

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MTSN 5 KEDIRI

M. Zaidan Al Akmal¹, Suroto²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia ^{1,2}

Corresponding Author: makmalzaidanal.22003@mhs.unesa.ac.id^{1*}

Info Artikel

Received: 18 Agustus 2026

Revised : 02 September 2026

Accepted: 16 September 2026

Published: 26 September 2026

Keywords: physical activity, physical fitness, PAQ-C, TKSI, junior high school/MTs students.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, PAQ-C, TKSI, siswa SMP/MTs.

Abstract

Physical activity is one of the key factors in improving students' physical fitness. Low levels of physical activity can lead to a decline in physical fitness, making students more prone to fatigue during the learning process, particularly in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and the physical fitness of eighth-grade students at MTsN 5 Kediri and to determine the strength of that relationship. This study uses a quantitative approach with an *ex post facto* correlational research design. The study population consists of all 390 eighth-grade students at MTsN 5 Kediri, while the sample comprises 64 students selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), meanwhile, physical fitness was measured using Phase D of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). Data analysis was conducted using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, and Spearman's Rho correlation test with the aid of SPSS software. The results of the study indicate that there is a significant relationship between physical activity and the physical fitness of eighth-grade students at MTsN 5 Kediri, with a correlation coefficient of $r = 0.366$ and a significance level of 0.003 ($p < 0.05$). These values indicate a positive relationship with a low to moderate strength of association, meaning that the higher the students' physical activity levels, the better their physical fitness. Thus, the research hypothesis stating that there is a significant relationship between physical activity and the physical fitness of eighth-grade students at MTsN 5 Kediri is accepted. It is hoped that this study can serve as a basis for physical education teachers and school administrators to increase students' physical activity through well-planned learning programs and sports activities aimed at improving students' physical fitness.

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani sehingga siswa lebih mudah mengalami kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri serta mengetahui besarnya hubungan yang terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional *ex post facto*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri yang berjumlah 390

siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 64 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan angket *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,366$ dan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kekuatan hubungan rendah hingga sedang, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri dapat diterima. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui program pembelajaran dan kegiatan olahraga yang terencana guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini, pola hidup masyarakat cenderung mengalami perubahan signifikan, yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sedentari seperti ketergantungan pada perangkat elektronik seperti gadget yang berlebihan dan minimnya aktivitas fisik sehari-hari (Lolowang et al., 2023). Kondisi tersebut turut berdampak pada dunia pendidikan, khususnya pada peserta didik usia sekolah yang semakin jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Padahal, kebugaran jasmani memiliki peran yang penting dalam mendukung kemampuan akademik, daya konsentrasi, dan keseimbangan emosi para siswa (Nawawi & Hidayat, 2021). Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam menunjang keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah karena memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi fisik maupun mental peserta didik.

Aktivitas fisik merupakan setiap bentuk gerakan tubuh yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan melibatkan kerja otot sehingga memerlukan pengeluaran energi (Atmaja et al., 2021). Pada masa remaja, keterlibatan dalam kegiatan olahraga menjadi aspek yang penting karena dapat membentuk kebiasaan hidup aktif dalam jangka panjang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja yang aktif mengikuti kegiatan olahraga memiliki kecenderungan lebih besar untuk

mempertahankan kebiasaan melakukan aktivitas fisik ketika memasuki usia dewasa (Indahwati et al., 2021). Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dibiasakan sejak usia dini serta dipertahankan secara berkelanjutan hingga memasuki usia dewasa dan lanjut usia (Asyary & Tuasikal, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, di antaranya membantu mengendalikan kadar glukosa darah, menjaga berat badan tetap ideal, serta meningkatkan kekuatan dan kebugaran tubuh (Wenas et al., 2018). Meskipun demikian, tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah dilaporkan mengalami kecenderungan menurun. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya penggunaan teknologi digital, perubahan pola bermain, serta semakin terbatasnya kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Sukma, 2024).

