

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI OLAHRAGA SMPN 6 JEMBER

Hanif Al Rasyid<sup>1</sup>, Topo Yono<sup>2</sup>, Ahmad Sulaiman<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Jember<sup>1,2,3</sup>

hnfalrsyid@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Jember menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* untuk usia 13–15 tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 30 siswa, terdiri atas 26 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan dari berbagai cabang olahraga. Data diperoleh melalui pelaksanaan lima komponen tes TKJI yang mencakup lari cepat 50 meter, *pull-up* atau gantung tekuk siku, *sit-up*, *vertical jump*, dan lari jarak sedang 800–1000 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori “Sedang” (80%), sedangkan 20% berada pada kategori “Baik”, dan tidak ada yang termasuk kategori “Baik Sekali” maupun “Kurang”. Komponen dengan hasil terbaik adalah *sit-up* dan *vertical jump*, sedangkan hasil terendah ditemukan pada lari jarak sedang. Simpulan, Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas latihan dalam ekstrakurikuler belum sepenuhnya efektif meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Penelitian ini menegaskan perlunya perencanaan latihan yang lebih sistematis, intensitas yang sesuai, dan evaluasi berkala menggunakan TKJI untuk mencapai peningkatan kebugaran jasmani yang optimal.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani, TKJI, SMP Negeri 6 Jember, Olahraga sekolah

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the level of physical fitness of extracurricular sports students at SMP Negeri 6 Jember using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13 – 15 years. The type of research used is used quantitative descriptive with a sample of 30 students, consisting of 26 male students and 4 female students from various sports branches. Data was obtained through the implementation of five TKJI test components, including the 50 – meter sprint, pull – up or bent – arm hang, sit – up, vertical jump, and 800 – 1000 meter medium – distance run. The reseacrh results show that most students are in the “Medium” category (80%), while (20%) are in the “Good” category, and none are in the “Very Good” or “Poor” categories. The components with the best results are sit – up and vertical jump, while the lowest results were found in the medium – distance run. Conxlusion, These findings indicate that extracurricular training activities have not been fully effective in improving overall physical fitness. This study emphasizes the need for more systematic training planning, appropriate intensity, and regular evaluation using TKJI to achieve optimal physical fitnes improvement.*

**Keywords :** Physical fitness, TKJI, SMP Negeri 6 Jember, School sports.

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental yang menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan.

Dalam konteks pendidikan, terutama di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi serta daya konsentrasi yang lebih optimal dalam mengikuti kegiatan akademik maupun non akademik (Ikram 2020).

Siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki tuntutan kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan siswa pada umumnya. Hal ini dikarenakan aktivitas latihan dan kompetisi membutuhkan kondisi fisik yang prima agar performa dapat dicapai secara maksimal. siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga sekolah menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak mengikuti aktivitas fisik secara rutin (Damsir 2021).

Beberapa penelitian lain mendukung temuan tersebut. (Pangestu 2021) dalam penelitiannya pada siswa SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo menemukan bahwa hanya sebagian kecil siswa ekstrakurikuler yang mencapai kategori “baik” dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kondisi ini mengindikasikan bahwa program latihan di sekolah belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan semua komponen kebugaran, khususnya daya tahan jantung-paru dan kekuatan otot. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Wahab 2021) yang menyatakan bahwa sistem pembinaan kebugaran di sekolah perlu didukung dengan pola latihan terstruktur dan evaluasi berkala menggunakan instrumen standar seperti TKJI.

SMP Negeri 6 Jember sebagai lembaga pendidikan dengan program ekstrakurikuler olahraga memiliki tanggung jawab untuk memastikan para siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sesuai standar nasional. Evaluasi secara periodik terhadap kondisi fisik siswa menjadi langkah penting dalam menyusun program latihan yang efektif dan berbasis data. pelaksanaan tes kebugaran jasmani secara rutin dapat membantu pelatih dan guru olahraga dalam memetakan kemampuan fisik siswa serta mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan (Solihin 2020). Dengan demikian, analisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Jember menjadi upaya strategis untuk mendukung pembinaan olahraga prestasi sekaligus meningkatkan mutu pendidikan jasmani yang berkelanjutan.

