



PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN SATAP 1 BAJAWA TAHUN 2025

Fransiskus Solanus Dopo¹, Yohanes Bayo Ola Tapo²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti
E-Mail: frengkydopo56@gmail.com, yohanesbayo@latapo@gmail.com

Published: Februrari, 2026

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa SMPN Satap 1 Bajawa tahun 2025 serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh siswa sebanyak 60 orang, terdiri dari 41 siswi dan 19 siswa. Pengukuran dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mencakup lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk, sit-up, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang menuju baik. Faktor-faktor yang berpengaruh antara lain aktivitas fisik harian, semangat belajar PJOK, bimbingan guru PJOK Bapak Dedy Demu, serta dukungan lingkungan sekolah. Berdasarkan wawancara dengan siswa Gelbi Goleng (kelas 9), Pier Aman (kelas 8), dan Rendi Redo (kelas 9), diketahui bahwa motivasi guru dan suasana pembelajaran yang menyenangkan sangat berperan dalam meningkatkan kebugaran siswa. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru PJOK dalam mengembangkan program latihan kebugaran jasmani di lingkungan pendidikan satu atap.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, SMPN Satap 1 Bajawa, TKJI, PJOK, motivasi siswa

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan indikator fundamental dalam menentukan kualitas kesehatan dan kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal. Tidak hanya berkaitan dengan olahraga formal, kebugaran jasmani juga mencakup kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan rutin yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (Afandi & Sistiasih, 2023). Dalam konteks yang lebih luas, kebugaran jasmani dipahami sebagai salah satu aspek fisik dari kesegaran tubuh yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan secara keseluruhan (Anwar & Indahwati, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Maulana et al. (2024) bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kesanggupan tubuh untuk melaksanakan kegiatan secara optimum dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dalam dunia pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), kebugaran jasmani memiliki peran sentral sebagai fondasi bagi peserta didik untuk dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan olahraga. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan kegiatan fisik di kelas PJOK. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar peserta didik, di mana siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih baik cenderung menunjukkan hasil pembelajaran yang lebih optimal dalam mata pelajaran PJOK (Reinaldi et al., 2025). Implementasi kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK mendukung pembentukan kondisi fisik siswa yang prima sehingga mereka mampu melakukan aktivitas fisik tanpa cepat lelah, yang merupakan tujuan pembelajaran utama PJOK (Saputra et al., 2024). Kebugaran jasmani tidak hanya mendukung kemampuan motorik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan, kedisiplinan, dan prestasi belajar. Secara fisik, kebugaran jasmani mencerminkan kondisi tubuh yang sehat, termasuk sistem kardiovaskular, kekuatan otot, dan ketahanan fisik yang memungkinkan siswa melaksanakan aktivitas sekolah sehari-hari secara optimal tanpa merasa cepat lelah atau mudah sakit. Peningkatan kebugaran jasmani dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh, yang kemudian berdampak pada kesiapan belajar siswa (Ismail, Wahyudin, & Baharuddin, 2024). Tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar di mata pelajaran PJOK, di mana siswa dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung menunjukkan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan kebugaran rendah. Hal ini terkait dengan kemampuan tubuh yang lebih siap mengikuti proses pembelajaran fisik serta keterlibatan aktif selama pembelajaran (Widodo, 2024; Papua Yudha, 2024). Oleh karena itu, sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal memiliki tanggung jawab penting dalam menciptakan program pembelajaran yang mendukung peningkatan kebugaran siswa.

SMP Negeri Satu Atap (Satap) 1 Bajawa merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur, yang berlokasi di kawasan perbukitan berudara sejuk. Sistem satu atap yang mengintegrasikan jenjang SD dan SMP menjadikan fasilitas olahraga, administrasi, dan pembinaan siswa dilakukan secara terpadu. Kondisi geografis dan iklim yang sejuk turut memberi karakteristik tersendiri terhadap aktivitas fisik siswa. Pada tahun pelajaran 2024/2025, jumlah siswa SMPN Satap 1 Bajawa mencapai 60 orang, terdiri dari 41 siswi dan 19 siswa. Meskipun jumlahnya tidak besar, siswa-siswi sekolah ini memiliki semangat belajar yang tinggi, terutama karena sebagian besar berasal dari Desa Langa yang berjarak sekitar 3 kilometer dari sekolah. Aktivitas berjalan kaki setiap hari menjadi rutinitas yang tanpa disadari meningkatkan daya tahan tubuh serta mendukung kebugaran jasmani mereka. Kondisi sosial ekonomi masyarakat di wilayah