Secara ilmiah, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan dua komponen yang memiliki hubungan erat karena keduanya saling memengaruhi melalui berbagai proses fisiologis di dalam tubuh (Azis et al., 2024). Pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin mendorong terjadinya adaptasi pada sistem kardiovaskular, sistem respirasi, serta sistem otot sebagai respons terhadap beban aktivitas yang diterima (Harlan, 2025). Proses adaptasi tersebut berdampak pada peningkatan kapasitas jantung dan paru-paru, bertambahnya kekuatan otot, serta meningkatnya efisiensi tubuh dalam memanfaatkan energi untuk melakukan berbagai aktivitas. Sebaliknya, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis tubuh sehingga kemampuan individu dalam melakukan aktivitas menjadi berkurang dan lebih mudah mengalami kelelahan. Kondisi tersebut pada akhirnya akan berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Dalam lingkungan pendidikan, kurangnya aktivitas fisik pada peserta didik dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran, terutama pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menuntut keterlibatan fisik secara aktif. Selain berpengaruh terhadap performa fisik, kondisi tersebut juga dapat berdampak pada kemampuan berkonsentrasi, motivasi belajar, serta kondisi kesehatan peserta didik secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Hasil kajian tersebut diharapkan dapat menjadi landasan dalam merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik di lingkungan sekolah.

Meskipun hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani telah banyak diteliti, permasalahan di bidang ini masih ada karena tingkat aktivitas fisik siswa masih cenderung rendah. Akibatnya, masih banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Selain itu, setiap

sekolah memiliki karakteristik siswa, lingkungan, dan program PJOK yang berbeda, sehingga hasil penelitian di satu sekolah belum tentu dapat digeneralisasikan ke sekolah lain. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan di MTsN 5 Kediri.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti di MTsN 5 Kediri, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kondisi fisik yang kurang optimal, seperti mudah lelah dan kurang bersemangat saat mengikuti pembelajaran khususnya mata pelajaran PJOK, dalam pembelajaran PJOK masih terdapat siswa yang pasif saat pembelajaran PJOK dan memilih hanya diam tanpa melakukan aktivitas fisik apapun. Hal ini tentu dapat menimbulkan kekhawatiran bagi guru di MTsN 5 karena kurangnya kebugaran jasmani siswa yang menyebabkan pembelajaran yang dilakukan menjadi tidak maksimal.

Pada penelitian ini penulis melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII di MTsN 5 Kediri. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di MTsN 5 Kediri adalah salah satu sekolah yang sudah berakreditasi A yang berlokasi di Jl. Marabunta, Balong, Ringinrejo, Kec. Ringinrejo, Kab. Kediri, Jawa Timur. MTsN 5 Kediri merupakan Lembaga Pendidikan Islam di Kab. Kediri yang telah berdiri sejak tahun 1970. Sebagai Lembaga Pendidikan, MTsN 5 Kediri berupaya meningkatkan kualitas pelayanannya yang berpihak kepada siswa yang unggul.

Variabel aktivitas fisik dipilih karena merupakan faktor yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, seperti fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Variabel kebugaran jasmani dipilih karena merupakan indikator kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kedua variabel ini penting diteliti karena berdasarkan observasi di MTsN 5 Kediri masih terdapat siswa yang kurang aktif saat pembelajaran PJOK dan mudah lelah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sehingga hasilnya dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK serta kesehatan siswa. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa dan kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi guru.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh disajikan dalam bentuk angka (Eliza et al., 2024). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan rancangan *ex post facto*, yaitu penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau

manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Rachmani et al., 2026). Pendekatan tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi serta mengukur tingkat hubungan antara variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik ditetapkan sebagai variabel bebas (independent variable), sedangkan kebugaran jasmani berperan sebagai variabel terikat (dependent variable). Kedua variabel tersebut diamati pada siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Proses penelitian dilaksanakan melalui kegiatan observasi dan pengukuran terhadap kondisi yang telah ada tanpa adanya intervensi dari peneliti, sehingga data yang diperoleh menggambarkan hubungan antarkedua variabel secara alami. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 5 Kediri yang berlokasi di Jalan Marabunta, Dusun Balong, Desa Ringinrejo, Kecamatan Ringinrejo, Kabupaten Kediri. Madrasah tersebut merupakan salah satu Madrasah Tsanawiyah Negeri yang berada di wilayah paling selatan Kabupaten Kediri. Kegiatan penelitian dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan area generalisasi yang mencakup objek, subjek, atau unit analisis dengan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebagai fokus penelitian, sehingga dari populasi tersebut peneliti dapat menarik kesimpulan (Amin et al., 2023). Pada penelitian ini populasinya yaitu seluruh siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri yang terdiri dari 10 kelas yang berjumlah 390 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam suatu penelitian, sehingga data yang diperoleh dari sampel dapat digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai populasi secara keseluruhan (Amin et al., 2023). Penggunaan sampel bertujuan untuk meningkatkan efisiensi proses penelitian tanpa mengurangi tingkat ketepatan hasil yang diperoleh. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian

ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023) *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, tidak seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel, melainkan hanya individu yang memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa yang berasal dari dua kelas, yaitu satu kelas dengan 35 siswa dan satu kelas lainnya dengan 29 siswa.

Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani. Variabel bebas merupakan faktor yang diduga memengaruhi variabel terikat, sementara variabel terikat merupakan hasil atau akibat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Untuk menghindari terjadinya perbedaan penafsiran terhadap setiap variabel yang digunakan, maka definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari dan memerlukan pengeluaran energi. Pada penelitian ini, tingkat aktivitas fisik peserta didik diukur menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C).
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas berikutnya. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan metode angket dan tes pengukuran. Kedua metode tersebut digunakan untuk memperoleh data penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, meliputi data mengenai tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Data aktivitas fisik diperoleh melalui pengisian angket, sedangkan data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui pelaksanaan tes pengukuran sesuai dengan instrumen yang telah ditetapkan.

Teknik Pengumpulan Data

Susunan atau tahapan dalam proses pengumpulan data dikenal sebagai teknik pengumpulan

data. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui tes pengukuran yang ditujukan bagi siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan observasi kepada siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri.
2. Peneliti mempersiapkan instrumen tes pengambilan data.
3. Pertemuan pertama melakukan tes PAQ-C yang diisi oleh siswa.
4. Pertemuan kedua melakukan tes TKSI yaitu *hand and eye coordination test*, *sit up test*, dan *standing broad jump test*.
5. Pada pertemuan terakhir melakukan *T test* dan *beep test*.
6. Peneliti merekap hasil tes.
7. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti melakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.
8. Melakukan pembahasan terhadap hasil penelitian berdasarkan analisis statistik dan kerangka teori yang relevan demi memperoleh kesimpulan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengolah dan mengintegrasikan data yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung. Proses ini bertujuan untuk mengungkap makna dari data yang dikumpulkan, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas dan mendalam terkait permasalahan yang diteliti. Teknik analisis data yang digunakan peneliti sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis dan skewness (kemencegahan distribusi).

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian distribusi yang normal. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS. Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*, yang berfungsi untuk membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal teoretis. Hasil uji ini menjadi dasar dalam menentukan langkah analisis selanjutnya agar kesimpulan yang diambil bersifat valid dan reliabel.

a. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan dua variabel tersebut linear atau tidak. Dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa perubahan pada variabel bebas diikuti perubahan yang searah dan proporsional pada variabel terikat. Perhitungan ini juga akan dibantu dengan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII H dan VIII I di MTsN 5 Kediri. Berikut ini adalah hasil lengkap mengenai aktivitas fisik dan kebugaran Jasmani.

1. Variabel Aktivitas Fisik

Berikut ini merupakan data statistik yang dikumpulkan dari 64 siswa sebagai bagian dari penelitian tentang aktivitas fisik siswa kelas VIII H dan VIII I MTsN 5 Kediri:

Tabel 1. Nilai Aktivitas Fisik

Keterangan	Nilai
N	64
Mean	20,36
Std. Deviation	4,44
Minimum	14,14
Maximum	37,24

Data aktivitas fisik terdiri dari 64 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor aktivitas fisik memiliki nilai minimum sebesar 14,14 dan nilai maksimum sebesar 37,24, dengan nilai rata-rata sebesar 20,36 dan standar deviasi sebesar 4,44. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan gambaran umum skor aktivitas fisik yang diperoleh siswa kelas VIII H dan VIII I MTsN 5 Kediri. Sementara itu, standar deviasi sebesar 4,44 menunjukkan adanya variasi skor aktivitas fisik antara siswa. Dengan demikian, setiap siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda, sehingga data tersebut selanjutnya perlu dianalisis melalui uji prasyarat untuk menentukan teknik analisis statistik yang sesuai. Data tersebut menjadi dasar dalam mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. Variabel Kebugaran Jasmani