## KAJIAN TEORI

### Kebugaran Jasmani Remaja dan Relevansinya dalam Pendidikan

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam perkembangan fisik dan mental remaja. tingkat kebugaran jasmani memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesehatan mental siswa sekolah menengah (Fatoni 2025). Remaja yang memiliki kebugaran jasmani tinggi cenderung memiliki stabilitas emosi, motivasi belajar, dan kemampuan sosial yang lebih baik.

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap performa fisik, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pendidikan SMP, kebugaran jasmani yang baik menjadi dasar bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler dan akademik.

### Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai Alat Ukur Nasional

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikembangkan untuk menilai tingkat kebugaran fisik berdasarkan usia dan jenis kelamin, dengan lima komponen utama: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung-paru (Kuncoro 2024).

TKJI memiliki koefisien validitas tinggi dan sangat sesuai digunakan pada remaja usia 13–15 tahun. Penelitian mereka terhadap siswa SMP Mutiara Harapan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran “sedang,” menandakan perlunya peningkatan intensitas latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Fasya 2025).

### **Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Remaja**

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh intensitas latihan, kebiasaan aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis individu. dalam penelitiannya pada anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta menemukan bahwa kebugaran jasmani meningkat signifikan pada individu yang mengikuti latihan rutin minimal tiga kali per minggu (Fasya 2025). TKJI digunakan sebagai alat ukur untuk memantau peningkatan tersebut. Penelitian ini menegaskan pentingnya konsistensi latihan fisik, baik dalam konteks militer kampus maupun sekolah, sebagai kunci peningkatan kebugaran jasmani jangka panjang.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Jember. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi aktual kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Jember, khususnya pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 6 Jember. Waktu pelaksanaan direncanakan pada bulan Oktober 2025, dengan durasi satu minggu untuk pengumpulan data.

Populasi dalam penelitian ini Adalah siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 6 Jember, yang berjumlah 30 siswa. yang terdiri dari cabang olahraga futsal, bola voli, dan tarung drajat. Jumlah populasi sebanyak 30 siswa (26 laki-laki dan 4 perempuan). Karena jumlah populasi relatif kecil, maka Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif kecil dan dapat dijangkau secara keseluruhan.

Instrumen yang digunakan adalah *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* untuk usia 13–15 tahun. TKJI terdiri dari lima item tes yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani yang meliputi lari cepat 50 meter (mengukur kecepatan), 60 detik untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri (mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu), *Sit-Up* (Baring duduk) selama 60 detik (mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut), Loncat tegak (*Vertical Jump*) (mengukur daya ledak otot tungkai), Lari 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri (mengukur daya tahan jantung dan paru-paru). Instrumen TKJI telah disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia, serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Departemen Pendidikan Nasional.

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan langsung tes TKJI di lapangan. Setiap siswa diberikan instruksi yang jelas dan waktu istirahat yang cukup antara setiap item tes untuk memastikan kondisi fisik yang optimal selama pelaksanaan tes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Klasifikasi ini berdasarkan norma yang telah ditetapkan dalam pedoman TKJI

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji kebugaran jasmani dengan metode TKJI pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 6 Jember (Tabel 1), diperoleh gambaran yang beragam dari setiap komponen tes. Dalam uji lari 60 meter yang mengukur kecepatan, Ata menunjukkan performa terbaik dengan catatan waktu 6,63 detik, disusul Akbar (6,84 detik) dan Putra F (7 detik), menandakan kecepatan lari yang baik. Sebaliknya, Kenzie dan Ardelia mencatat waktu terlama, masing-masing 9,29 dan 8,89 detik, yang mengindikasikan perlunya peningkatan pada aspek kecepatan. Pada tes *Pull-Up* yang menilai kekuatan lengan, Putra F tampil dominan dengan 16 kali, diikuti Akbar (14 kali) dan Ryo (11 kali).