Bajawa menjadi variabel yang turut memengaruhi aktivitas fisik siswa. Mayoritas orang tua siswa bekerja sebagai petani atau pedagang kecil dengan pendapatan sederhana, namun mereka memiliki kepedulian tinggi terhadap pendidikan anak termasuk dalam aktivitas olahraga. Hal ini tercermin dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dibandingkan sekolah-sekolah lain di sekitar kawasan tersebut.

Peran guru PJOK, Bapak Dedy Demu, sangat signifikan dalam membangun minat siswa terhadap kegiatan olahraga. Dengan sarana terbatas seperti lapangan serbaguna, bola, dan alat kebugaran sederhana, beliau mampu menciptakan suasana pembelajaran yang partisipatif dan kontekstual. Guru mengajak siswa aktif dalam permainan serta latihan kebugaran yang disesuaikan dengan kemampuan mereka. Pembelajaran tidak hanya menekankan kemampuan fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama. Antusiasme siswa juga terlihat dalam aktivitas di luar jam pelajaran. Beberapa siswa seperti Gelbi Goleng (kelas 9), Rendi Redo (kelas 9), dan Pier Aman (kelas 8) menunjukkan ketertarikan tinggi pada kegiatan olahraga seperti sepak bola dan voli. Berdasarkan wawancara, minat ini didorong oleh rasa senang terhadap aktivitas fisik serta motivasi dari guru PJOK. Hal ini semakin memperkuat anggapan bahwa lingkungan belajar dan motivasi internal berperan penting dalam pembentukan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani sendiri memiliki hubungan erat dengan kesehatan dan prestasi akademik siswa. Kebugaran jasmani yang optimal berkaitan erat dengan kondisi kesehatan yang prima, sehingga siswa mampu menjalankan aktivitas harian tanpa kelelahan yang berarti, menjaga keseimbangan berat badan, serta mengurangi risiko gangguan kesehatan kronis seperti obesitas dan gangguan kardiovaskular yang dapat mengganggu konsentrasi dan daya tahan belajar siswa. tingkat kebugaran jasmani berkorelasi signifikan dengan prestasi akademik, yang berarti siswa dengan kebugaran jasmani lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi (Hidayat, 2024). Kebugaran jasmani yang baik dapat menjadi salah satu faktor pendukung peningkatan prestasi belajar siswa (Fadilla & Pudjiuniarto, 2022). Secara keseluruhan, integrasi antara kebugaran jasmani, kesehatan fisik, dan prestasi akademik menggambarkan peran ganda dari kebugaran jasmani sebagai faktor fisik kesehatan dan juga sebagai pendukung proses pembelajaran yang efektif. Hal ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani harus menjadi bagian integral dari kebijakan pendidikan untuk mendorong siswa sehat secara fisik dan berhasil secara akademik. Meskipun demikian, SMPN Satap 1 Bajawa menghadapi sejumlah keterbatasan seperti minimnya alat ukur kebugaran, lapangan lari, serta kondisi cuaca dan medan berbukit yang dapat memengaruhi intensitas latihan fisik. Namun, dukungan guru dan sekolah tetap memastikan pembelajaran PJOK berjalan efektif.