Berikut ini merupakan data statistik yang dikumpulkan dari 64 siswa sebagai bagian dari penelitian tentang kebugaran jasmani siswa kelas VIII H dan VIII I MTsN 5 Kediri:

Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani

Keterangan	Nilai
N	64
Mean	14,72
Std. Deviation	3,005
Minimum	8
Maximum	22

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel kebugaran jasmani dari 64 siswa memperoleh nilai minimum sebesar 8 dan nilai maksimum sebesar 22. Nilai rata-rata kebugaran jasmani yang diperoleh adalah sebesar 14,72 dengan standar deviasi sebesar 3,005. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan kebugaran jasmani pada masing-masing siswa. Perbedaan skor tersebut menggambarkan adanya variasi kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VIII H dan VIII I MTsN 5 Kediri. Data deskriptif aktivitas fisik dan kebugaran jasmani selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk melakukan pengujian statistik sebelum hubungan kedua variabel dianalisis lebih lanjut.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel yang dianalisis mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menerapkan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik	0,001	Tidak Normal
Kebugaran Jasmani	0,052	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa variabel aktivitas fisik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001, sedangkan variabel kebugaran jasmani memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,052. Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data aktivitas fisik tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansinya sebesar $0,001 < 0,05$, sedangkan data kebugaran jasmani berdistribusi normal karena nilai signifikansinya sebesar $0,052 > 0,05$. Karena terdapat salah satu variabel yang tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan statistik nonparametrik.

Oleh karena itu, uji korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) membentuk pola yang linear. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel		F	Sig.	Keterangan
X > Y	Linearity	8,811	0,014	Linier
	Deviation from Linearity	1,348	0,318	Tidak Ada Penyimpangan

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *Linearity* sebesar 0,014 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,318. Nilai *Linearity* sebesar $0,014 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Selanjutnya, nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,318 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, hubungan antara aktivitas fisik sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat dapat dinyatakan memenuhi asumsi linearitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan pada aktivitas fisik memiliki pola hubungan yang dapat dianalisis terhadap perubahan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, hasil uji linearitas mendukung dilakukannya analisis hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini. Uji Korelasi *Spearman Rho*

Koefisien korelasi pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Spearman Rho*, yang berfungsi untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel. Adapun nilai korelasi yang diperoleh ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Korelasi *Spearman Rho*

Variabel	r	Sig.	Keterangan
X > Y	0,366	0,003	Terdapat Hubungan Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,366 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05 ($0,003 < 0,05$).

0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rho* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,366. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi fisiologis tubuh seperti sistem kardiovaskular, respirasi, dan kekuatan otot sehingga tubuh lebih siap dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sutiono dan Silalaban (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta memperbaiki fungsi sistem organ tubuh. Selain itu, Fatoni et al. (2021) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani karena tubuh mengalami adaptasi fisiologis terhadap beban aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus.

Temuan penelitian ini juga memperkuat teori mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas peserta didik di lingkungan sekolah. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Lengkana & Muhtar, 2021). Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, tidak mudah lelah, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan optimal. Duta et al. (2025) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan daya tahan selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh sebab itu, aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani peserta didik agar mampu mengikuti pembelajaran PJOK secara maksimal.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhianto & Arief (2023) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. Dalam penelitian tersebut diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,244$ dengan kontribusi aktivitas fisik sebesar 6% terhadap kebugaran jasmani. Meskipun