Pada uji *Sit-Up* yang mengukur kekuatan otot perut menunjukkan Thoriq dan Mahesa lebih unggul dengan 60 repetisi, sedangkan Dimas (58) dan Ryo (55) juga mencatat hasil baik. Nilai rendah terlihat pada Lovely (27 kali), Ardelia (30 kali) dan Galih (30 kali), mencerminkan perlunya pembinaan otot inti yang lebih intensif. Dalam uji *vertical jump* yang menilai daya ledak otot tungkai, Alfin (61,5 cm), Putra F (56,5 cm), dan Ryo (56 cm) menunjukkan hasil sangat baik, sementara Lovely (24 cm) dan Ardelia (32 cm) memiliki nilai lebih rendah. Terakhir, uji lari 800 dan 1000 meter yang mengukur daya tahan kardiovaskular menunjukkan hasil terbaik oleh Dimas (4,05 menit) Bayu (4,24 menit), dan Akbar (4,27 menit), mengindikasikan kebugaran jantung dan paru-paru yang optimal. Sebaliknya, Galih (8,08 menit) menunjukkan nilai paling rendah, menandakan perlunya peningkatan daya tahan aerobik. Secara keseluruhan, performa siswa menunjukkan keberagaman kapasitas fisik yang dapat dijadikan dasar pengembangan program latihan yang lebih terarah dan spesifik.

Berdasarkan hasil pengelompokan skor *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI) sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, dari total 30 siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Jember, tidak terdapat siswa yang mencapai kategori Baik Sekali (22–25). Sebanyak 6 siswa (20%) tergolong dalam kategori Baik (18–21), dan 24 siswa (80%) termasuk dalam kategori Sedang (14–17). Tidak ditemukan siswa dengan kategori Kurang (10–13) maupun Kurang Sekali (5–9). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kebugaran jasmani menengah, yang menandakan kondisi fisik relatif baik namun belum mencapai level optimal untuk performa atletik maksimal.

**Tabel 1.**  
**Data Hasil Uji TKJI Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 6 Jember**

Nama	JK	Lari Cepat 50 Meter	Pull-Up & Gantung Tekuk Siku	Sit-Up	Vertical Jump	Lari Jarak Sedang 800-1000	Total Nilai	Kategori
Yud	L	8,74 detik	8 / 60 detik	43 / 60 detik	53 cm	8,06 detik	16	Sedang
Dav	L	7,81 detik	6 / 60 detik	45 / 60 detik	42 cm	5,25 detik	16	Sedang
Cyw	L	8,38 detik	4 / 60 detik	44 / 60 detik	34 cm	6,38 detik	13	Sedang
Gal	L	8,15 detik	7 / 60 detik	30 / 60 detik	48,5 cm	8,08 detik	14	Sedang
Erz	L	9,14 detik	4 / 60 detik	49 / 60 detik	43 cm	7,17 detik	13	Sedang
Ali	L	8,04 detik	8 / 60 detik	44 / 60 detik	53 cm	7,32 detik	16	Sedang
Alf	L	7,72 detik	10 / 60 detik	50 / 60 detik	61,5 cm	5 detik	17	Sedang
Fak	L	8,41 detik	9 / 60 detik	33 / 60 detik	43 cm	6,22 detik	14	Sedang
Tho	L	7,03 detik	10 / 60 detik	60 / 60 detik	43 cm	6,30 detik	16	Sedang
Riv	L	7,48 detik	10 / 60 detik	40 / 60 detik	43 cm	7,21 detik	16	Sedang
Dan	L	8,03 detik	8 / 60 detik	45 / 60 detik	38 cm	4,43 detik	16	Sedang

