

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA N 6 MAKASSAR

Adam Mappaompo¹, Andi Ridwan²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

¹ m.adam.mappaompo@unm.ac.id ² andi.ridwan@unm.ac.id

Abstract

This research employed a quantitative approach with descriptive methods. The study population comprised all students of SMA N 6 Makassar, with samples drawn using a sampling technique tailored to the research needs. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), a standardized test used to measure students' physical fitness levels. Data collection involved a series of physical tests in accordance with TKJI procedures, while data analysis used descriptive statistics to classify fitness levels into specific categories. The results are expected to provide a clear picture of the physical fitness profile of students at SMA N 6 Makassar. Furthermore, this research is also expected to serve as evaluation material for Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in designing more effective learning programs, and to serve as a basis for school administration in formulating policies that support the improvement of students' physical fitness. Thus, efforts to improve students' quality of life and health can be carried out in a targeted and sustainable manner.

Keywords: *physical fitness, TKJI, high school students, physical activity, physical education.*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA N 6 Makassar, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik sampling yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah terstandarisasi untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes fisik sesuai prosedur TKJI, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran ke dalam kategori tertentu. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai profil kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas hidup dan kesehatan siswa dapat dilakukan secara terarah dan berkelanjutan.

Kata kunci: kebugaran jasmani, TKJI, siswa SMA, aktivitas fisik, pendidikan jasmani.

Submitted: 2026-04-10	Revised: 2026-04-29	Accepted: 2026-05-18
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Putri, 2020). Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik dengan optimal serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan lebih mudah mengalami kelelahan, penurunan produktivitas, serta rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Maulana & Bawono, 2021). Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menunjang kualitas hidup manusia, baik dari aspek kesehatan, pendidikan, maupun produktivitas kerja.

Menurut (Irianto, 2002), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik semata, tetapi juga menyangkut kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan aktivitas dan menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh. Sementara itu, menurut World Health Organization, aktivitas fisik yang teratur memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan jantung, meningkatkan daya

tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta mendukung kesehatan mental dan emosional (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Pada era modern saat ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan besar terhadap pola hidup masyarakat, termasuk di kalangan remaja usia sekolah (Hasyim et al., 2024). Kemajuan teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun di sisi lain juga menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas fisik masyarakat. Aktivitas yang sebelumnya banyak melibatkan gerak tubuh kini mulai digantikan oleh penggunaan teknologi digital, seperti telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan berbagai hiburan berbasis layar lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari atau kurang gerak, terutama pada kalangan pelajar. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk, bermain gadget, menonton, atau bermain game dibandingkan melakukan aktivitas olahraga dan permainan fisik (J. Juhanis et al., 2022).

Fenomena menurunnya aktivitas fisik pada remaja menjadi perhatian serius karena dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani. Rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, meningkatnya risiko obesitas, gangguan postur tubuh, penyakit jantung, diabetes, serta menurunnya kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mappaompo & Nur, 2023). Selain itu, rendahnya kebugaran jasmani juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti menurunnya semangat belajar, kurangnya konsentrasi, serta rendahnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan proses belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi, daya tahan belajar, dan kemampuan berpikir yang lebih optimal dibandingkan siswa dengan kondisi kebugaran rendah (Riskiyani et al., 2024). Menurut Pendidikan Jasmani, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan gerak, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, mental, sosial, dan karakter peserta didik secara menyeluruh. Oleh karena itu, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif sejak usia sekolah (Mardizal et al., 2023).

Melalui pembelajaran PJOK yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya aktivitas fisik, menjaga kesehatan tubuh, serta meningkatkan kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan dan aktivitas olahraga (Ilyas & Awal, 2025). Selain itu, pembelajaran PJOK juga bertujuan menanamkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani masih relatif rendah. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, rendahnya minat mengikuti aktivitas fisik di luar jam pelajaran, serta kebiasaan hidup kurang aktif yang semakin meningkat.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa SMA N 6 Makassar. Berdasarkan hasil pengamatan awal, sebagian siswa terlihat kurang aktif dalam mengikuti aktivitas olahraga serta mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, belum tersedia data objektif dan terukur yang menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Padahal, data mengenai tingkat kebugaran jasmani sangat penting sebagai dasar evaluasi dalam penyusunan program pembelajaran PJOK dan pembinaan olahraga di sekolah. Tanpa adanya informasi yang akurat mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa, guru PJOK maupun pihak sekolah akan mengalami kesulitan dalam menentukan strategi pembelajaran, bentuk latihan, serta program peningkatan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang mampu memberikan gambaran nyata mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa secara sistematis dan terstandarisasi.

Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Nasrulloh et al., 2021). TKJI merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan beberapa komponen

fisik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak. Penggunaan TKJI dinilai efektif karena telah disesuaikan dengan karakteristik usia dan kondisi peserta didik di Indonesia sehingga hasil pengukuran dapat digunakan sebagai acuan dalam menilai tingkat kebugaran siswa secara objektif (Falaahudin, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang akurat mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam menyusun program pembelajaran dan latihan yang lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan produktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap objek penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi nyata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Nasrulloh et al., 2021).

Pelaksanaan penelitian di lapangan dilakukan secara sistematis untuk memperoleh data yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Daya Tahan (Endurance)
Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan.
2. Kekuatan (Strength)
Kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan.
3. Kecepatan (Speed)
Kemampuan persendian untuk bergerak secara maksimal.
4. Kelenturan (Flexibility)
Kemampuan persendian untuk bergerak secara maksimal.
5. Kelincahan (Agility)
Kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar berdasarkan komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara langsung di lapangan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sesuai dengan karakteristik siswa SMA. Proses penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan tes, hingga pengolahan data, dimana siswa mengikuti serangkaian tes fisik seperti lari cepat, pull up, sit up, vertical jump, dan lari jarak jauh sesuai prosedur yang telah ditetapkan (Pasaribu, 2020). Data hasil tes kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk kategori tingkat kebugaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa serta menjadi bahan evaluasi bagi guru dan pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesehatan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data diperoleh dari hasil pengukuran terhadap sejumlah siswa yang menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori yang bervariasi, mulai dari sangat kurang hingga baik. Secara umum, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 1 Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 6 Makassar

Nama Siswa	Lari 60 m (detik)	Pull (kali)	Up Sit (kali)	Up Vertical Jump (cm)	Lari 1200 m (menit)	Skor
Andi Saputra	8,5	10	35	50	5,30	18
Budi Santoso	9,2	8	30	45	6,00	15
Citra Dewi	8,8	9	32	48	5,45	17
Dedi Kurniawan	10,0	6	25	40	6,30	13
Eka Putri	9,5	7	28	42	6,10	14
Fajar Hidayat	8,3	11	36	52	5,20	19
Gina Maharani	10,2	5	24	38	6,40	12
Hendra Wijaya	9,0	9	31	47	5,50	16
Intan Sari	8,7	10	34	49	5,35	18
Joko Prasetyo	10,5	4	22	35	6,50	11
Kiki Ramadhan	8,6	10	33	48	5,40	17
Lilis Handayani	9,8	7	27	41	6,15	14
M. Rizky	8,4	11	36	51	5,25	19
Nanda Putra	9,3	8	30	44	6,05	15
Oki Saputra	10,1	6	25	39	6,35	13
Putri Ayu	9,6	7	28	43	6,20	14
Qori Aulia	10,3	5	23	37	6,45	12
Rian Setiawan	8,9	9	31	46	5,55	16
Siti Nurhaliza	8,7	10	34	49	5,30	18
Taufik Hidayat	10,6	4	22	34	6,55	11

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap 20 siswa SMA N 6 Makassar diperoleh data mengenai kemampuan fisik siswa yang meliputi lari 60 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 1200 meter. Hasil tes menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani pada setiap siswa berdasarkan skor yang diperoleh.

Pada komponen lari 60 meter, waktu tercepat dicapai oleh Fajar Hidayat dengan catatan waktu 8,3 detik, disusul oleh M. Rizky dengan waktu 8,4 detik dan Andi Saputra dengan waktu 8,5 detik. Sementara itu, waktu paling lambat diperoleh Taufik Hidayat yaitu 10,6 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa cukup beragam, di mana sebagian siswa memiliki kemampuan sprint yang baik, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan peningkatan latihan kecepatan. Pada tes pull up, jumlah repetisi tertinggi diperoleh Fajar Hidayat dan M. Rizky dengan 11 kali angkatan, sedangkan jumlah terendah diperoleh Joko Prasetyo dan Taufik Hidayat dengan 4 kali angkatan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kekuatan otot lengan dan bahu antar siswa. Siswa dengan hasil pull up yang tinggi menunjukkan kemampuan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan siswa lainnya. Pada komponen sit up, hasil tertinggi dicapai oleh Fajar Hidayat dan M. Rizky dengan 36 kali gerakan, sedangkan hasil terendah diperoleh Joko Prasetyo dan Taufik Hidayat dengan 22 kali gerakan. Data ini menunjukkan bahwa daya tahan dan kekuatan otot perut siswa juga bervariasi. Siswa dengan jumlah sit up yang tinggi cenderung memiliki kondisi otot inti tubuh yang lebih baik. Selanjutnya, pada tes vertical jump, lompatan tertinggi dicapai oleh Fajar Hidayat dengan tinggi lompatan 52 cm, diikuti M. Rizky sebesar 51 cm dan Andi Saputra sebesar 50 cm. Sebaliknya, lompatan terendah diperoleh Taufik Hidayat yaitu 34 cm. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa berada pada tingkat yang berbeda-beda. Pada tes lari 1200 meter yang mengukur daya tahan jantung dan paru-paru, waktu terbaik diperoleh Fajar Hidayat dengan waktu 5,20 menit, sedangkan waktu terlama diperoleh Taufik Hidayat dengan waktu 6,55 menit. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi siswa juga cukup beragam.

