep test 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan α= 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

Tabel 5. Norma Beep Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ L7 B7	≥ L4 B5	5	Baik Sekali
L4 B4 – L7 B7	L3 B3 – L4 B5	4	Baik
L2 B2 – L4 B3	L2 B1 – L3 B2	3	Sedang
L1 B2 – L2 B1	L1 B2 – L1 B7	2	Kurang

≤ L1 B2	≤ L1 B2	1	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Informasi mengenai hasil tes kebugaran jasmani diperoleh dari 72 siswa melalui analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai untuk mengevaluasi kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kebugaran jasmani Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Hasil dari evaluasi kebugaran jasmani siswa terdapat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Tes Hand And Eye Coordination Test

No	Klasifikasi	Frekuensi			Persentase		
		Putra	Putri	Keseluruhan	Putra	Putri	Keseluruhan
1	Baik Sekali (BS)	9	5	14	24	15	19
2	Baik (B)	10	9	19	26	26	26
3	Sedang (S)	15	20	25	39	59	35
4	Kurang (K)	4	0	4	11	0	6
5	Kurang Sekali (KS)	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	38	34	72	100	100	100

Data yang diperoleh dari hand and eye coordination test, persentase dengan klasifikasi baik sekali putra 24% atau 9 siswa dan putri 15% atau 5 siswi. Persentase klasifikasi baik putra 26% atau 10 siswa dan putri 26% atau 9 siswi. Persentase klasifikasi sedang putra 39% atau 15 siswa dan putri 59% atau 20 siswa. Persentase klasifikasi kurang putra 11% atau 4 siswa. Sedangkan siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali putra 0% dan putri 0%. Hasil hand and eye coordination test keseluruhan kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 72 peserta yang terbagi menjadi beberapa kriteria, diantaranya yaitu yang termasuk kriteria baik sekali sebanyak 14 peserta (19%), kategori baik sebanyak 19 peserta (26%), kategori sedang sebanyak 25 peserta (35%), kategori kurang sebanyak 4 peserta (6%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 peserta (0%).

Tabel 7. Hasil Sit Up Test

No	Klasifikasi	Frekuensi			Persentase		
		Putra	Putri	Keseluruhan	Putra	Putri	Keseluruhan
1	Baik Sekali (BS)	19	5	24	50	15	33
2	Baik (B)	10	10	20	26	29	28
3	Sedang (S)	9	15	24	24	44	33
4	Kurang (K)	0	4	4	0	12	6
5	Kurang Sekali (KS)	0	0	0	0	0	0

Jumlah	38	34	72	100	100	100

Data yang diperoleh dari sit up test, persentase dengan klasifikasi baik sekali putra 50% atau 15 siswa dan putri 15% atau 5 siswa. Persentase klasifikasi baik putra 26% atau 10 siswa dan putri 29% atau 10 siswi. Persentase klasifikasi sedang putra 24% atau 9 siswa dan putri 44% atau 15 siswi. Persentase klasifikasi kurang putri 12% atau 4 siswi. Sedangkan siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali putra 0% dan putri 0%. Hasil sit up test keseluruhan kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 72 peserta yang terbagi menjadi beberapa kriteria, diantaranya yaitu yang termasuk kriteria baik sekali sebanyak 24 peserta (33%), kategori baik sebanyak 20 peserta (28%), kategori sedang sebanyak 24 peserta (33%), kategori kurang sebanyak 4 peserta (6%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 peserta (0%).