<b>Fah</b>	L	7,48 detik	9 / 60 detik	47 / 60 detik	51 cm	6,09 detik	16	Sedang
Put	L	7,00 detik	16 / 60 detik	40 / 60 detik	56,5 cm	5,47 detik	20	Baik
Mah	L	8,56 detik	7 / 60 detik	60 / 60 detik	42 cm	6,39 detik	15	Sedang
A	L	6,63 detik	7 / 60 detik	30 / 60 detik	53 cm	4,39 detik	19	Baik
Ken	L	9,29 detik	8 / 60 detik	40 / 60 detik	38 cm	5,44 detik	14	Sedang
Gal p	L	8,49 detik	9 / 60 detik	30 / 60 detik	40 cm	4,40 detik	15	Sedang
R	L	7,55 detik	11 / 60 detik	55 / 60 detik	56 cm	6,40 detik	18	Baik
Akb	L	6,84 detik	14 / 60 detik	46 / 60 detik	53 cm	4,27 detik	20	Baik
Fah	L	8,05 detik	10 / 60 detik	38 / 60 detik	37 cm	4,32 detik	16	Sedang
Put	L	7,47 detik	9 / 60 detik	46 / 60 detik	37,5 cm	5,32 detik	16	Sedang
Dha	L	8,11 detik	9 / 60 detik	40 / 60 detik	46 cm	5,36 detik	16	Sedang
Bay	L	8,48 detik	8 / 60 detik	48 / 60 detik	35 cm	4,24 detik	16	Sedang
Rik	L	7,63 detik	8 / 60 detik	37 / 60 detik	40 cm	5,18 detik	15	Sedang
Dim	L	7,16 detik	8 / 60 detik	58 / 60 detik	55 cm	4,05 detik	19	Baik
Far	L	8,83 detik	9 / 60 detik	36 / 60 detik	50 cm	8,06 detik	13	Sedang
Ard	P	8,89 detik	30 / 60 detik	30 / 60 detik	32 cm	5,29 detik	17	Sedang
Lov	P	10,86 detik	27 / 60 detik	27 / 60 detik	24 cm	5,27 detik	14	Sedang
Lou	P	8,52 detik	48 / 60 detik	48 / 60 detik	41 cm	4,12 detik	21	Baik
Ang	P	9,55 detik	22 / 60 detik	22 / 60 detik	35,5 cm	5,25 detik	16	Sedang

Tabel 2.  
Perbandingan Hasil Uji TKJI Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 6 Jember

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Jumlah Siswa
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0
2	18-21	Baik (B)	6
3	14-17	Sedang (S)	24
4	10-13	Kurang (K)	0
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0

Hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia* (TKJI) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Jember berada pada kategori “Sedang” dengan jumlah 24 siswa (80%), sedangkan 6 siswa (20%) termasuk kategori “Baik”. Tidak ada yang mencapai klasifikasi “Baik Sekali” maupun “Kurang”. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun para siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, tingkat kebugaran jasmani mereka secara umum masih berada pada level menengah. Hasil ini konsisten dengan penelitian Prasetya, (2023), yang menemukan bahwa 78% siswa SMP di Mukomuko juga berada pada kategori sedang. Fenomena tersebut dapat dikaitkan dengan rendahnya intensitas latihan, kurangnya aktivitas fisik di luar sekolah, serta belum optimalnya penerapan prinsip individualisasi latihan oleh pelatih.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Nugraheni, (2023) juga melaporkan bahwa sebagian besar siswa SMP di Indonesia masih berada pada kategori sedang akibat durasi latihan yang tidak konsisten dan rendahnya frekuensi aktivitas fisik di luar sekolah. Hal ini diperkuat oleh (Oktaviani 2020) yang menemukan bahwa siswa SMP di Madiun cenderung menunjukkan hasil TKJI pada kategori sedang hingga rendah karena pola hidup sedentari dan minimnya pengawasan terhadap intensitas latihan fisik terstruktur.

Jika dilihat dari setiap komponen TKJI pada Tabel 1, performa terbaik cenderung muncul pada komponen kekuatan otot perut (*sit-up*) dan daya eksplosif otot tungkai

(*vertical jump*). Sebaliknya, hasil paling lemah terdapat pada daya tahan jantung-paru (lari jarak sedang). Pola ini serupa dengan temuan Saldi, (2025), yang menunjukkan bahwa siswa usia 13–15 tahun di SMP Negeri 1 Sindue Tobata umumnya memiliki kekuatan otot yang baik tetapi daya tahan aerobik rendah akibat dominasi aktivitas anaerobik dalam latihan ekstrakurikuler. (Tambunan 2024) dalam studi mereka di Jambi juga menemukan fenomena serupa: siswa menunjukkan peningkatan eksplosivitas, tetapi belum optimal pada daya tahan aerobik karena latihan lebih berorientasi pada kecepatan dan kekuatan.

Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga tampak berpengaruh terhadap hasil kebugaran jasmani. Siswa laki-laki menunjukkan nilai lebih tinggi dibandingkan perempuan pada hampir seluruh komponen TKJI. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maulana 2024) yang menyatakan bahwa faktor fisiologis seperti perbedaan hormon testosteron dan massa otot menyebabkan disparitas signifikan antara kebugaran jasmani putra dan putri SMP. Penelitian Yulianto, (2021), turut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki skor kebugaran rata-rata 15% lebih tinggi dibanding perempuan, terutama pada komponen kekuatan dan kecepatan.

