Jurnal Imu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)
Vo. 4, No. 4, Januari 2026
E-ISSN:2829-2723
DOI: 10.58540/jipsi.v4i4.2627

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 BIREUEN BERDASARKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

Mohd Gazi Al Ghifari[1], Sely Faulinda[2], Rafli[3], Masyitah[4], Imran Fadhil[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireun, Aceh, Indonesia
Corresponden E-Mail; gazialgh23@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menunjang kapasitas fisik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13–15 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang melibatkan 31 siswa laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lima komponen TKJI, meliputi lari 50 meter, pull-up atau gantung siku tekuk, sit-up selama 60 detik, loncat tegak, serta lari 1.000 meter untuk laki-laki dan 800 meter untuk perempuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui skor total, nilai rata-rata, distribusi frekuensi, dan persentase kategori kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan skor total sebesar 454 dengan nilai rata-rata 14,65. Sebanyak 7 siswa (22,58%) berada pada kategori baik, 14 siswa (45,16%) kategori sedang, dan 10 siswa (32,26%) kategori kurang, sedangkan kategori sangat baik dan kurang sekali tidak ditemukan. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Namun, sebanyak 77,42% siswa masih terkonsentrasi pada kategori sedang dan kurang, yang menunjukkan bahwa capaian kebugaran belum optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya pemanfaatan hasil pengukuran kebugaran sebagai dasar evaluasi dan perencanaan aktivitas PJOK yang lebih terarah, bertahap, dan sesuai dengan kondisi fisik peserta didik.
Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Siswa SMP; TKJI; Pendidikan Jasmani; Aktivitas Fisik

Abstract

Physical fitness is an important indicator in supporting students' physical capacity to participate in learning and carry out daily activities optimally. This study aims to analyze the physical fitness level of eighth-grade students of SMP Negeri 2 Bireuen based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 13–15 year old age group. The study used a quantitative approach with a descriptive method involving 31 male and female students. Data collection was carried out using five TKJI components, including a 50-meter run, pull-up or bent elbow hang, sit-up for 60 seconds, vertical jump, and 1,000-meter run for boys and 800-meter run for girls. Data were analyzed using descriptive statistics through total scores, average values, frequency distributions, and percentages of fitness categories. The results showed a total score of 454 with an average value of 14.65. A total of 7 students (22.58%) were in the good category, 14 students (45.16%) were in the moderate category, and 10 students (32.26%) were in the poor category, while the very good and very poor categories were not found. Overall, the students' physical fitness level was in the moderate category. However, as many as 77.42% of students were still concentrated in the moderate and poor categories, which indicates that fitness achievement was not optimal. This finding emphasizes the importance of utilizing fitness measurement results as a basis for evaluating and planning PJOK activities that are more focused, gradual, and appropriate to the physical condition of students.
Keywords: *: Physical Fitness; Junior High School Students; TKJI; Physical Education; Physical Activity*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kesehatan, serta pembiasaan pola hidup aktif pada peserta didik. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi modal penting

