

## PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN SISWA SMP IT ALMUNADI MEDAN

M. Fadlin Al Farhans<sup>1</sup>, Mesnan<sup>2</sup>, Nurhayati Simatupang<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Medan<sup>1,2,3</sup>  
fadlinalfarhans3@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran siswa SMP IT Almunadi Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*), dengan rancangan "*Two-Group Post-test Design*" yaitu eksperimen yang menggunakan data *post test* kelas kontrol dan kelas eksperimen untuk membandingkan keadaan kelas yang diberikan perlakuan dan kelas yang tidak diberikan perlakuan. Adapun alasan pertimbangan dalam penentuan sampel adalah : berjenis kelamin laki-laki, kelas VII-2. *Two-Group Post-test Design* adalah eksperimen yang dilakukan pada dua kelas, yaitu kelas kontrol dan kelas Ekperimen. Ekperimen menggunakan senam ria dan kontrol menggunakan senam SKJ. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Dari hasil perhitungan di atas terlihat bahwa thitung sebesar 7,5 dan ttabel sebesar 2,39 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Karena thitung > ttabel ( $7,5 > 2,39$ ), maka hipotesis alternatif penelitian ( $H_a$ ) diterima. Bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Aktifitas Fisik (Senam Irama) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP IT Almunadi. Dari data kelas kontrol diperoleh responden dengan kategori kurang berjumlah 16 orang, kategori kurang sekali 1 orang dan kategori sedang berjumlah 3 orang. Simpulan, kategori TKJI untuk kelas kontrol kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai konversi dengan kategori pada kelas eksperimen adalah bahwa dengan kategori baik sekali 1 orang, dengan kategori baik terdapat 4 orang, dengan kategori sedang terdapat 15 orang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran, Siswa SMP.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of physical activity on the fitness of students at SMP IT Almunadi Medan. The research method used is a quasi-experimental, with a "Two-Group Post-test Design" design, namely an experiment that uses post-test data from the control class and the experimental class to compare the conditions of the class given treatment and the class that was not given treatment. The reasons for consideration in determining the sample are: 1) male, 2) class VII-2. Two-Group Post-test Design is an experiment conducted on two classes, namely the control class and the Experiment class. The experiment uses fun gymnastics and the control uses SKJ gymnastics. The conclusion in this study is From the results of the calculations above, it can be seen that t count is 7.5 and t table is 2.39 at a significance level of 95% or  $\alpha = 0.05$ . Because t count > t table ( $7.5 > 2.39$ ), the alternative hypothesis of the study ( $H_a$ ) is accepted. That there is a significant influence of Physical Activity (Rhythmic Gymnastics) on the Physical Fitness of Students of SMP IT Almunadi. From the control class data, it was obtained that respondents with the less category numbered 16 people, the very less category 1 person and the moderate category numbered 3 people. From here it can be concluded that the*

*TKJI category for the control class is less. Based on the results of the study, the conversion value with the category in the experimental class is that with the very good category there is 1 person, with the good category there are 4 people, with the moderate category there are 15 people.*

*Keywords: Physical Activity, Fitness, Elementary School Students.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan. Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya makan, gerak Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus artinya Olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara, dan membina kesehatan, dan tidak dapat ditinggalkan.

Menurut WHO sebagaimana dikutip oleh Giam dan Teh. definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran fisik. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan”. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan diri sendiri.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian.

Menurut Utari (2007), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktifitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kesegaran jasmani

ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada anak dan remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut Syafruddin (2012), prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Lebih lanjut Syafruddin menjelaskan bahwa untuk mampu berprestasi atlet membutuhkan latihan. Pada prinsipnya latihan olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Latihan adalah faktor kunci dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak, sekarang ini kemajuan teknologi mengakibatkan anak-anak berdiam diri di rumah dan bermain komputer. Seperti penjelasan menurut *American College Of Sports Medicine* (2015) “*Daily active play and physical activity have traditionally been an important part of life for children and adolescents. Today, computer and social media have decreased the need and derise for children to move and play*”. Kemajuan dunia teknologi yang begitu pesat dewasa ini, seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, memudahkan semua kegiatan manusia sehingga dapat menyebabkan manusia kurang bergerak (*hypokinetic*)