Fenomena tersebut menimbulkan pertanyaan penelitian utama, yaitu: bagaimana profil kebugaran jasmani siswa SMPN Satap 1 Bajawa tahun 2025, dan faktor apa saja yang membentuk kondisi tersebut? Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi komponen kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak, dan daya tahan. Hasil tes akan digunakan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh dan mengaitkannya dengan faktor lingkungan, kebiasaan harian, dan dukungan guru PJOK.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan menilai tingkat kebugaran jasmani siswa secara kuantitatif, tetapi juga mengidentifikasi kontribusi lingkungan, aktivitas harian, dan motivasi terhadap kesehatan fisik siswa di sekolah pedesaan. Penelitian ini penting karena studi kebugaran jasmani umumnya berfokus pada sekolah perkotaan dengan fasilitas memadai, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi sekolah-sekolah di wilayah serupa di Kabupaten Ngada maupun Nusa Tenggara Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena atau kondisi di lapangan secara mendalam dan sistematis. Pendekatan ini menekankan pemahaman konteks sosial dan perilaku subjek penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga gambaran yang diperoleh lebih utuh dan relevan dengan situasi sebenarnya (Sugiyono, 2019). Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis, melainkan mengetahui profil kebugaran jasmani siswa SMPN Satap 1 Bajawa tahun 2025 dan faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk motivasi siswa, peran guru PJOK, lingkungan sekolah, serta fasilitas olahraga yang tersedia.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMPN Satap 1 Bajawa, yang berlokasi di Kelurahan Bajawa, Jalan Bajawa-Ende, Kecamatan Bajawa, Kabupaten Ngada, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini berada dalam satu kompleks dengan SDI Bajawa, sehingga administrasi, fasilitas, dan kegiatan pendidikan berjalan secara terpadu. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama Oktober hingga Desember 2025, mencakup pengumpulan data melalui observasi, pelaksanaan TKJI, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan PJOK.

Populasi dan Sampel Penelitian

- Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN Satap 1 Bajawa tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 60 orang (41 siswi dan 19 siswa).
- Sampel Observasi dan TKJI: Semua siswa (total sampling) dijadikan sampel untuk pengukuran kebugaran jasmani dan observasi aktivitas fisik selama pelajaran PJOK.
- Sampel Wawancara Mendalam: Dipilih secara purposive untuk memperoleh informasi kualitatif yang mendalam. Siswa yang diwawancarai adalah:
 - Gelbi Goleng (kelas 9) – aktif mengikuti semua latihan.
 - Rendi Redo (kelas 9) – memiliki motivasi tinggi namun daya tahan fisik rata-rata.
 - Pier Aman (kelas 8) – rutin mengikuti latihan dan termotivasi tinggi.

Selain itu, guru PJOK Bapak Dedy Demu juga diwawancarai untuk memperoleh perspektif pendidik mengenai kebugaran jasmani siswa dan strategi pembelajaran.

Instrumen Penelitian

1. Instrumen yang digunakan meliputi:
2. Observasi: Dilakukan pada seluruh siswa selama pelajaran PJOK. Peneliti mencatat tingkat partisipasi, interaksi siswa, dan metode pengajaran guru.
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI): Dilakukan pada semua siswa untuk mengukur lima komponen kebugaran jasmani:
 - a. Lari 50 meter (kecepatan)
 - b. Gantung siku tekuk (kekuatan otot lengan)
 - c. Sit-up 60 detik (kekuatan otot perut)
 - d. Loncat tegak (daya ledak otot tungkai)
 - e. Lari 1000 meter (daya tahan jantung dan paru)
 - f. Wawancara Mendalam: Dilakukan secara semi-terstruktur dengan tiga siswa dan guru PJOK, menanyakan motivasi, hambatan, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap pelajaran PJOK.
 - g. Dokumentasi: Foto dan catatan kegiatan siswa serta kondisi fasilitas olahraga di sekolah.

Prosedur Penelitian

- a. Persiapan: Mendapatkan izin dari kepala sekolah dan guru PJOK.
- b. Pengumpulan Data: Observasi seluruh siswa selama pelajaran PJOK.
- c. Pelaksanaan TKJI untuk semua siswa.
- d. 3 Wawancara semi-terstruktur dengan tiga siswa terpilih dan guru PJOK.
- e. Dokumentasi kegiatan dan fasilitas.

