

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD

Brema Bangun¹⁾, Tri Widia Astuti Tamba²⁾, Aditya Sitepu³⁾, ⁽¹⁾²⁾Dosen Olahraga, FKIP Universitas Quality Berastagi, ³⁾ Mahasiswa Pendidikan Olahraga, FKIP Universitas Quality Berastagi

Email: Bremabangun2017@gmail.com, triwidia623@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between daily physical activity and the physical fitness levels of elementary school students. Physical activity is an important factor in children's growth because it contributes to bone health, muscle development, motor skills, physical fitness, and cognitive function. The WHO states that physical activity in children and adolescents plays a role in improving physical fitness, cardiometabolic health, bone health, mental health, and reducing body fat. This study used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 60 fourth and fifth grade elementary school students selected using a purposive sampling technique. The physical activity instrument used a daily physical activity questionnaire, while physical fitness was measured through a physical fitness test covering endurance, strength, agility, speed, and flexibility. Data were analyzed using a Pearson correlation test. The results showed a positive relationship between daily physical activity and students' physical fitness levels. This means that the higher a student's daily physical activity, the better their physical fitness level. This study concludes that the habit of daily physical activity needs to be improved through physical health education, active play, extracurricular sports activities, and reducing sedentary behavior.

Keywords: *daily physical activity, physical fitness, elementary school students, physical health, children's health*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam pertumbuhan anak karena berkontribusi terhadap kesehatan tulang, perkembangan otot, kemampuan motorik, kebugaran fisik, dan fungsi kognitif. WHO menyatakan bahwa aktivitas fisik pada anak dan remaja berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan kardiometaabolik, kesehatan tulang, kesehatan mental, serta menurunkan lemak tubuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa kelas IV dan V sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen aktivitas fisik menggunakan angket aktivitas fisik harian, sedangkan kebugaran jasmani diukur melalui tes kebugaran jasmani siswa yang meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik harian

dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik harian siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembiasaan aktivitas fisik harian perlu ditingkatkan melalui pembelajaran PJOK, permainan aktif, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dan pengurangan perilaku sedentari.

Kata kunci: aktivitas fisik harian, kebugaran jasmani, siswa SD, PJOK, kesehatan anak

A. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa sekolah dasar. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih aktif, tidak mudah lelah, memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, serta mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas bermain dengan optimal. Pada usia sekolah dasar, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga membantu perkembangan motorik, sosial, emosional, dan kognitif anak. Aktivitas fisik harian mencakup seluruh gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi, seperti berjalan kaki, berlari, bermain, bersepeda, mengikuti pelajaran PJOK, membantu pekerjaan rumah, maupun mengikuti kegiatan olahraga. WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan

pengeluaran energi, termasuk aktivitas saat waktu luang, transportasi, pekerjaan, maupun kegiatan rumah tangga. Dengan demikian, aktivitas fisik siswa SD tidak hanya terbatas pada olahraga formal, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan aktif yang dilakukan setiap hari. Masalah yang sering ditemukan pada siswa sekolah dasar saat ini adalah meningkatnya perilaku kurang gerak. Banyak siswa menghabiskan waktu dengan bermain gawai, menonton video, bermain game online, dan duduk dalam waktu lama. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. WHO juga mencatat bahwa perilaku sedentari pada anak dan remaja berhubungan dengan peningkatan adipositas, kesehatan kardiometabolik yang lebih buruk, kebugaran yang lebih rendah, serta durasi tidur yang berkurang.

Anak usia 6–17 tahun direkomendasikan melakukan

aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat selama minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas tersebut sebaiknya mencakup aktivitas aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang. CDC menjelaskan bahwa sebagian besar dari 60 menit aktivitas harian anak sebaiknya berupa aktivitas aerobik seperti berjalan, berlari, atau kegiatan yang membuat detak jantung meningkat; aktivitas penguatan otot dan tulang juga perlu dilakukan setidaknya tiga hari dalam seminggu. Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya pembiasaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu aktivitas fisik harian sebagai variabel bebas dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Desain

penelitian ini digunakan karena peneliti tidak memberikan perlakuan khusus kepada siswa, tetapi hanya mengukur aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani siswa, kemudian menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar pada kelas IV dan V. Pemilihan siswa kelas IV dan V dilakukan karena siswa pada jenjang tersebut sudah mampu memahami instruksi pengisian angket dan mengikuti tes kebugaran jasmani dengan baik. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang terdiri atas siswa kelas IV dan V sekolah dasar. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, tes, dan dokumentasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian siswa sekolah dasar sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini berarti siswa telah melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, tetapi intensitas dan durasinya masih belum