Berdasarkan survey penulis pada bulan Oktober 2023, dimana dilakukan observasi terkait dengan kebugaran jasmani anak pada siswa SMP IT Almunadi, adapun Item Tes yang dilakukan yaitu Lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. hal ini untuk memperkuat masalah penelitian maka diperoleh data awal. Data survey yang dilakukan peneliti terhadap 5 item tes TKJI, dikarenakan dalam penelitian ini untuk komponen kebugaran kecepatan masih rendah serta kekuatan otot juga masih rendah. Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu : 1) dari wawancara yang dilakukan bahwa anak-anak lebih banyak mengisi kegiatan dirumah belajar daripada bermain dan berolahraga, 2) selama masa pandemik, durasi bermain diluar rumah lebih sedikit, 3) rata-rata yang menjadi subjek dalam observasi mengatakan tidak pernah berolahraga seperti senam irama atau sekedar jalan dan lari, 4) kemajuan teknologi berpengaruh terhadap terbatasnya gerak anak, karena anak-anak mengatakan lebih banyak dirumah bermain hp atau game. 5) Kegiatan fisik yang kurang menyenangkan membuat anak bosan, sehingga anak enggan untuk mengikuti aktivitas fisik. Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru pendidikan jasmani yang bertugas di SMP IT Almunadi Medan serta banyak siswa yang berdomisili di sekitar daerah Sicanang, Bapak Binsar Panjaitan, S.Pd, mengatakan bahwa memang anak-anak usia SMP awal rata-rata kurang beraktivitas fisik dimana jika disuruh berlari saja lama melakukan kemudian jika disuruh senam irama banyak berdiam diri daripada bergerak.

Akan tetapi kalau bercerita nonton youtube rata-rata pada paham. Ini yang membuat anak malas bergerak pada masa sekarang ini. Wawancara dari guru di atas cukup memperkuat masalah kebugaran siswa dan pemilihan aktivitas fisik dalam penelitian ini. dilanjutkan lagi dengan wawancara salah satu orang tua anak yang berdomisili di Marelan dimana ibu Mayrani yang memiliki 3 anak rata-rata usia anak adalah 5 tahun, 7 tahun dan 9 tahun. Beliau mengatakan bahwa anak-anaknya lebih baik berdiam diri dirumah diberikan fasilitas handphone karena banyaknya kejahatan diluar.

Kalau untuk kegiatan fisik tidak pernah melakukan aktivitas berat, hanya saja anak-anak beliau kadang berjoget sambil nonton youtube dan mengikuti gerakan yang ada di video, bermain Tiktok Hanya sebatas itu kategori olahraga untuk di keluarga beliau. Hasil observasi yang diambil peneliti dianggap sudah mewakili masalah yang akan dibahas peneliti, dimana hasil tes dengan kategori kurang dan kurang sekali mendominasi

sehingga pemilihan aktivitas senam irama adalah pilihan yang sesuai dengan usia 6-9 tahun yang menjadi target penelitian ini.

Data di atas menguatkan peneliti dalam memilih aktivitas fisik yang tepat untuk anak usia 6-9 tahun, dimana pemilihan senam irama adalah hal yang menarik dilakukan dan tidak membosankan. Apalagi anak-anak paling suka jika mendengarkan musik sambil bergerak. Latihan senam irama dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mudah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Latihan senam irama untuk anak usia dini dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan latihan senam irama untuk anak. Iringan musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak.

## **KAJIAN TEORI**

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian.

Menurut Utari (2007), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktifitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada anak dan remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut Syafruddin (2012), prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Lebih lanjut Syafruddin menjelaskan bahwa untuk mampu berprestasi atlet membutuhkan latihan. Pada prinsipnya latihan olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Latihan adalah faktor kunci dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak, sekarang ini kemajuan teknologi mengakibatkan anak-anak berdiam diri di rumah dan bermain komputer. Seperti

penjelasan menurut *American College Of Sports Medicine* (2015) “*Daily active play and physical activity have traditionally been an important part of life for children and adolescents. Today, computer and social media have decreased the need and derise for children to move and play*”. Kemajuan dunia teknologi yang begitu pesat dewasa ini, seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, memudahkan semua kegiatan manusia sehingga dapat menyebabkan manusia kurang bergerak (*hypokinetic*).