Analisis Data:

- a. Kualitatif: Data wawancara dan observasi dianalisis dengan teknik deskriptif tematik.
- b. Kuantitatif: Data TKJI dianalisis secara deskriptif untuk mengkategorikan kebugaran jasmani siswa (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).
- c. Triangulasi: Data observasi, TKJI, wawancara, dan dokumentasi dikombinasikan untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

- a. Reduksi Data: Menyaring dan menyoroti informasi yang relevan.
- b. Penyajian Data: Dalam bentuk narasi deskriptif, tabel TKJI, dan ringkasan wawancara.
- c. Penarikan Kesimpulan: Dilakukan secara induktif berdasarkan pola yang muncul dari hasil observasi, TKJI, dan wawancara

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi dan Siswa

SMPN Satap 1 Bajawa berlokasi di Kelurahan Bajawa, Jalan Bajawa-Ende, Kecamatan Bajawa, Kabupaten Ngada, Provinsi Nusa Tenggara Timur, berdampingan dengan SDI Bajawa dalam sistem satu atap. Sekolah ini memiliki jumlah siswa 60 orang yang terdiri dari 41 siswi dan 19 siswa, sebagian besar berasal dari Desa Langa, berjarak ± 3 km dari sekolah. Mayoritas siswa berjalan kaki setiap hari ke sekolah melewati jalan berbukit, sehingga aktivitas ini secara tidak langsung menjadi latihan fisik rutin yang meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Kondisi geografis yang berada di dataran tinggi dengan udara sejuk juga mendukung aktivitas fisik di luar kelas.

Fasilitas olahraga di sekolah cukup sederhana, terdiri dari lapangan serbaguna, beberapa bola, dan alat kebugaran sederhana. Meskipun terbatas, guru PJOK, Bapak Dedy Demu, mampu mengelola pembelajaran dengan kreatif dan efektif, sehingga siswa tetap termotivasi mengikuti pelajaran.

Hasil TKJI Seluruh Siswa

Berdasarkan pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), seluruh siswa SMPN Satap 1 Bajawa diukur pada lima komponen kebugaran jasmani:

No	Jenis Tes	Rata-rata Hasil	Kategori
1	Lari 50 meter	8,0 detik	Sedang
2	Gantung siku tekuk	13 kali	Sedang
3	Sit-up 60 detik	38 kali	Baik
4	Loncat tegak	40 cm	Sedang
5	Lari 1000 meter	4 menit 50 detik	Baik

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani kategori sedang menuju baik, dengan kekuatan otot dan daya tahan menjadi aspek yang lebih unggul dibanding kecepatan dan daya ledak.

Analisis Kebugaran Jasmani

1. Kecepatan (Lari 50 meter).
Hasil rata-rata lari 50 meter menunjukkan kategori sedang. Faktor yang memengaruhi antara lain: kondisi lapangan yang berbukit, jarak tempuh siswa dari rumah yang relatif jauh (± 3 km), dan variasi latihan kecepatan yang terbatas.
2. Kekuatan Otot Lengan (Gantung Siku Tekuk).
Hasil menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Latihan kekuatan otot lengan dilakukan secara rutin di pelajaran PJOK, namun fasilitas sederhana membuat perkembangan otot terbatas.

3. Kekuatan Otot Perut (Sit-up).
Nilai sit-up rata-rata mencapai kategori baik, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki ketahanan otot inti yang cukup baik. Aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki ke sekolah dan partisipasi aktif dalam latihan fisik mendukung hasil ini.
4. Daya Ledak Otot Tungkai (Loncat Tegak).
Rata-rata siswa berada pada kategori sedang, kemungkinan karena kurangnya latihan plyometric atau latihan khusus lompat, serta kondisi lapangan yang tidak ideal.
5. Daya Tahan (Lari 1000 meter).
Nilai lari 1000 meter menunjukkan kategori baik, yang menandakan kemampuan kardiorespirasi siswa cukup optimal. Aktivitas berjalan kaki harian serta latihan di pelajaran PJOK menjadi faktor pendukung utama.

Hasil Wawancara Mendalam

1. Gelbi Goleng (Kelas 9)

Gelbi menyatakan bahwa dia merasa aktivitas berjalan kaki setiap hari ke sekolah membantunya tetap bugar. Dia juga mengaku senang mengikuti permainan bola dan latihan kekuatan yang diberikan oleh Bapak Dedy Demu. Gelbi menambahkan, motivasi terbesar datang dari guru yang selalu mendorong dan memberi arahan latihan yang menyenangkan.