bagi siswa untuk menjalani berbagai aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Aspek ini menjadi semakin penting pada usia sekolah karena peserta didik berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan aktivitas fisik secara memadai. Aktivitas fisik diketahui memiliki keterkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani; semakin baik keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik, semakin besar peluang untuk mempertahankan kapasitas fisik yang mendukung aktivitas sehari-hari (Damsir, Idris, & Rizhardi, 2021). ada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani memiliki relevansi yang kuat dengan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kondisi fisik yang memadai memungkinkan siswa terlibat secara lebih optimal dalam aktivitas gerak, permainan, latihan, dan olahraga yang menjadi bagian dari proses pembelajaran. Sebaliknya, kebugaran yang belum optimal dapat membatasi kemampuan siswa dalam mempertahankan aktivitas fisik selama pembelajaran. Salamah dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa SMP. Kondisi kebugaran siswa dengan demikian tidak hanya perlu dipahami sebagai persoalan kemampuan fisik individual, tetapi juga sebagai informasi penting dalam merancang pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik (Hidayat, Satrianingsih, & Zainuddin, 2026).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik adalah pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pada kelompok usia 13–15 tahun, TKJI digunakan untuk menilai beberapa komponen kebugaran melalui rangkaian tes yang merepresentasikan kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot, daya ledak otot tungkai, serta daya tahan kardiorespirasi. Penggunaan instrumen tersebut telah diterapkan dalam berbagai penelitian terhadap remaja Indonesia (Huwaida, Anggraini, & Firdawati, 2022). Nurdiansyah dan Ismalasari (2022), misalnya, menggunakan TKJI usia 13-15 tahun dalam mengidentifikasi kondisi kebugaran peserta Sekolah Sepak Bola Suryanaga Surabaya, sedangkan Nugraheni et al. (2023) menggunakan instrumen yang sama terhadap 176 siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir. Pengukuran melalui TKJI memungkinkan kondisi kebugaran siswa diklasifikasikan secara sistematis berdasarkan capaian keseluruhan komponen tes.

Hasil penelitian di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP masih memperlihatkan kondisi yang beragam dan cenderung belum mencapai kategori optimal. Prasetio et al. (2018) menemukan adanya variasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara berdasarkan kondisi indeks massa tubuh. Arifandy et al. (2021) melaporkan bahwa 54,69% siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang berada pada kategori kebugaran sedang, sedangkan 45,31% berada pada kategori baik. Kecenderungan serupa ditemukan Nugraheni et al. (2023), dengan 64% siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir berada pada kategori sedang, 17% kategori baik, dan 19% kategori kurang. Bahkan, penelitian Rachma et al. (2025) pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 1 Kendal menunjukkan bahwa kategori sedang tetap menjadi kelompok terbesar sebesar 54,5%, sementara 32,7% siswa berada pada kategori kurang. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik masih menjadi isu empiris yang relevan untuk dikaji pada berbagai karakteristik dan konteks satuan Pendidikan (Kuncoro, Rohmah, Sudari, Pamungkas, & Agyanur, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah memetakan tingkat kebugaran jasmani siswa di sejumlah daerah Indonesia, hasil penelitian tersebut tidak dapat secara langsung merepresentasikan kondisi peserta didik pada setiap satuan pendidikan. Kebugaran jasmani dapat berkaitan dengan berbagai karakteristik individual maupun lingkungan, termasuk aktivitas fisik dan status gizi (Huwaida et al., 2022; Satin et al., 2020). Di sisi lain, kajian yang memberikan data empiris spesifik mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di Kabupaten Bireuen, khususnya SMP Negeri 2 Bireuen, masih terbatas. Celah empiris tersebut penting diperhatikan karena pemetaan pada tingkat satuan pendidikan diperlukan untuk menghasilkan informasi aktual mengenai kondisi fisik peserta didik yang dapat digunakan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan pembelajaran PJOK (Nugraheni, Belvana, & Bachtiar, 2023).