Pembentukan kondisi fisik ideal harus dilakukan melalui latihan bertahap, berkesinambungan, dan berprinsip pada overload progresif, mencakup unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi (Natal 2022). Data di SMP Negeri 6 Jember menunjukkan pola yang konsisten dengan teori tersebut: siswa yang unggul dalam satu aspek, seperti kecepatan atau kekuatan otot, belum tentu memiliki daya tahan aerobik yang baik. Hal ini memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani merupakan hasil interaksi kompleks antara latihan, gizi, dan pola hidup aktif. tingkat kebugaran jasmani siswa sangat bergantung pada keseimbangan aktivitas fisik, nutrisi, dan kualitas istirahat (Solihin 2020).

Sejalan dengan itu, Ikram, (2020) menegaskan bahwa siswa dengan aktivitas fisik rutin di luar sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya berolahraga di jam pelajaran sekolah. peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai jika latihan dilakukan dengan frekuensi dan intensitas terukur, bukan sekadar partisipasi pasif dalam kegiatan olahraga sekolah (Damsir 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan bahwa partisipasi ekstrakurikuler olahraga tidak secara otomatis menjamin kebugaran jasmani optimal. Diperlukan pembinaan yang berkelanjutan dan program latihan yang disesuaikan dengan hasil evaluasi TKJI agar peningkatan kondisi fisik dapat tercapai secara terarah. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler perlu: merancang program latihan individual berbasis hasil TKJI, fokus pada peningkatan daya tahan jantung-paru dan kelincahan; menetapkan target kebugaran per semester sesuai norma nasional TKJI; mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik rutin di luar sekolah, seperti bersepeda, berlari, atau permainan aktif lainnya.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 30 siswa dari satu sekolah dan belum mempertimbangkan faktor gizi, pola tidur, serta kebiasaan harian yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Studi lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal dan menganalisis hubungan antara gaya hidup, nutrisi, serta komponen kebugaran fisik secara lebih mendalam.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* terhadap 30 siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Jember, diperoleh

bahwa mayoritas siswa (80%) berada dalam kategori “Sedang”, sedangkan 20% lainnya dalam kategori “Baik”, dan tidak ada siswa yang termasuk kategori “Baik Sekali” maupun “Kurang”. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para siswa masih berada pada level menengah, meskipun mereka secara aktif mengikuti kegiatan olahraga sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damsir. 2021. “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jolma Universitas Pgri Palembang I* (I): 41–53.
- Fasya. 2025. “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta.” [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI).
- Fatoni. 2025. “Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama” 5:171–84. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5471>.
- Ikram, Fadilal. 2020. “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang.” *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga* 3 (6): 1–6.
- Kuncoro. 2024. “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Mutiara Harapan” 9 (November): 257–66.
- Maulana. 2024. “Gender Dan Kebugaran Jasmani Siswa: Analisis Perbedaan Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D.” *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOP)* 4 (1): 39–49. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>.
- Natal, Yanuarius Ricardus. 2022. “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi” 9 (April): 62–70.
- Nugraheni. 2023. “Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 4 (1): 61–68. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>.
- Oktaviani. 2020. “Survei Tingkat Kerbugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun,” 7–18.
- Pangestu, Abi Jenar. 2021. “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.” *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*. Vol. 7.
- Prasetya. 2023. “Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 07 Mukomuko Dan Siswa SMP Negeri 32 Mukomuko” 4 (November): 328–37.
- Saldi. 2025. “Survei Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Siswa Putra Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sindue Tobata.” *Journal Sport Science Indonesia* 4 (2): 88–96. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.88-96>.
- Solihin. 2020. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII-5 SMP Negeri 6 Siak Hulu Kampar*.
- Tambunan. 2024. “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Betara Tanjung Jabung Barat.” *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* 6 (1): 42–53. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.28143>.
- Wahab. 2021. “Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadlul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya.” *Siliwangi Journal of Sport Science* 1 (1): 5–10. <http://publikasi.unsil.ac.id/index.php/podium>.
- Yulianto. 2021. “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Bersekolah Di

Kota (SMPN 1 Purwakarta) Dan Di Desa (SMPN 2 Cibatu) Di Kabupaten Purwakarta.” *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 7 (2): 137–46. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v7i2.1102>.