Tabel 8 Hasil Standing Broad Jump Test

No	Klasifikasi	Frekuensi			Persentase		
		Putra	Putri	Keseluruhan	Putra	Putri	Keseluruhan
1	Baik Sekali (BS)	10	6	16	26	18	22
2	Baik (B)	18	15	33	47	44	46
3	Sedang (S)	7	13	20	18	38	28
4	Kurang (K)	3	0	3	8	0	4
5	Kurang Sekali (KS)	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	38	34	72	100	100	100

Data yang diperoleh dari standing broad jump test, persentase dengan klasifikasi baik sekali putra 26% atau 10 siswa dan putri 18% atau 6 siswa. Persentase klasifikasi baik putra 47% atau 18 siswa dan putri 44% atau 15 siswa. Persentase klasifikasi sedang putra 18% atau 7 siswa dan putri 38% atau 13 siswa. Persentase klasifikasi kurang putra 8% atau 3 siswa. Persentase klasifikasi kurang sekali putra 0% atau 0 siswa dan putri 0% atau 0 siswa. standing broad jump test keseluruhan kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 72 peserta yang terbagi menjadi beberapa kriteria, diantaranya yaitu yang termasuk kriteria baik sekali sebanyak 16 peserta (22%), kategori baik sebanyak 33 peserta (46%), kategori sedang sebanyak 20 peserta (28%), kategori kurang sebanyak 3 peserta (8%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 peserta (0%).

Tabel 9 Hasil T-Test

No	Klasifikasi	Frekuensi			Persentase		
		Putra	Putri	Keseluruhan	Putra	Putri	Keseluruhan
1	Baik Sekali (BS)	13	6	19	34	18	26
2	Baik (B)	13	18	31	34	53	43
3	Sedang (S)	5	10	15	13	29	21

4	Kurang (K)	7	0	7	18	0	10
5	Kurang Sekali (KS)	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	38	34	72	100	100	100

Data yang diperoleh dari T-test, persentase dengan klasifikasi baik sekali putra 34% atau 13 siswa dan putri 18% atau 6 siswa. Persentase klasifikasi baik putra 34% atau 13 siswa dan putri 53% atau 18 siswa. Persentase klasifikasi sedang putra 13% atau 5 siswa dan putri 29% atau 10 siswa. Persentase klasifikasi kurang putra 18% atau 7 siswa. Persentase klasifikasi kurang sekali putra 0% atau 0 siswa dan putri 0% atau 0 siswa. Hasil T-test keseluruhan kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 72 peserta yang terbagi menjadi beberapa kriteria, diantaranya yaitu yang termasuk kriteria baik sekali sebanyak 19 peserta (26%), kategori baik sebanyak 31 peserta (43%), kategori sedang sebanyak 15 peserta (21%), kategori kurang sebanyak 7 peserta (10%).

Tabel 10. Hasil T-Test

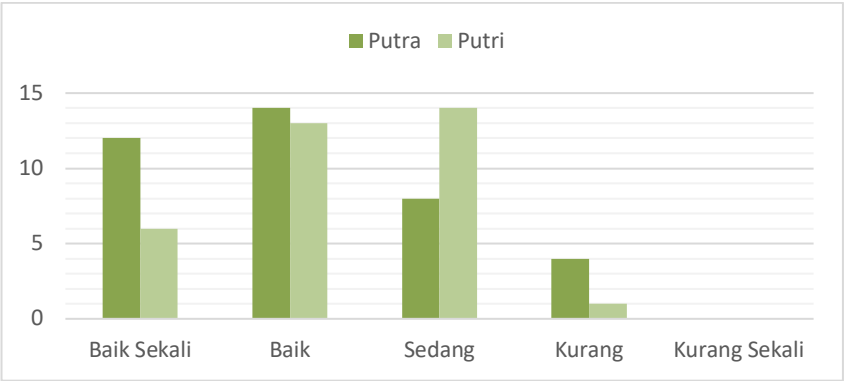
No	Klasifikasi	Frekuensi			Persentase		
		Putra	Putri	Keseluruhan	Putra	Putri	Keseluruhan
1	Baik Sekali (BS)	10	8	18	26	24	25
2	Baik (B)	16	14	30	42	41	42
3	Sedang (S)	5	12	17	13	35	24
4	Kurang (K)	7	0	7	18	0	10
5	Kurang Sekali (KS)	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	38	34	72	100	100	100

