

Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kota Padang Panjang

Naafi Insyani¹, Arsil², Eldawaty³, Mario Febrian⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Naafiinsyani583@gmail.com, arsilfik@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id,

mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.49>

Kata Kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang diduga disebabkan oleh faktor status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di SMP Negeri 4 Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Padang Panjang yang berjumlah 482 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 50 orang siswa. Instrument dalam penelitian menggunakan tes antropometri dan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia Fase D. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Status gizi siswa SMP N 4 Padang Panjang berada pada kategori Normal, 42 orang siswa berada pada kaetgori normal dan 8 orang siswa berada pada kategori kekurangan gizi, 2) Kebugaran Jasmani siswa SMP N 4 Padang berada pada kategori sedang, 36 orang siswa berada pada kategori sedang, 9 orang siswa berada pada kategori baik, dan 5 orang siswa berada pada kategori kurang. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP N4 Padang Panjang

Keyowrds : *Nutritional Status, Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is the low level of physical fitness of students which is thought to be caused by the nutritional status of students. This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical fitness of students of SMP Negeri 4 Padang Panjang. This type of research is correlational research. This research was conducted in September 2025 at SMP Negeri 4 Padang Panjang. The population in this study were all students of SMP Negeri 4 Padang Panjang, totaling 482 students. The sampling technique used Stratified random sampling technique, so the number of samples in the study was 50 students. The instruments in the study used anthropometric tests and physical fitness tests for Indonesian students Phase D. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of this study are: 1) The nutritional status of students of SMP N 4 Padang Panjang is in the normal category, 42 students are in the normal category and 8 students are in the malnutrition category, 2) The physical fitness of students of SMP N 4 Padang is in the moderate category, 36 students are in the moderate category, 9 students are in the good category, and 5 students are in the less category. 3) There is a significant relationship between nutritional status and physical fitness of students of SMP N 4 Padang Panjang.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional bertujuan mecerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur,

Memiliki pengetahuan dan keterampilan kesehatan jasmani dan rohani, berkribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab ke masyarakat dan kebangsaan (Arsil, 2019).

Menurut Eldawaty, E., & Syampurma, H. (2026) Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengimbangkan potensi diri mereka.

Menurut Syampurna, nasutiin, dkk (2025) Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal, (Febrian M, 2023).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Arsil, A., Atradinal, A, 2026).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah

menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Dalam olahraga terdapat hubungan yang erat antara fisik dan mental, di mana olahraga tidak hanya sekadar aktivitas jasmani, tetapi juga memberi makna dalam kehidupan serta meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui pembelajaran nilai-nilai moral dan etika (Arsil, 2026).

Menurut Hardiansyah, Irfansyah, dkk (2023) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis.

Menurut Afif et al. (2023) Pendidikan penting dalam mengembangkan potensi manusia, termasuk pembinaan kebugaran jasmani di sekolah yang mendukung Kesehatan, kapasitas belajar, dan partisipasi siswa.

Menurut Asnaldi (2022) Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan harus dilaksanakan semenarik mungkin seperti melalui permainan kecil serta penyampaian teori di kelas dengan menarik. Dan menyampaikan bahwa proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan (Asnaldi, A, 2018).

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

PJOK di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan,

keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan (Febrian, M., & Hardiansyah, S., 2026).

Status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat di bedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”.

Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi.

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

Kata gizi berasal dari bahasa arab yaitu ghidza yang berarti makanan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan”.

Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan namun disisi lain berkaitan dengan tubuh manusia (Sepriadi, 2017). Sedangkan untuk pemenuhan gizi yang ideal, kelompok usia remaja yaitu anak yang berusia 10 – 18 tahun,

Ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral hingga serat. Kebutuhan gizi pada anak usia remaja dalam sehari harus sesuai anjuran,

Remaja putra memerlukan sekitar 2.400 – 3.000 kalori per hari sementara remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 – 2.500

kalori per hari. Kebutuhan gizi selain memberi energi,

Nutrisi dan kalori juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, serta perkembangan otak anak usia sekolah dan remaja yang berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. (Syampurma,H, Sepriadi,S., Hardiansyah,S., &, 2017)

Eldawaty & Rika Sepriani (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dapat diartikan bahwa jika badan sehat dan bugar maka akan mempermudah seseorang untuk melaksanakan segala kegiatan sehari-hari.