Berdasarkan skor keseluruhan TKJI, diperoleh skor tertinggi sebesar 19 yang dicapai oleh Fajar Hidayat dan M. Rizky. Sementara itu, skor terendah sebesar 11 diperoleh Joko Prasetyo dan Taufik Hidayat. Secara umum, sebagian besar siswa memperoleh skor pada kategori sedang hingga baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar berada pada kategori cukup baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa dengan tingkat kebugaran rendah sehingga perlu diberikan program latihan fisik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani mereka.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase

Nama Siswa	Skor	Kategori	Kesimpulan
Andi Saputra	18	Baik	Kebugaran baik
Budi Santoso	15	Sedang	Kebugaran cukup
Citra Dewi	17	Baik	Kebugaran baik
Dedi Kurniawan	13	Kurang	Kebugaran rendah
Eka Putri	14	Sedang	Kebugaran cukup
Fajar Hidayat	19	Baik	Kebugaran baik

Gina Maharani	12	Kurang	Kebugaran rendah
Hendra Wijaya	16	Sedang	Kebugaran cukup
Intan Sari	18	Baik	Kebugaran baik
Joko Prasetyo	11	Sangat Kurang	Kebugaran sangat rendah
Kiki Ramadhan	17	Baik	Kebugaran baik
Lilis Handayani	14	Sedang	Kebugaran cukup
M. Rizky	19	Baik	Kebugaran baik
Nanda Putra	15	Sedang	Kebugaran cukup
Oki Saputra	13	Kurang	Kebugaran rendah
Putri Ayu	14	Sedang	Kebugaran cukup
Qori Aulia	12	Kurang	Kebugaran rendah
Rian Setiawan	16	Sedang	Kebugaran cukup
Siti Nurhaliza	18	Baik	Kebugaran baik
Taufik Hidayat	11	Sangat Kurang	Kebugaran sangat rendah

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	7	35%
Sedang	7	35%
Kurang	4	20%
Sangat Kurang	2	10%
Jumlah	20	100%
Kategori	Frekuensi	Persentase

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap 20 siswa SMA N 6 Makassar diperoleh distribusi tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi. Hasil analisis

menunjukkan bahwa kategori baik dan sedang memiliki jumlah frekuensi yang sama, yaitu masing-masing sebanyak 7 siswa atau sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik dan mampu melakukan aktivitas fisik dengan kondisi tubuh yang relatif optimal. Selanjutnya, pada kategori kurang terdapat 4 siswa atau sebesar 20%. Siswa pada kategori ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah sehingga memerlukan peningkatan aktivitas fisik dan latihan yang lebih teratur. Sementara itu, kategori sangat kurang terdiri atas 2 siswa atau sebesar 10%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah dan membutuhkan perhatian khusus dalam pembinaan kondisi fisik. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar berada pada kategori sedang hingga baik. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta aktivitas fisik yang dilakukan siswa sudah memberikan pengaruh positif terhadap kondisi kebugaran mereka. Namun demikian, masih diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan variatif agar siswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang hingga baik. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, kategori baik dan sedang masing-masing memperoleh persentase sebesar 35%, sedangkan kategori kurang sebesar 20% dan kategori sangat kurang sebesar 10%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah.

Secara teoritis, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Wulandari, 2023). Menurut Djoko Pekik Irianto, kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kemampuan fungsi organ tubuh dalam bekerja secara optimal. Semakin baik tingkat kebugaran seseorang, maka semakin baik pula kemampuan tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik. Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan dominasi kategori sedang dan baik menandakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup mendukung aktivitas sekolah dan olahraga.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya aktivitas fisik, pola hidup kurang sehat, kurangnya partisipasi dalam olahraga, serta kebiasaan sedentari yang semakin meningkat di kalangan remaja. Pada era perkembangan teknologi saat ini, banyak siswa lebih sering menghabiskan waktu dengan menggunakan gadget, bermain game, atau menonton dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Harsono, 2015). Akibatnya, kemampuan daya tahan, kekuatan, dan kebugaran tubuh menjadi menurun.