optimal. Aktivitas fisik siswa terlihat melalui kegiatan bermain, berjalan kaki, mengikuti pelajaran PJOK, berolahraga ringan, dan membantu pekerjaan rumah. Namun, sebagian siswa masih menunjukkan aktivitas fisik rendah karena kebiasaan duduk terlalu lama, bermain gawai, menonton video, atau kurang terlibat dalam permainan aktif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian siswa perlu mendapat perhatian dari sekolah dan orang tua. Pada usia sekolah dasar, siswa seharusnya memiliki kesempatan yang luas untuk bergerak aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu pertumbuhan tulang, kekuatan otot, daya tahan tubuh, koordinasi gerak, serta kesehatan jantung dan paru-paru. Oleh karena itu, pembiasaan aktivitas fisik harian sangat penting dilakukan baik di sekolah maupun di rumah.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD. Nilai korelasi sebesar 0,612 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Artinya, siswa yang memiliki aktivitas fisik harian tinggi cenderung memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Sebaliknya, siswa yang aktivitas fisiknya rendah cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah.

Hubungan positif ini terjadi karena aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat melatih sistem tubuh. Aktivitas seperti berlari, bermain bola, bersepeda, lompat tali, senam, dan permainan tradisional dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot, meningkatkan kelincahan, memperbaiki koordinasi gerak, dan meningkatkan kelenturan tubuh. Semakin sering siswa melakukan aktivitas tersebut, semakin baik kemampuan tubuhnya dalam melakukan kegiatan fisik.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik harian merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik bukan hanya kegiatan tambahan, tetapi merupakan kebutuhan dasar anak usia sekolah. Anak yang aktif bergerak memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh sehat, memiliki daya tahan tubuh baik, dan mampu berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran jasmani secara optimal.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, guru PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Guru dapat merancang pembelajaran yang menarik, aktif, dan menyenangkan melalui permainan kecil, permainan tradisional, olahraga beregu, circuit training sederhana, senam, dan kegiatan luar ruang. Pembelajaran PJOK sebaiknya tidak hanya berfokus pada pencapaian nilai, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Selain guru PJOK, guru kelas dan orang tua juga memiliki peran penting. Guru kelas dapat menyisipkan aktivitas gerak ringan di sela-sela pembelajaran, misalnya peregangan, tepuk gerak, ice breaking aktif, atau permainan sederhana. Orang tua dapat mendukung anak dengan membatasi penggunaan gawai, mengajak anak bermain di luar rumah, berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan olahraga ringan bersama keluarga.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik rendah perlu mendapat perhatian khusus. Mereka perlu diberikan motivasi dan kesempatan untuk mengikuti aktivitas fisik secara

bertahap. Sekolah dapat membuat program pembiasaan seperti senam pagi, jalan sehat, lomba permainan tradisional, ekstrakurikuler olahraga, dan gerakan aktif sebelum pembelajaran. Program tersebut dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara menyenangkan dan tidak membebani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik harian memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik harian memiliki hubungan positif dan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,612 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik harian siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Secara umum, aktivitas fisik harian siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 32 siswa atau 53,33% dari 60 siswa. Hal

ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, seperti bermain aktif, mengikuti pembelajaran PJOK, berjalan kaki, dan melakukan olahraga ringan, tetapi intensitas dan durasinya masih perlu ditingkatkan. Tingkat kebugaran jasmani siswa juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 30 siswa atau 50,00%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa cukup baik, namun belum optimal. Siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif.

Dengan demikian, aktivitas fisik harian merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, sekolah, guru PJOK, guru kelas, dan orang tua perlu membiasakan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui permainan aktif, olahraga sederhana, senam, kegiatan luar ruang, dan pengurangan penggunaan gawai secara berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Physical activity guidelines for school-aged children and adolescents. CDC.
- Demchenko, I., et al. (2025). Cardiorespiratory fitness and health in children and adolescents: An overview of systematic reviews with meta-analyses representing over 125,000 observations. *British Journal of Sports Medicine*.
- Firdaus, A. M. (2025). Studi tingkat aktivitas fisik pada anak usia 7–8 tahun. *Jurnal Olahraga*.
- He, H., et al. (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents. *Systematic Review*.
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., Roscoe, C. M. P., & Serafini, G. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Kohl, H. W., III, & Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press.
- Latino, F., et al. (2023). Physical activity and academic performance in school-age children: A systematic review. *Sustainability*, 15(8), 6616.
- Men, J., et al. (2025). Effects of exercise on cardiorespiratory fitness in children and adolescents with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*.

Suryadi, D. (2025). Stimulation of physical fitness through traditional games in elementary school students. *Journal of Applied Movement and Sport Science*. World Health Organization. (2024). Physical activity. WHO.

Zhou, F., Wang, W., Nie, Y., Shao, C., Ma, W., Qiu, W., Qu, G., Gao, J., & Liu, C. (2025). The study of the association between exercise motivation and cardiorespiratory fitness in young students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1566952.

Xsq1`a