Aktivitas fisik dan kebugaran fisik adalah konsep yang saling terkait yang secara signifikan berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan. Aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, sedangkan kebugaran fisik mengacu pada kemampuan untuk melakukan tugas fisik secara efektif. Penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara keduanya, dengan peningkatan aktivitas fisik yang mengarah pada peningkatan tingkat kebugaran fisik, terutama pada anak-anak dan remaja. Hubungan ini sangat penting untuk mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experimental), dengan rancangan “*Two-Group Post-test Design*” Peneliti memilih rancangan ini dikarenakan peneliti tidak dapat mengawasi sampel sepenuhnya selama penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya maka untuk pengumpulan data ditentukan sampel. Alasan meggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi Adapun alasan pertimbangan dalam penentuan sampel adalah : berjenis kelamin laki-laki, siswa kelas VII-2. Dan diperoleh lah dengan jumlah 20 siswa dan 20 siswa ini dijadikan sampel peneliti. Ekperimen menggunakan senam ria dan kontrol menggunakan senam SKJ.

## PEMBAHASAN

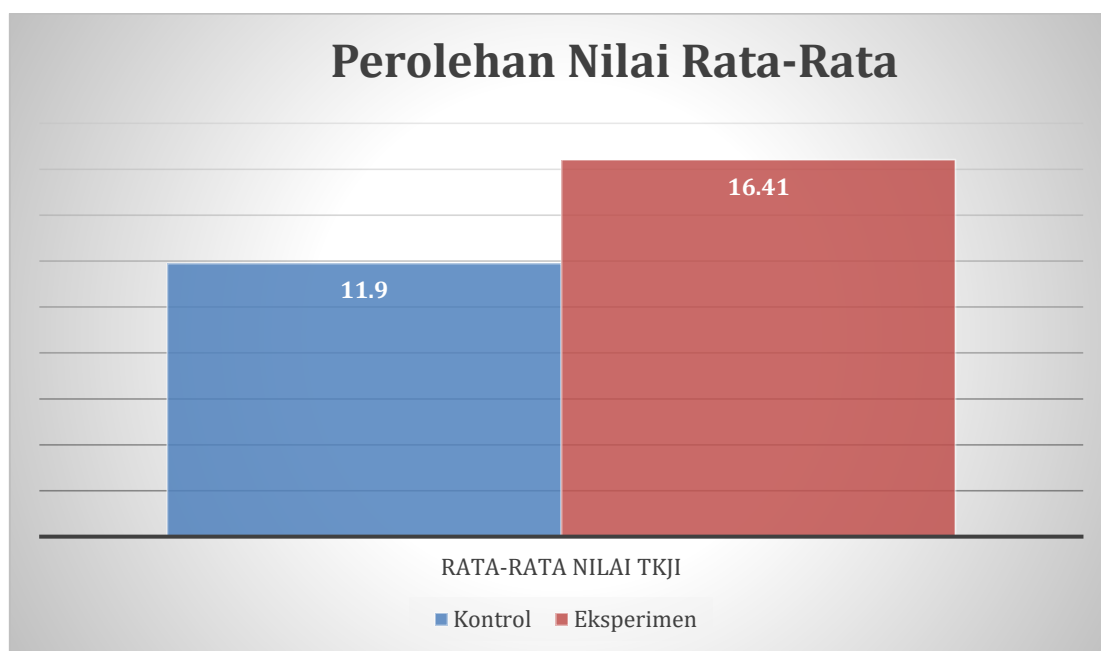
Data kelas kontrol diperoleh responden dengan kategori kurang berjumlah 16 orang, kategori kurang sekali 1 orang dan kategori sedang berjumlah 3 orang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kategori TKJI untuk kelas kontrol kurang. Didapatkan nilai konversi dengan kategori pada kelas eksperimen adalah bahwa dengan kategori baik sekali 1 orang, dengan kategori baik terdapat 4 orang, dengan kategori sedang terdapat 15 orang. Dengan demikian untuk kelas eksperimen dapat disimpulkan memiliki TKJI dengan kategori sedang.

Berikut perolehan skor mean, SD dari kelas kontrol dan kelas eksperimen :

Tabel 1. Hasil Jumlah, Mean dan SD Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelas	SD	Mean	Jumlah Skor
1	Eksperimen	2,41	16,41	328
2	Kontrol	1,41	11,9	238

Dari data penelitian di atas diperoleh bahwa jumlah skor TKJI dalam penelitian ini untuk kelas kontrol adalah 238 dan untuk kelas eksperimen 328. Sementara perolehan nilai rata-rata kelas kontrol 11,9 dan untuk kelas eksperimen 16,41. Untuk nilai SD kelas eksperimen 2,41 dan SD kelas kontrol 1,41. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil TKJI kelas eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol. Berikut perbandingan nilai rata-rata dalam diagram penelitian ini :



Gambar 1. Perolehan Nilai Rata-Rata

Setelah melihat diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata dalam penelitian ini diungguli oleh kelas eksperimen. Berikut dilanjutkan pada uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis.