hubungan yang ditemukan tergolong lemah, hasil penelitian tersebut tetap menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kondisi kebugaran siswa. Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Kesamaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tetap menjadi faktor penting dalam pembentukan kebugaran jasmani peserta didik meskipun terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi kondisi kebugaran seseorang.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari & Suroto (2022) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan nilai korelasi sebesar 0,561. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada penelitian tersebut mencapai 31,47%. Hasil penelitian ini memperlihatkan pola yang sama, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani meskipun dengan kekuatan hubungan yang berbeda. Perbedaan nilai korelasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik sampel, lingkungan sekolah, pola hidup siswa, maupun intensitas aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Namun demikian, kedua penelitian sama-sama membuktikan bahwa aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Asyary & Tuasikal (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa selama masa pembelajaran daring banyak siswa mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga kondisi kebugaran jasmani mereka berada pada kategori sedang hingga rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kurangnya gerak dan aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh serta menurunkan kemampuan fisik siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Arief et al. (2020) yang menyatakan bahwa perilaku pasif dan rendahnya aktivitas fisik dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, peserta didik perlu didorong untuk lebih aktif bergerak baik melalui pembelajaran PJOK maupun aktivitas sehari-hari agar kondisi kebugaran jasmaninya tetap terjaga.

Secara fisiologis, hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani terjadi karena tubuh mengalami proses adaptasi terhadap aktivitas yang dilakukan secara berulang dan teratur. Aktivitas fisik mampu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot, serta meningkatkan efisiensi penggunaan energi dalam tubuh (Azis et al., 2024). Harlan (2025) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik berkaitan erat dengan peningkatan daya tahan kardiorespirasi yang menjadi salah satu

indikator penting dalam kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini, siswa yang memiliki aktivitas fisik lebih tinggi cenderung menunjukkan hasil kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan fisiologis tubuh sehingga kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembelajaran PJOK dan aktivitas fisik sehari-hari memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran peserta didik. Oleh karena itu, guru PJOK dan pihak sekolah perlu mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik melalui pembelajaran yang menarik, kegiatan olahraga, maupun pembiasaan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Dengan meningkatnya aktivitas fisik siswa, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa juga semakin baik sehingga mampu menunjang proses pembelajaran secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 5 Kediri.
2. Tingkat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani termasuk dalam kategori rendah hingga sedang, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,366$. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, tetapi aktivitas fisik bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrilian, M. N., & Maksu, A. (2024). Hubungan antara Kebugaran Jasmani, Nilai Pjok dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(01), 79–83.
- Adhani, Z. S. Prilia, Safrudin, & Rajab, W. (2025). Factors Related to Physical Activity in Non-Regular Program Students: Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik pada

- Mahasiswa Program Non Reguler. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 1–10. <https://doi.org/10.37012/Jik.V17i2.2656>
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/Jjsc.V5i2.20978>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.26618/Whw41w62>
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Monnaatsie, M. (2024). Validity and Reliability of The Indonesian Version of Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and Older Children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/10.21831/Jpji.V20i1.73750>
- Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Sehari-Hari. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 279–285.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 175–183. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V19i2.9564>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Jurnal Al-Mudarris*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96>
- Asyary, M. Z., & Tuasikal, A. R. S. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sekaran Setelah Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 51–57.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135. <https://doi.org/10.23887/Jiku.V9i2.31409>
- Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). Peran Fisiologi Olahraga dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 197–203. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V23i4.20992>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. 54, 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/Bjsports-2020-102955>
- Chasanah, S. N. (2021). Strategi Guru PABK (Pendidikan Agama dan Budi Pekerti) dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Melalui E-Learning di SMAN 1 Karas, Magetan. *Jurnal Studi Islam dan Sosial Al-Mabsut*, 15(2), 256–272.