Data yang diperoleh dari Beeb test, persentase dengan klasifikasi baik sekali putra 26% atau 10 siswa dan putri 24% atau 8 siswa. Persentase klasifikasi baik putra 42% atau 16 siswa dan putri 41% atau 14 siswa. Persentase klasifikasi sedang putra 13% atau 5 siswa dan putri 35% atau 12 siswa. Persentase klasifikasi kurang putra 18% atau 7 siswa. Persentase klasifikasi kurang sekali putra 0% atau 0 siswa dan putri 0% atau 0 siswa. Hasil Beeb test keseluruhan kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 72 peserta yang terbagi menjadi beberapa kriteria, diantaranya yaitu yang termasuk kriteria baik sekali sebanyak 18 peserta (25%), kategori baik sebanyak 30 peserta (42%), kategori sedang sebanyak 17 peserta (24%), kategori kurang sebanyak 7 peserta (18%).

Pembahasan

Setelah lima kategori tes kebugaran jasmani diselesaikan, siswa akan mendapat nilai atau skor dari masing-masing tes dihitung dan dijumlahkan. Kebugaran jasmani siswa kemudian diklasifikasikan menggunakan norma dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Sehingga temuan pada hasil tes kebugaran siswa indonesia dengan 5 instrumen tes membuktikan bahwa siswa SMPN 6 Kota Malang khususnya kelas 8 yang berjumlah 72 siswa dinyatakan dalam kategori baik sekali berjumlah 18 siswa yang terdiri dari 12 laki laki dan 6 perempuan, kategori baik berjumlah 27 siswa

yang terdiri dari 14 laki-laki dan 13 perempuan, kategori sedang berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 8 laki-laki dan 14 perempuan, dan kategori kurang berjumlah 5 siswa yang terdiri dari 4 laki-laki dan 1 perempuan.



Gambar 1. Diagram Kategori tes kebugaran

Secara keseluruhan, 62.5% siswa (45 dari 72) berada dalam kategori baik sekali dan baik, menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran yang memadai. Hal ini mencerminkan potensi positif dalam penerapan program olahraga atau aktivitas fisik di sekolah. Namun, terdapat 30.5% siswa (22 siswa) dalam kategori sedang dan 6.9% (5 siswa) dalam kategori kurang, yang perlu mendapat perhatian khusus untuk mencegah risiko gangguan kesehatan akibat kebugaran rendah.

Hasil survei menunjukkan dinamika gender yang menarik dalam distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa. Pada kategori baik sekali, laki-laki mendominasi dengan 12 siswa (66.6%), sementara perempuan hanya 6 siswa (33.3%). Hal ini dapat dikaitkan dengan faktor biologis seperti kapasitas aerobik dan massa otot yang umumnya lebih tinggi pada laki-laki, atau partisipasi mereka yang lebih aktif dalam kegiatan olahraga kompetitif (Nabillah, 2025). Di kategori baik, distribusi gender relatif seimbang, dengan 14 laki-laki (51.8%) dan 13 perempuan (48.1%), yang mengindikasikan bahwa program kebugaran di sekolah mungkin telah menjangkau kedua gender secara efektif. Namun, pada kategori sedang, perempuan mendominasi dengan 14 siswa (63.6%), sementara laki-laki hanya 8 siswa (36.3%). Fenomena ini mungkin dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya, seperti keterbatasan waktu berolahraga akibat peran domestik atau preferensi aktivitas fisik yang kurang intensif. Sementara itu, kategori kurang justru didominasi laki-laki (4 siswa atau 80%), kontras dengan asumsi umum. Kondisi ini perlu ditelusuri lebih lanjut, misalnya terkait gaya hidup sedentari atau kebiasaan konsumsi gizi yang tidak seimbang. Secara keseluruhan, perbedaan gender dalam kebugaran jasmani siswa mencerminkan interaksi kompleks antara faktor fisiologis, lingkungan, dan pola aktivitas sehari-hari.