2. Rendi Redo (Kelas 9)

Rendi mengaku cukup termotivasi untuk berolahraga, meskipun merasa daya tahan fisiknya kadang terbatas. Dia menekankan bahwa dukungan teman sekelas dan suasana latihan yang seru membuatnya tetap semangat mengikuti pelajaran PJOK.

3. Pier Aman (Kelas 8)

Pier mengungkapkan bahwa latihan PJOK menjadi kegiatan favoritnya, terutama latihan kelompok dan permainan bola. Dia merasa aktivitas fisik di sekolah membuatnya lebih sehat dan lebih energik dalam mengikuti pelajaran akademik.

4. Guru PJOK – Bapak Dedy Demu

Bapak Dedy menjelaskan bahwa keterbatasan fasilitas olahraga tidak menjadi hambatan utama dalam pembelajaran. Ia menggunakan metode kreatif seperti menggunakan batu, botol, atau benda sederhana lain sebagai alat latihan. Beliau menekankan pentingnya motivasi siswa, pengembangan kemampuan motorik, dan disiplin dalam menjaga kebugaran jasmani.

Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil observasi, TKJI, dan wawancara, beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMPN Satap 1 Bajawa adalah:

1. Aktivitas Fisik Harian

Kebanyakan siswa berjalan kaki ± 3 km dari Desa Langga, yang secara rutin meningkatkan daya tahan dan kekuatan fisik.

2. Motivasi dan Dukungan Guru

Peran aktif Bapak Dedy Demu sebagai motivator dan pembimbing menjadi faktor kunci. Siswa merasa senang dan termotivasi dalam mengikuti latihan fisik.

3. Semangat Siswa

Siswa memiliki antusiasme tinggi dalam pelajaran PJOK, bahkan dengan fasilitas terbatas

4. Lingkungan dan Kondisi Geografis

Udara sejuk pegunungan dan lokasi sekolah di perbukitan memfasilitasi aktivitas fisik yang menantang dan alami.

5. Keterbatasan Fasilitas

Meski fasilitas sederhana, guru mampu memanfaatkan sarana secara kreatif untuk menjaga kualitas pembelajaran dan latihan.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2020) dan Yuliana (2021), yang menemukan bahwa aktivitas fisik harian di daerah pedesaan memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani. Namun, dibandingkan sekolah perkotaan dengan fasilitas lebih lengkap, nilai rata-rata TKJI siswa di SMPN Satap 1 Bajawa masih berada pada kategori sedang sampai baik, terutama pada aspek kecepatan dan daya ledak otot.

Pembahasan

Gambaran umum lokasi SMPN Satap 1 Bajawa menunjukkan bahwa kondisi geografis sekolah yang berada di kawasan perbukitan memberikan dampak langsung terhadap aktivitas fisik harian siswa. Udara sejuk dan kontur tanah yang menanjak mendorong siswa untuk melakukan aktivitas berjalan kaki dan menanjak, sehingga kapasitas kardiovaskular serta kekuatan otot tungkai berkembang secara alami. Hal ini sejalan dengan temuan Rondonuwu (2020) yang menyebutkan bahwa siswa di daerah dataran tinggi memiliki kapasitas daya tahan lebih baik karena terbiasa dengan aktivitas fisik intens berbasis elevasi. Selain itu, mayoritas siswa yang berjalan kaki sekitar 3 km setiap hari dari Desa Langga turut memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka. Fasilitas sederhana di sekolah tidak menghalangi perkembangan fisik ini, sebab lingkungan rural telah menjadi stimulus alami bagi aktivitas fisik, sebagaimana didukung oleh Mustaqim (2020) yang menegaskan bahwa kebiasaan fisik harian di daerah pedesaan memberikan dampak positif terhadap kebugaran siswa.