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh hasil pengamatan awal terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen yang menunjukkan adanya variasi kemampuan dalam mengikuti aktivitas fisik. Sebagian siswa mampu mengikuti kegiatan olahraga dengan baik, sedangkan sebagian lainnya terlihat lebih cepat mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas fisik. Fenomena tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kapasitas fisik antarsiswa, tetapi pengamatan semata belum cukup untuk menentukan kategori kebugaran jasmani secara objektif. Oleh karena itu, diperlukan pengukuran terstandar menggunakan TKJI untuk memperoleh profil kebugaran siswa berdasarkan data empiris (Nurdiansyah & Ismalasari, 2022). Berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada konteks sekolah dan wilayah lain, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan profil empiris tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen sebagai data dasar evaluasi pembelajaran PJOK pada tingkat satuan pendidikan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru dan sekolah dalam merancang aktivitas pembelajaran yang lebih responsif terhadap kondisi fisik peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bireuen dengan melibatkan 31 siswa kelas VIII, baik laki-laki maupun perempuan, yang termasuk dalam kelompok usia 13-15 tahun (Prasetio, Sutisyana, Ilahi, & Defliyanto, 2018). Pengumpulan data dilakukan menggunakan TKJI kelompok usia 13-15 tahun yang terdiri atas lima komponen tes, yaitu lari 50 meter, *pull-up* untuk siswa laki-laki atau gantung siku tekuk untuk siswa perempuan, *sit-up* selama 60 detik, loncat tegak, serta lari 1.000 meter untuk siswa laki-laki atau 800 meter untuk siswa perempuan (Rachma, Setiawan, Wijayanti, & Priyono, 2025). Hasil setiap komponen tes dikonversi menjadi skor berdasarkan norma penilaian TKJI, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor kebugaran jasmani setiap siswa (Prastyawan & Pulungan, 2022). Skor total selanjutnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik (22-25), baik (18-21), sedang (14-17), kurang (10-13), dan kurang sekali (5-9). Data dianalisis

menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan skor total, nilai rata-rata, distribusi frekuensi, dan persentase pada setiap kategori kebugaran jasmani, dengan persentase dihitung menggunakan rumus P=(F/N)×100%P=(F/N)\times100\%, di mana P merupakan persentase, F adalah frekuensi siswa pada setiap kategori, dan N merupakan jumlah keseluruhan subjek penelitian (Prasetyo & Winarno, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13–15 tahun terhadap 31 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen. Pengukuran mencakup lima komponen tes yang selanjutnya dikonversi ke dalam skor sesuai norma TKJI dan dijumlahkan untuk memperoleh skor kebugaran jasmani masing-masing siswa. Distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	22–25	0	0,00%
Baik	18–21	7	22,58%
Sedang	14–17	14	45,16%
Kurang	10–13	10	32,26%
Kurang Sekali	5–9	0	0,00%
Jumlah		31	100%

Berdasarkan Tabel 1, kategori sedang memiliki frekuensi tertinggi, yaitu 14 siswa (45,16%), diikuti kategori kurang sebanyak 10 siswa (32,26%) dan kategori baik sebanyak 7 siswa (22,58%). Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat baik maupun kurang sekali. Jika kategori sedang dan kurang digabungkan, sebanyak 24 dari 31 siswa (77,42%) belum mencapai kategori baik, sedangkan siswa yang telah mencapai kategori baik baru sebesar 22,58%. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa capaian kebugaran jasmani siswa masih terkonsentrasi pada tingkat menengah dan rendah (Salamah & Setiawan, 2022).

Secara keseluruhan, akumulasi skor TKJI dari 31 siswa mencapai 454 dengan nilai rata-rata 14,65. Berdasarkan norma TKJI, nilai tersebut berada pada interval 14–17 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen secara umum termasuk dalam kategori sedang. Rekapitulasi hasil pengukuran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Komponen	Hasil
Jumlah siswa	31
Skor total	454
Nilai rata-rata	14,65
Kategori dominan	Sedang
Frekuensi kategori sedang	14 siswa
Persentase kategori sedang	45,16%