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/Jip.V7i2.1700>
- Duta, A. P., Dinangsit, D., & Sudirjo, E. (2025). Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar dalam Pembelajaran Penjas Siswa Sekolah Dasar: The Influence of Physical Fitness on Learning Outcomes in Physical Education Learning for Elementary School Students. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(2), 180–188. <https://doi.org/10.24114/Jik.V24i2.68621>
- Eliza, D., Azizah, N., Sa'idy, Hijriyah, U., & Susanti, A. (2024). Hasil Belajar: Korelasi Kuantitatif antara Self Efficacy dan Kebiasaan Belajar. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 13(2), 373–384. <https://doi.org/10.19109/Intelektualita.V13i2.25548>
- Estiana, R., Sambodja, E., Sobali, U., & Nasril, N. (2024). Pendampingan untuk Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri pada Generasi Alpha Melalui Pendekatan Talents Mapping. *Jurnal Abdimas PLJ*, 4(2), 129–136. <https://doi.org/10.34127/Japlj.V4i2.1403>
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill Terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Multilatera: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i1.9539>
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis Biomotor Kecepatan Reaksi pada Pemain Bola Voli Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/Jk.V9i2.41704>
- Fitranto, N., Irawan, A., Hasibuan, M. H., Prabowo, E., Paranoan, A., Fadillah Amin, B., & Andri, G. (2025). Improving Student Physical Fitness Through the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) as a Basis for Sports Development in Indramayu Regency. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 2497–2505. <https://doi.org/10.36526/Gandrung.V6i2.5766>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Handayani, T. S., & Purwanto, M. B. (2023). Penyuluhan Kegiatan Olahraga Masyarakat RT. 29. RW. 10 Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 1(4), 118–123. <https://doi.org/10.58374/Jmmn.V1i4.89>
- Harlan, G. A. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Siswa SDIT Adzki di Kota Padang. Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/516757/>
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarisca, D. L. (2021). Pola Aktivitas Fisik Atlet Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 200. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i3.10417>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. (2022). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. <https://tksi.kemendikdasmen.go.id/>

- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Cv Salam Insan Mulia.
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda Gmim Kawangkoan. *E-Clinic*, 11(2), 185–191. (Public Health). <https://doi.org/10.35790/Ecl.V11i2.44903>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mudzakkir, B. N., Febriyanti, E., Azizah, J., Sa'baniyah, K. S., Karim, N. M., Dewi, S. S., & Mulyana, A. (2025). Urgensi Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Modern. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 14245–14249. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V9i2.27529>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (Majora)*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/Majora.V29i1.64506>
- Muspawi, M., & Lukita, M. (2023). Pengelolaan Pembiayaan Pendidikan di Sekolah Dasar. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 14(1), 99–110. <https://doi.org/10.31849/Lectura.V14i1.12237>
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V9i1.46546>
- Nawawi, W. S., & Hidayat, T. (N.D.). Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 41–47.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Payung, M. V. B., Purba, J. P., & Tamba, T. W. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 8(1), 121–125.
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar di SMP Dharma Karya UT. *Semnasfip*, 2009-2013. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/Semnasfip/article/view/23593>
- Rachmani, T., Asmawati, L., & Kusumawardani, R. (2026). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kedisiplinan Anak Usia 5-6 Tahun (Penelitian Ex-Post Facto di TK Kecamatan Taktakan Kota Serang, Banten). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 4828–4832. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V10i1.36864>
- Rahayu, V. E., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aspek Intensitas Latihan pada Peserta Didik SMP Negeri 7 Banjarmasin Tahun Ajaran 2021/2022. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(3), 44–52.

- Rizqi, A. H., & Hartoto, S. (2022). Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Ditinjau Berdasarkan Tingkat Kelas di Sekolah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(02), 353–359.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i2.3470>
- Sari, D. R. A., & Suroto, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(02), 171–175.
- Setyawan, D. (2025). Membangun Generasi Emas: Peran Pendidikan dalam Membentuk Masa Depan Bangsa. *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–9.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sukma, A. B. (2024). Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Minuman Berpemanis, dan Asupan Energi dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9270–9278.
- Supriady, A. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 172–184. <https://doi.org/10.37742/Jpoe.V2i2.56>
- Sutejo, H., & Yulfadinata, A. (2026). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Muay Thai SMAN 1 Tongas. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 593–602. <https://doi.org/10.46838/Spr.V7i2.1000>
- Sutiono, H. B., & Silalaban, D. Y. L. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022-2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 6(2), 5407–5411.
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). Strategi Pembelajaran Aktif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PKN Peserta Didik. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.33487/Mgr.V1i1.326>
- Wenas, C., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2018). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Penduduk di Kelurahan Tunumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(4).
- Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Rizqanada, A., Berlianti, D., Tadita, A. D., Pamungkas, D. B. A., & Ngatinah, N. (2024). Cultivating Movement for Students with Special Needs Through Creative Gymnastics to Maintain Physical Fitness. *Jurnal Abdimas*, 28(2), 168–171. <https://doi.org/10.15294/S9jwqk77>