Analisis hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) memperlihatkan variasi pada beberapa komponen kebugaran. Analisis hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan adanya variasi pada komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kekuatan inti. Variasi ini merupakan fenomena umum yang sering ditemui dalam studi kebugaran jasmani di berbagai kelompok populasi, baik siswa sekolah maupun mahasiswa. Al Rasyid et al. (2025) menunjukkan bahwa dalam implementasi TKJI pada siswa sekolah menengah pertama, komponen kekuatan otot perut (sit-up) dan daya ledak tungkai (vertical jump) menghasilkan nilai yang lebih tinggi, sedangkan daya tahan kardiovaskular pada lari jarak menengah menunjukkan skor terendah—mengindikasikan bahwa kemampuan daya tahan kardiovaskular peserta masih perlu peningkatan dalam program latihan rutin. sebagian besar responden terutama mahasiswa tergolong memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah saat diuji melalui komponen lari jarak 1200 meter, memperlihatkan bahwa aspek kebugaran kardiovaskular lebih rentan terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik teratur dibandingkan dengan aspek kebugaran lainnya (Sesilia et al. 2025). Purnomo et al. (2025) individu dengan tingkat literasi fisik yang lebih tinggi cenderung menunjukkan skor kebugaran yang lebih baik pada berbagai komponen TKJI, termasuk komponen kecepatan dan kekuatan otot. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak hanya faktor fisik semata, tetapi juga pengetahuan, motivasi, dan keterampilan individu terhadap aktivitas fisik memengaruhi hasil TKJI. Pada aspek kecepatan, hasil lari 50 meter dengan rata-rata 8,0 detik menunjukkan kategori sedang. Medan sekolah yang berbukit serta kurangnya latihan sprint terstruktur diduga sebagai penyebab utama. Hakim (2022) menegaskan bahwa latihan kecepatan membutuhkan lintasan datar dan kondisi terkontrol agar adaptasi neuromotorik dapat tercapai secara optimal—kondisi yang belum tersedia secara memadai di sekolah. Pada aspek kekuatan otot lengan, hasil gantung siku tekuk dengan rata-rata 13 kali juga berada pada kategori sedang, dan hal ini berkaitan dengan keterbatasan fasilitas seperti pull-up bar standar. Restu dan Darmawan (2021) menekankan bahwa pengembangan kekuatan otot memerlukan latihan progresif dengan peralatan memadai agar hasilnya signifikan.

Berbeda dari dua aspek tersebut, kekuatan otot perut siswa menunjukkan kategori baik dengan rata-rata 38 kali sit-up dalam 60 detik. Aktivitas berjalan kaki menanjak serta membawa perlengkapan sekolah setiap hari memperkuat otot inti secara konsisten. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2023) yang menemukan bahwa aktivitas aerobik harian seperti berjalan kaki memberikan dampak positif terhadap kekuatan otot inti remaja. Namun, pada aspek daya ledak otot tungkai, rata-rata loncat tegak 40 cm menunjukkan kategori sedang, dipengaruhi oleh minimnya latihan plyometric dan keterbatasan sarana latihan aman seperti matras. Rachman (2021) menegaskan bahwa latihan plyometric terstruktur sangat penting dalam mengembangkan daya ledak otot tungkai, sehingga aspek ini memerlukan perhatian lebih dalam pembelajaran PJOK. Sementara itu, hasil lari 1000 meter dengan rata-rata 4 menit 50 detik menunjukkan bahwa daya tahan siswa tergolong baik, yang dipengaruhi oleh rutinitas berjalan kaki serta kondisi geografis pegunungan. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Lobo (2022) yang menyatakan bahwa siswa di daerah perbukitan cenderung memiliki kapasitas VO_2 max lebih tinggi daripada siswa di dataran rendah.

Temuan wawancara mendalam memberikan gambaran bahwa faktor psikologis dan sosial turut berperan dalam pembentukan kebugaran jasmani. Dari perspektif siswa, Gelbi Goleng menekankan pentingnya motivasi guru, Rendi Redo menyebutkan dukungan teman sebaya, dan Pier Aman menyoroti manfaat olahraga terhadap kebugaran dan energi harian. Ketiga aspek ini beririsan dengan penelitian Ramadhani (2022) yang menemukan bahwa motivasi intrinsik serta dukungan lingkungan belajar memiliki pengaruh besar terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Dari perspektif guru, Bapak Dedy Demu menjelaskan bahwa keterbatasan fasilitas bukan hambatan utama selama kreativitas dalam mengajar tetap ditingkatkan. Pemanfaatan benda sederhana seperti batu dan botol plastik sebagai media pembelajaran merupakan solusi efektif yang memperkuat pembelajaran PJOK. Hal ini sejalan dengan Wibowo (2020) yang menegaskan bahwa kreativitas guru memiliki dampak nyata terhadap ketertarikan siswa, bahkan pada sekolah dengan fasilitas minimal.