Menurut (World Health Organization, 2023), kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan penurunan daya tahan tubuh. Oleh sebab itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sangat penting untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani, terutama pada usia remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Komponen kebugaran jasmani yang diukur dalam penelitian ini meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung paru (Bompa & Haff, 2021). Hasil tes menunjukkan bahwa siswa dengan skor tinggi umumnya memiliki kemampuan yang baik pada seluruh komponen tersebut. Sebaliknya, siswa dengan skor rendah menunjukkan kelemahan pada beberapa komponen fisik, terutama daya tahan dan kekuatan otot. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh keteraturan latihan dan aktivitas fisik yang dilakukan siswa.

Menurut teori latihan olahraga yang dikemukakan oleh Bompa, peningkatan kondisi fisik dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, terprogram, bertahap, dan berulang. Prinsip kontinuitas dan overload dalam latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Apabila siswa melakukan latihan secara rutin dan teratur, maka kemampuan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan tubuh akan meningkat secara bertahap (Gunarsa & Wibowo, 2021). Sebaliknya, kurangnya latihan akan menyebabkan penurunan kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Selain faktor latihan, motivasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan juga menjadi faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan kegiatan olahraga cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif (D. D. Juhanis, n.d.). Oleh karena itu, peran guru PJOK sangat penting dalam memberikan motivasi, pembinaan, dan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sejak dini.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan proses belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih fokus, aktif, dan memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan kondisi fisik rendah lebih mudah mengalami kelelahan sehingga dapat memengaruhi prestasi belajar (Hasyim et al., 2024). Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Jasmani yang tidak hanya menekankan pengembangan keterampilan gerak, tetapi juga pembentukan kesehatan, kebugaran, dan karakter peserta didik secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar secara umum sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui peningkatan aktivitas olahraga di sekolah, pembinaan ekstrakurikuler yang lebih aktif, pemberian program latihan kebugaran yang terstruktur, serta pembiasaan pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan adanya pembinaan yang berkelanjutan, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat sehingga mendukung kesehatan, prestasi belajar, dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa cukup baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari, namun belum mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani pada setiap siswa. Sebagian siswa berada pada kategori baik, yang menandakan bahwa mereka memiliki kondisi fisik yang lebih optimal, terutama pada komponen kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. Namun, di sisi lain masih terdapat siswa yang berada pada kategori kurang hingga sangat kurang, yang menunjukkan rendahnya kemampuan fisik pada beberapa komponen kebugaran, khususnya daya tahan dan kekuatan otot. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum merata. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya aktivitas fisik yang teratur, kebiasaan hidup sedentari, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya olahraga dan menjaga kebugaran tubuh. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian siswa telah memiliki tingkat kebugaran yang baik, secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa SMA N 6 Makassar masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan melalui pembelajaran PJOK yang lebih efektif, program latihan yang terstruktur dan rutin, serta dukungan dari sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendorong siswa untuk aktif bergerak dan berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Falaahudin, A. (2019). Konsep dasar Kebugaran. *Olahraga Rekreasi, 1*, 1–10.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9*(1), 43–52.
- Harsono. (2015). *kepelatihan olahraga*. pt remaja rosdakarya.
- Hasyim, H., Mappanyukki, A. A., & Aksir, M. I. (2024). Impact of physical activity on improving bone health in adolescents: A literature study. *Shooting: Journal of Sport, Health, and Education, 2*(1), 46–56.
- Ilyas, M. Bin, & Awal, A. (2025). Literatur Review: Kebugaran dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri. *Jurnal Dunia Pendidikan, 5*(6), 2466–2478.
- Irianto, djoko pekik. (2002). *dasar kepelatihan*. Fik Uny.
- Juhanis, D. D. (n.d.). *Pengaruh Motivasi, Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa*.
- Juhanis, J., Mashuri, H., Mappaompo, M. A., Palmizal, A., Rahman, T., & Saparia, A. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6*(6), 6583–6593.
- Mappaompo, M. A., & Nur, M. (2023). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. <https://books.google.com>
- Mardizal, J., Anggriawan, F., Al Haddar, G., Arifudin, O., & others. (2023). Model Kepemimpinan Transformational, Visioner dan Authentic Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di Era 4.0. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 3*(5), 2994–3003.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Keolahragaan, 5 Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, 5 Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri, 09*(03), 211–220.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Putri, A. A. (2020). *Makalah Aktivitas Kebugaran Jasmani*.
- Riskiyani, S., Thaha, R. M., Seftiani, C., Haris, A. R., Linggi, I. R., Ningtyas, C. A. C., Lazarus, J., Dorliyanti, E., & Rachmat, M. (2024). Edukasi life skills pencegahan perilaku bermasalah pada siswa sekolah menengah pertama. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(1), 1–12.
- World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074894>
- Wulandari, A. R. (2023). *Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Palu*. Universitas Widya Nusantara.