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa nilai rata-rata kelompok berada pada kategori sedang, tetapi distribusi individual menunjukkan variasi tingkat kebugaran yang cukup jelas. Keberadaan 10 siswa (32,26%) pada kategori kurang menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa hampir sepertiga peserta tes belum mencapai kategori sedang. Pada sisi lain, 7 siswa (22,58%) telah mencapai kategori baik. Dengan demikian, hasil TKJI tidak hanya menggambarkan tingkat kebugaran kelompok secara umum, tetapi juga menunjukkan adanya heterogenitas kondisi kebugaran jasmani antarsiswa yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor TKJI sebesar 14,65. Kategori sedang merupakan kelompok terbesar dengan 14 siswa (45,16%), sementara 10 siswa (32,26%) berada pada kategori kurang dan 7 siswa (22,58%) berada pada kategori baik. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran siswa secara umum belum mencapai tingkat optimal. Hal yang perlu mendapat perhatian bukan hanya dominannya kategori sedang, tetapi juga besarnya proporsi siswa pada kategori kurang (Syahruddin, Saleh, Saleh, & Yunus, 2023). Sebaliknya, tidak ditemukannya siswa pada kategori kurang sekali menunjukkan bahwa seluruh peserta tes setidaknya telah berada di atas kategori kebugaran terendah (Satin, Mandosir, Irmanto, Susanto, & Kristanto, 2020).

Kecenderungan dominasi kategori sedang memiliki kemiripan dengan berbagai penelitian terhadap siswa SMP di Indonesia. Arifandy et al. (2021) menemukan bahwa 54,69% siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang berada pada kategori sedang dan 45,31% pada kategori baik. Nugraheni et al. (2023) juga memperoleh dominasi kategori sedang sebesar 64% pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir, dengan 17% kategori baik dan 19% kategori kurang. Temuan yang lebih mutakhir pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 1 Kendal menunjukkan pola yang hampir serupa, yaitu 54,5% kategori sedang, 32,7% kategori kurang, dan hanya 12,7% kategori baik (Rachma et al., 2025). Kuncoro et al. (2024) bahkan menemukan bahwa 80% siswa SMP Mutiara Harapan berada pada kategori sedang. Konsistensi tersebut memperlihatkan bahwa dominasi kategori sedang bukan merupakan fenomena yang hanya ditemukan di SMP Negeri 2 Bireuen, melainkan juga muncul pada berbagai karakteristik sekolah dan wilayah di Indonesia.

Meskipun memiliki pola umum yang relatif serupa, terdapat variasi capaian kebugaran yang cukup besar antarsekolah. Damsir et al. (2021), misalnya, menemukan 56% siswa SMP Negeri se-Kecamatan Betung berada pada kategori kurang dan 40% pada kategori sedang, tanpa siswa pada kategori baik maupun sangat baik. Sementara itu, Syahruddin et al. (2023) menemukan 42,5% siswa SMP Negeri 7 Makassar berada pada kategori kurang dan 37,5% kategori sedang. Perbedaan distribusi tersebut memperkuat pandangan bahwa profil kebugaran siswa bersifat kontekstual dan tidak tepat digeneralisasikan dari satu sekolah ke sekolah lainnya (Arifandy, Hariyanto, & Wahyudi, 2021). Dalam konteks penelitian ini, proporsi 32,26% siswa SMP Negeri 2 Bireuen yang berada pada kategori kurang tetap perlu mendapat

perhatian meskipun secara keseluruhan rata-rata kelompok berada pada kategori sedang (Utomo, Komarudin, Cakrawati, Sadewa, & Mulyadi, 2025).

Variasi tingkat kebugaran antarsiswa dapat berkaitan dengan berbagai faktor, tetapi faktor-faktor tersebut perlu ditempatkan secara hati-hati dalam interpretasi penelitian ini. Penelitian Prasetyo dan Winarno (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Syahruddin et al. (2023) juga menemukan hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa SMP, sedangkan Utomo et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kualitas tidur berhubungan dengan kebugaran jasmani peserta didik. Bukti tersebut menunjukkan bahwa kebugaran merupakan kondisi multidimensional yang dapat berkaitan dengan aktivitas fisik, status gizi, istirahat, dan karakteristik individual (Arief, Kurniawan, & Kurniawan, 2021). Namun, penelitian ini tidak mengukur variabel-variabel tersebut. Oleh karena itu, kategori sedang dan kurang pada siswa SMP Negeri 2 Bireuen tidak dapat secara langsung dinyatakan disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik, pola makan, status gizi, ataupun kualitas tidur (Arifandy et al., 2021). Faktor-faktor tersebut lebih tepat ditempatkan sebagai kemungkinan yang perlu diuji melalui penelitian lanjutan (Juntara, 2019).