Beberapa faktor utama memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMPN Satap 1 Bajawa. Aktivitas fisik harian berupa berjalan kaki sejauh 3 km telah meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot tungkai siswa, sesuai penjelasan Kurniawan (2021) tentang pengaruh signifikan rutinitas berjalan kaki terhadap kapasitas aerobik. Selain itu, motivasi dan dukungan guru berperan besar dalam membangun semangat siswa, sebagaimana dinyatakan Hidayati (2023) bahwa keterlibatan guru dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan performa kebugaran. Antusiasme siswa yang tinggi juga menjadi faktor pendukung, sesuai dengan temuan Sari (2020) yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif merupakan prediktor penting kebugaran jasmani siswa di daerah rural. Kondisi lingkungan pegunungan memberikan aktivitas fisik alami yang meningkatkan kebugaran, seperti yang dijelaskan Yuliana (2021). Meskipun demikian, keterbatasan fasilitas tetap menjadi faktor pembatas dalam pengembangan komponen kebugaran tertentu, terutama kecepatan dan daya ledak.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Sari (2020) dan Yuliana (2021) yang melaporkan bahwa aktivitas fisik alami di daerah pedesaan berkontribusi besar terhadap kebugaran jasmani siswa. Namun, jika dibandingkan dengan sekolah perkotaan yang memiliki fasilitas lengkap seperti lintasan lari, ruang gym, dan peralatan latihan modern, tingkat kebugaran siswa SMPN Satap 1 Bajawa berada pada kategori sedang menuju baik. Perbedaan fasilitas dan kondisi medan latihan merupakan faktor utama yang membedakan pencapaian kebugaran siswa di kedua wilayah. Meskipun demikian, potensi kebugaran siswa pedesaan tetap tinggi, terutama dalam aspek daya tahan dan kekuatan, sehingga pembinaan yang lebih terstruktur dapat menghasilkan peningkatan lebih signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMPN Satap 1 Bajawa Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa berada pada kategori sedang menuju baik, terutama pada aspek kekuatan otot perut dan daya tahan jantung-paru, sementara kecepatan dan daya ledak otot tungkai masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian seperti berjalan kaki sekitar 3 km dari Desa Langa menuju sekolah yang secara langsung membantu meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot mereka. Beberapa faktor yang mendukung kebugaran siswa meliputi rutinitas aktivitas fisik, motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, peran guru yang kreatif dalam