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit. Berdasarkan pengalaman empiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 30 angka ( $n > 30$ ), maka sudah dapat diasumsikan berdistribusi normal. Biasa dikatakan sebagai sampel besar. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian adalah :

Tabel 2. Uji Normalitas

No	Kelas	Lo	Lt	Keterangan
1	Kontrol	0,1537	0,190	Normal
2	Eksperimen	0,1848	0,190	Normal

Dari data uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa untuk kelas kontrol  $Lo : 0,1537$  dan  $Lt 0,190$  dari data ini dapat disimpulkan bahwa  $Lo < Lt$  dan data berdistribusi normal. Sementara untuk uji normalitas kelas eksperimen didapat  $Lo : 0,1848$  dan  $Lt : 0,190$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $Lo < Lt$  dan data berdistribusi normal.

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah Uji Homogenitas Variansi dan Uji Bartlett. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak. Berikut uji homogenitas dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel} = 0,33 < 2,39$  maka dapat disimpulkan bahwa data post test kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah homogen.

Data yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah data post-test dari kedua kelompok sampel. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan

rumus sebagai berikut, hasil perhitungan di atas terlihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 7,5 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,39 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,5 > 2,39$ ), maka hipotesis alternatif penelitian ( $H_a$ ) diterima

## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media, artinya pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik dan motoric siswa saja, tetapi juga melalui aktivitas fisik yang dipilih dengan baik dan disertai dengan penggunaan pendekatan metodik yang tepat, diharapkan dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui seluruh aspek yang dimoiki oleh siswa. Mulyanto (2014:34) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang terencana secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran pada siswa. Pemahaman gerak manusia memelihara dan meningkatkan kebugaranjasmani yang terampil, inovatif, seta kreatif merupakan hal yang menyenangkan yang menjadi berbagai pengalaman siswa melalui pendidikan jasmani.

Di sekolah, kebugaran jasmani dilakukan oleh siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Ugeltha & Meyviliano (2017), berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak diikuti oleh mahasiswa memiliki kualitas yang lebih rendah dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani yang diikuti oleh mahasiswa. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang fokusnya lebih banyak pada aktivitas jasmani seperti, salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan asumsi bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai berbagai pembelajaran yang ada pada ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi aspek permainan, olahraga, aktivitas pengembangan, seperti senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan lain-lain. Pachkham & Street (2019), berpendapat secara sistematis, melalui olahraga, bermain, dan aktivitas jasmani siswa dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar, hal tersebut yang menjadikan pendidikan jasmani sangat penting. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktivitas sehari-hari (Kerr, 2012:10). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dalam melakukan pekerjaan. Angel (2014), berpendapat bahwa secara umum kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas, mulai dari aktivitas rendah hingga aktivitas tinggi tanpa mengalami keleahan yang berat merupakan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani, kesempatan jasmani, dan kesanggupan jasmani merupakan sebutan dari istilah-istilah lain kebugaran jasmani. Kematangan fisik atau ketepatan jasmani diartikan juga sebagai kebugaran, selain itu fit juga termasuk dalam ranah sehat, artinya memiliki kebugaran yang baik karena memiliki komponen-komponen tersebut (Griwijoyo, 2012).

Pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran terkait dengan aktivitas fisik yang dilaksanakan sangat menarik untuk dikaji dan dianalisis, untuk membuktikan betapa strategisnya pembelajaran pendidikan jasmani dalam menyiapkan masa depan anak-anak di era digital dan virtual. Namun hal ini tampaknya belum menjadi perhatian yang serius karena kehadiran pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dianggap sebagai pelengkap kurikulum dan dirasa tidak begitu penting (Redawati & Asnaldi, 2017).

Pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya bertujuan untuk mempromosikan *lifestyle* aktif melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, jika dibandingkan dengan pembelajaran yang lain, pembelajaran pendidikan jasmani yang sering dikurangi jam keperluan akademik lainnya, hal tersebut secara tidak langsung menurunkan persentase gerak yang berpotensi membuat kebiasaan perilaku menetap/pasif, perilaku seperti ini akan berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan otak (Walsh, 2020). Pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat memfasilitasi kebutuhan gerak siswa, mengarahkan gerak dan menjaga gerak yang lebih baik, sebagai faktor kunci yang akan memberikan kontribusi pada fungsi kognitif. Penelitian meta-analisis yang menunjukkan hubungan kuat antara gerakan dan fungsi kognitif pada anak-anak. Dampak neurologis dari gerakan pada otak dapat dipahami dalam tiga tingkatan: peningkatan oksigen dan glukosa ke otak, meningkatkan aktivitas otak yang ditandai dengan pelepasan neurotransmitter dan *Brain derived neurotrophic factor* (BDNF) yang mendukung neurogenesis, memori, perhatian dan motivasi dan pengembangan saraf terkait gerakan yang kompleks dan interkoneksinya dengan fungsi otak (De et al., 2018).

Aktivitas fisik dan kebugaran fisik adalah konsep yang saling terkait yang secara signifikan berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan. Aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, sedangkan kebugaran fisik mengacu pada kemampuan untuk melakukan tugas fisik secara efektif. Penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara keduanya, dengan peningkatan aktivitas fisik yang mengarah pada peningkatan tingkat kebugaran fisik, terutama pada anak-anak dan remaja. Hubungan ini sangat penting untuk mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Sebuah studi menemukan korelasi yang signifikan (0,665) antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik di antara siswa sekolah menengah, menunjukkan bahwa tingkat aktivitas yang lebih tinggi berkontribusi pada hasil kebugaran yang lebih baik (Lagarinda & Nurhayati, 2024). Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik dikaitkan dengan risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular yang lebih rendah, menekankan pentingnya gaya hidup aktif selama tahun-tahun pembentukan ini (Gea-García et al., 2020) (Ortega et al., 2013).

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa kategori TKJI untuk kelas kontrol kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai konversi dengan kategori pada kelas eksperimen adalah bahwa dengan kategori baik sekali 1 orang, dengan kategori baik terdapat 4 orang, dengan kategori sedang terdapat 15 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- De Greeff., Johannes W., Roel J. Bosker., Jaap Oosterlaan., Chris Visscher., and E. Hartman. (2018). Effects of Physical Activity on Executive Functions, Attention and Academic Performance in Preadolescent Children: A Meta-Analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501—507.
- Gea-García, G. M., González-Gálvez, N., Espeso-García, A., Marcos-Pardo, P. J., González-Fernández, F. T., & Martínez-Aranda, L. M. (2020). Relationship Between the Practice of Physical Activity and Physical Fitness in Physical

- Education Students: The Integrated Regulation As a Mediating Variable. *Frontiers in Psychology*, 11, 1910. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01910>
- Griwijoyo & Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga: Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT remaja Rosdakarya.
- Kerr, C., Smith, L., Charma, S., Harbey, S., Savory, L., Fairclugh., & Govus, A. 2018. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher intensity Physical Activity Categories. *Eropean Physical Education Review*. 1293), 152-164.
- Lagarinda, E., & Nurhayati, F. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. <https://doi.org/10.54314/jpe.v11i1.1758>
- Mulyanto., & Respati. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: evidence from epidemiologic studies. *Endocrinología y Nutrición: Órgano de La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición*, 60(8), 458–469. <https://doi.org/10.1016/J.ENDOEN.2013.10.007>
- Packham, A., & Street, B. 2019. The Effects of Physical Education on Student Fitness Achievement, and Behavior. *Ieconomies of Education Review*. 24, 1-18
- Redawati and Arie Asnaldi. 2017. Persepsi Guru-Guru Non Penjas Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan. *Sport Science*, 17(1), 10—18.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan. Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Syafuruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Ugeltha, S., & Meyvilliano, A. 2017. Character Bulinding Mahasiswa Melalui MKU. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1). 1-6.
- Utari, Agustini. 2007. Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun. Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Walsh., Erin I., Lisa Smith., Joe Northey., Ben Rattray., and Nicolas Cherbuin. (2020). Towards an Understanding of the Physical Activity-BDNF-Cognition Triumvirate: A Review of Associations and Dosage. *Ageing Research Reviews* 60(3), 1-12.
- WHO. 2010. *Infant mortality*. World Health Organization.