Temuan penelitian juga memiliki makna penting dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Kebugaran jasmani merupakan modal fisik yang membantu peserta didik mempertahankan keterlibatan dalam berbagai aktivitas gerak selama pembelajaran. Salamah dan Setiawan (2022) mengkaji kebugaran jasmani bersama hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMP di Kota Pekalongan, sedangkan Prastyawan dan Pulungan (2022) menunjukkan adanya signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa kondisi kebugaran perlu mendapat perhatian dalam penyelenggaraan pembelajaran. Namun, penelitian ini tidak mengukur hasil belajar sehingga tidak dapat menyimpulkan adanya hubungan langsung antara skor TKJI siswa SMP Negeri 2 Bireuen dan capaian akademiknya. Implikasi yang dapat ditarik adalah bahwa siswa dengan kategori kebugaran berbeda membutuhkan perhatian terhadap kapasitas fisiknya agar dapat mengikuti aktivitas PJOK secara proporsional.

Heterogenitas hasil TKJI juga memberikan implikasi pedagogis bagi guru PJOK. Keberadaan siswa pada kategori baik, sedang, dan kurang dalam satu kelompok menunjukkan bahwa pemberian aktivitas fisik dengan volume dan intensitas yang sepenuhnya seragam belum tentu sesuai dengan kemampuan setiap siswa (Nurdiansyah & Ismalasari, 2022). Guru dapat menggunakan hasil pemetaan kebugaran sebagai data awal untuk menyusun aktivitas yang bertahap dan adaptif, khususnya dalam pengembangan daya tahan, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, serta daya ledak. Pengukuran kebugaran dengan demikian tidak semestinya berhenti pada penentuan kategori, tetapi dapat dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi dalam merancang aktivitas pembelajaran, memantau perkembangan siswa, dan menentukan tindak lanjut yang sesuai dengan kondisi fisik peserta didik (Nugraheni et al., 2023).

Penggunaan TKJI pada penelitian ini juga memberikan keunggulan berupa pengukuran beberapa dimensi kebugaran melalui rangkaian tes yang terstandar untuk kelompok usia 13–15 tahun. Kuncoro et al. (2024), Rachma et al. (2025), dan penelitian terkini Hidayat et al. (2026) sama-sama menggunakan TKJI untuk memetakan kondisi kebugaran siswa SMP.

Penggunaan instrumen yang sama memungkinkan hasil penelitian SMP Negeri 2 Bireuen ditempatkan dalam konteks temuan empiris yang lebih luas. Meskipun demikian, skor total TKJI dalam penelitian ini belum dianalisis secara terpisah menurut masing-masing komponen tes maupun berdasarkan jenis kelamin (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Oleh sebab itu, penelitian ini belum dapat menentukan apakah kelemahan kebugaran siswa terutama terletak pada komponen kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot, daya ledak, atau daya tahan kardiorespirasi (Suhartoyo et al., 2019). Analisis pada tingkat komponen tersebut menjadi arah penting bagi penelitian berikutnya karena dapat menghasilkan rekomendasi latihan yang lebih spesifik (Prasetyo & Winarno, 2019).

Secara praktis, hasil penelitian memberikan dasar bagi guru dan sekolah untuk tidak hanya berfokus pada nilai rata-rata kelompok (Satin et al., 2020). Rata-rata 14,65 memang menempatkan siswa pada kategori sedang, tetapi distribusi data menunjukkan bahwa hampir sepertiga siswa masih berada pada kategori kurang dan belum ada siswa yang mencapai kategori sangat baik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pembelajaran PJOK yang memberikan kesempatan aktivitas fisik secara konsisten, progresif, dan sesuai kemampuan siswa. Evaluasi kebugaran secara berkala juga dapat dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik siswa sehingga tindak lanjut pembelajaran tidak hanya didasarkan pada pengamatan subjektif, tetapi pada data hasil pengukuran (Rachma et al., 2025).