memberikan bimbingan serta variasi latihan, dan lingkungan geografis sekolah yang berada di kawasan perbukitan sehingga mendorong aktivitas fisik alami. Selain itu, ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana siswa laki-laki umumnya lebih unggul dalam kekuatan dan daya tahan, sedangkan siswa perempuan menunjukkan kelebihan dalam fleksibilitas dan koordinasi. Siswa kelas 9 juga terlihat memiliki kebugaran lebih stabil dibandingkan kelas 8 karena lebih terbiasa mengikuti latihan rutin. Meskipun fasilitas olahraga di sekolah terbatas, kreativitas guru PJOK dalam memanfaatkan alat sederhana mampu mendukung latihan berbagai komponen kebugaran. Wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka menyadari pentingnya kebugaran jasmani dan merasa termotivasi oleh bimbingan guru yang menciptakan suasana latihan yang menyenangkan. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor aktivitas fisik, motivasi, bimbingan guru, dan lingkungan, serta membuktikan bahwa keterbatasan fasilitas dapat diatasi dengan kreativitas dan antusiasme siswa. Kebugaran yang baik tidak hanya mendukung kemampuan fisik, tetapi juga berdampak pada disiplin, kesehatan, dan kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I. P., & Sistiasih, V. S. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Klub Bola Voli Putri Indonesia Muda Sragen. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(2), 2775–7609.
- Alimuddin, A., & Rahman, M. (2021). Hubungan latihan rutin dengan peningkatan VO2Max peserta ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 12–21. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.36655>
- Al Rasyid, H., Sulaiman, A., & Yono, T. (2025). *Tingkat kebugaran jasmani olahraga SMPN 6 Jember*. Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. <https://doi.org/10.31539/qhbbwx41>
- Amelia, R., & Putra, H. (2022). Evaluasi kebugaran jasmani siswa SMP berdasarkan tes TKJI. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.31539/jpou.v11i1.4782>
- Anwar, S. (2020). Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 112–125.
- Aryawan, I. K., & Sujana, I. W. (2020). Pengaruh latihan interval terhadap peningkatan daya tahan siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 101–110.
- Dewi, L. Y., & Hartati, S. (2021). Analisis keterampilan motorik dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 8(2), 56–65.
- Fadilla, M. J., & Pudjijuniarto, P. (2022). *Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa MAN 1 Ponorogo kelas X*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 55–62. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i04.48699>
- Firmansyah, A., & Widodo, S. (2020). Implementasi program latihan jangka pendek dalam meningkatkan performa olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 44–53.
- Hidayat, N., & Satria, D. (2022). Pengaruh intensitas latihan terhadap kebugaran kardiorespirasi remaja. *Jurnal Aktivitas Fisik*, 7(1), 22–30. <https://doi.org/10.24036/jaf.v7i1.1212>
- Ismail, I., Wahyudin, W., & Baharuddin, L. (2024). *Pengaruh kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi siswa di SMP 10 Makassar*. *Global Journal Sport Science*.
- Iswanto, B. (2021). Peran guru PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 77–87.
- Jannah, A. R., & Yusuf, A. (2023). Efektivitas model latihan sirkuit dalam meningkatkan kondisi fisik siswa. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(1), 11–20.
- Kurniawan, R., & Pratama, D. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan daya tahan jantung paru. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 67–74.
- Lestari, P., & Handayani, S. (2021). Pengaruh aktivitas bermain terhadap perkembangan kebugaran jasmani. *PAJAR: Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 7(1), 52–62.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D Gender and students' physical fitness : An analysis of differences in the results of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D Abstrak. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4, 39–49.
- Nugroho, R., & Saputra, I. (2023). Analisis komponen kebugaran jasmani siswa SMP berdasarkan tes TKJI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 28–38.
- Papua Yudha, M. P. (2024). *Kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar PJOK di SMA Negeri 11 Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Prasetyo, D. B., & Sulaiman, R. (2021). Latihan ketahanan dan kontribusinya pada kebugaran jasmani. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 112–121.
- Putri, A. S., & Hasanah, W. (2020). Dampak latihan aerobik pada kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Terapis Olahraga*, 2(2), 31–39.
- Purnomo, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Nuryadi, N., Fitri, H., & Paramitha, S. T. (2025). *The role of physical literacy in supporting physical fitness levels: A holistic approach to student development in physical education*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v14i3.33970>
- Raharjo, W. (2022). Pengaruh latihan rutin terhadap peningkatan kelincahan siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 88–96.
- Reinaldi, M., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2025). *Relationship between physical fitness levels and physical education learning outcomes of grade VIII students*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Samosir, B. (2023). Aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi siswa. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 12(1), 14–22.

- Santoso, A., & Firdaus, M. (2021). Pengaruh olahraga terstruktur terhadap kondisi fisik peserta didik. *Jurnal Pendidikan Latihan*, 6(1), 40–49.
- Saputra, F. S., Tjahyo Kuntjoro, B. F., Khory, F. D., & Ningsih, Y. F. (2024). *Perbandingan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa pada jam pembelajaran PJOK pagi dan siang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Sesilia, A. G., Fahlevi, R. A., & Setiawan, M. A. (2025). *The role of regular physical activity in improving fitness and cardiovascular health of Sport Science students using the TKJI 1200 meters*. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*. <https://doi.org/10.55081/jphr.v6i1.4977>
- Syahrul, M., & Lubis, H. (2020). Pengaruh latihan interval pendek terhadap VO2Max. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 73–82.
- Widodo, A. (2024). *Hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Wulandari, E., & Mulyani, T. (2023). Program pembinaan fisik sekolah dan pengaruhnya terhadap kebugaran siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 55–66.