Hasil survei ini menunjukkan bahwa hanya 6.9% siswa dalam kategori kurang, lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional Indonesia yang dilaporkan mencapai 15-20%

pada kelompok usia serupa (Badan Pusat Statistik, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa SMPN 6 Kota Malang memiliki program kebugaran yang relatif efektif. Namun, kategori sedang yang mencapai 30.5% perlu diwaspadai karena berpotensi menurun ke kategori kurang jika tidak ada intervensi.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sangat beragam dan saling terkait. Salah satu faktor utama adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik berkontribusi pada pemulihan stamina dan fungsi tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan kebugaran jasmani (Faudiansyah et al., 2025). Penelitian Gunarsa & Wibowo, (2021) menunjukkan bahwa siswa yang menjaga dan mengatur kualitas tidur dengan baik akan mengalami peningkatan kebugaran jasmani mereka

Selain itu, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, semakin baik pula kebugaran jasmani yang diperoleh (Cantika et al., 2022). Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik secara keseluruhan. *World Health Organization* (2010) menyatakan bahwa kebugaran kardiorespirasi pada anak-anak dan remaja memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik.

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah pola makan (Pratama & Winarno, 2022). Asupan nutrisi yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan pemulihan tubuh. Makanan yang kaya akan gizi dapat membantu menjaga energi dan meningkatkan performa fisik. Oleh karena itu, kombinasi antara kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan yang baik sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal (Supriyanto et al., 2022).

SIMPULAN

Survei ini mengonfirmasi bahwa sebagian besar siswa SMPN 6 Kota Malang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dengan dinamika gender yang unik di setiap kategori. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan diperlukan untuk mempertahankan hasil positif sekaligus mengatasi tantangan pada kelompok rentan (sedang dan kurang). Temuan ini juga menjadi dasar pentingnya integrasi kebugaran jasmani dalam kurikulum pendidikan untuk mendukung kesehatan holistik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aqhla, F. hilwiyatul. (2023). MeningkatkannKesegarannJasmaniidengann MetodenBermainn dalammPendidikannJasmanii. JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahtaga, 1(1), 21–29. http://snllb.ulm.ac.id/prosiding/index.php/snllb-lit/article/view/451

Cantika, L., Syafruddin, Edwarsyah, S., & Sepriadi. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 5(8), 74–79.

Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jolma, 1(1), 41. https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369

Faudiansyah, M., Jalil, R., & Pribadi, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Pendahuluan. 8(1), 130–142. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27614

Gholy, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. JOSSAE Journal of Sport Science and Education, 6(2018), 134–145. https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p134-145

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. Jurnal Pendidikan Jasmani, 09(01), 43–52.

Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi Correlation between Physical Fitness and Student's Concentration Level of SMA Negeri 9 Bekasi. Jurnal Literasi Olahraga, 1(1), 77–81. https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO

Nabillah, A. A. (2025). KUALITAS TIDUR DAN KOMPOSISI TUBUH PADA POPULASI DEWASA MUDA : ANALISIS PERBEDAAN GENDER. 4(1), 1–9.

Nurrochmah, S., & Laksono, J. (2024). Survei Antropometri Tubuh , Kondisi Fisik , dan Keterampilan Teknik Dasar Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang. 12(4), 345–359.

Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. Sport Science and Health, 4(3), 238–249. https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249

Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA. 4(1), 89–103.

Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Jpoe, 2(1), 117–126. https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31

Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek), 10(2), 90–106. https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i2.1299

Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta. http://www.nber.org/papers/w16019

Supriyanto, N. A., Azis, A., Fepriyanto, A., Rasyid, A., & Helaprahara, D. (2022). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Pengenalan Sport Nutrition Kepada Atlet dan Pelatih Kabupaten Sumenep. Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 57–61. https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i2.417

Wulandari. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. Jurnal Porkes, 5(1), 245–259. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493