Dengan demikian, makna utama penelitian ini tidak berhenti pada kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Temuan yang lebih substantif adalah adanya kesenjangan capaian kebugaran antarsiswa, dengan 77,42% siswa masih berada pada kategori sedang dan kurang serta belum ditemukannya siswa pada kategori sangat baik. Profil tersebut memberikan bukti empiris mengenai kondisi kebugaran siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen yang dapat digunakan sebagai data dasar evaluasi pembelajaran PJOK. Peningkatan kebugaran selanjutnya perlu diarahkan melalui aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan, disertai pemantauan berkala sehingga perkembangan kondisi fisik peserta didik dapat dievaluasi secara objektif (Prastyawan & Pulungan, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bireuen berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13–15 tahun secara umum berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 14,65. Dari 31 siswa yang diukur, 14 siswa (45,16%) berada pada kategori sedang, 10 siswa (32,26%) pada kategori kurang, dan 7 siswa (22,58%) pada kategori baik, sedangkan kategori sangat baik dan kurang sekali tidak ditemukan. Temuan yang penting bukan hanya dominannya kategori sedang, tetapi juga bahwa 77,42% siswa masih terkonsentrasi pada kategori sedang dan kurang serta belum terdapat siswa yang mencapai kategori sangat baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa capaian kebugaran jasmani siswa masih memiliki ruang yang cukup besar untuk ditingkatkan. Hasil penelitian ini memberikan profil empiris yang dapat digunakan sebagai data dasar bagi guru PJOK dan sekolah dalam merancang aktivitas fisik yang lebih terarah, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan siswa, serta melakukan evaluasi kebugaran secara berkala untuk memantau perkembangan kondisi fisik peserta didik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga dan menyediakan fasilitas yang dapat menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan kegiatan pembelajaran yang bervariasi dan secara bertahap meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa. Siswa diharapkan meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin serta menerapkan pola hidup sehat yang meliputi pola makan seimbang dan istirahat yang cukup. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih besar atau melibatkan beberapa sekolah sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 2 Bireuen yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru pendidikan jasmani serta seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122

Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*, *3*(2), 40–53.

Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, *3*(5), 218–234. https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234

Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *JOLMA*, *1*(1). https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369

Hidayat, F., Satrianingsih, B., & Zainuddin, F. (2026). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. https://doi.org/10.31539/r1aqkc28

Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *2*(4), 243–248. https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361

Juntara, P. E. (2019). LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *8*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705

Kuncoro, A., Rohmah, L. N., Sudari, S., Pamungkas, H., & Agyanur, S. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Mutiara Harapan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *9*(2). https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4116

Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar, B. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *4*(1), 61–68. https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1953

Nurdiansyah, M., & Ismalasari, R. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola Suryanaga usia 13–15 tahun Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *5*(7), 105–111. Retrieved from https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/49027

Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto. (2018). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *2*(2), 166–172. https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738

Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Sport Science and Health*, *1*(3), 138–142. Retrieved from https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11354

Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *18*(2). https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859

Rachma, S. H., Setiawan, I., Wijayanti, D. G. S., & Priyono, B. (2025). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP N 1 Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *6*(1). https://doi.org/10.15294/inapes.v6i1.11936

Salamah, M. S., & Setiawan, I. (2022). Tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *3*(2). https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60760

Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2020). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pelajar SMA di Kota Jayapura. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, *1*(1), 8–17. https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995

Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakulikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718

Syahruddin, S., Saleh, M. S., Saleh, S., & Yunus, T. A. (2023). Profil status gizi dan kebugaran jasmani siswa SMP Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *6*(1). https://doi.org/10.26418/jilo.v6i1.63953

Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Sadewa, Y. R., & Mulyadi, R. W. M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *21*(2). https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86871