Manfaat kebugaran jasmani, sebagaimana disampaikan oleh Arifin (2018), dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, Golongan terkait pekerjaan, Golongan terkait kondisi, Golongan terkait usia.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam pengembangan sumber daya manusia yang unggul. Kebugaran fisik dapat dicapai jika seseorang memiliki tingkat kesehatan yang baik (Eldawaty, 2020).

Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kebugaran

kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan (Mardepi, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: "jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi".

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah motivasi dan status gizi (Neldi, 2018).

SMP Negeri 4 Padang Panjang merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Silaing Kecamatan Padang Panjang. Sebagian besar peserta didik SMP Negeri 4 Padang Panjang bedomisili di Silaing karena pemerintah telah menerapkan sistem zonasi.

Meski demikian, dengan jarak ($\pm 1,5$ km) dari sekolah sebagian besar peserta didik berangkat ke sekolah diantar jemput oleh orang tua menggunakan kendaraan bermotor, hanya sedikit sekali yang menggunakan sepeda atau bahkan jalan kaki.

Peserta didik usia SMP yang seharusnya mempunyai fisik yang prima justru kurang melakukan aktivitas fisik karena semakin memudahkan dengan teknologi. Sistem pembelajaran di SMP Negeri 4 Padang Panjang menerapkan alokasi waktu dengan jam pelajaran mulai dari jam 07.00 –14.00 WIB.

Waktu yang diterapkan tersebut membuat peserta didik mengalami kelelahan dan masih harus mengerjakan pekerjaan rumah membuat peserta didik malas untuk melakukan aktivitas fisik.

Sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 4 Padang Panjang sangat gemar bermain game online baik di sekolah maupun di rumah, sehingga membuat mereka banyak menghabiskan waktu tanpa

melakukan aktivitas fisik.

Lingkungan sekitar SMP Negeri 4 Padang Panjang terdapat berbagai macam penjual jajanan yang tinggi kalori seperti burger, seblak, aneka gorengan, berbagai jenis es dan lain-lain.

Kebanyakan peserta didik SMP Negeri 4 Padang Panjang yang mampir untuk membeli makanan maupun minuman selepas pulang sekolah dan menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori sehingga berpengaruh pada status gizinya.

Dengan itu dikhawatirkan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit.

Kelebihan berat badan merupakan keadaan yang dapat menghambat seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehingga juga akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani.

Status gizi yang tidak diperhatikan oleh sebagian besar pada Siswa Menengah Pertama Negeri 4 kota Padang Panjang. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin melihat Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Menengah Pertama Negeri 4 kota Padang Panjang

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian dengan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif (Pradana, 2019). Adapun variabel bebasnya adalah status. gizi sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Tempat penelitian ini dilakukan atau dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kota Padang Panjang. Penelitian ini dilaksanakan pada

bulan September sampai bulan Oktober 2025. Populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang,

Objek, transaksi atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadi objek penelitian (Ni'mah, 2018). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Kota panjang sebanyak 482 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak berdasarkan strata yang ada dalam populasi itu. Dengan demikian sampel pada penelitian ini 50 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk tes. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan kebugaran jasmani dan status gizi siswa. Instrument penelitian dalam penelitian ini terdiri dari dua macam yaitu

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) untuk anak usia 13-15 tahun, sedangkan untuk pengambilan data status gizi yaitu dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta umur.

HASIL

1. Data Status Gizi (X), Siswa SMP N 4 Padang Panjang

Tabel 1. Distribusi Status Gizi (X)

Kelas Interval	fa	Fr	Status gizi
< 18,5	8	16%	Gizi kurang
18,5 – 24,0	42	84%	Normal
25,0 – 29,0	0	0%	Gizi lebih
>30,0	0	0%	Obesitas
	50	100%	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 10 siswa SMP N 4 Padang Panjang memiliki status gizi dengan kelas interval < 18,5 sejumlah 8 orang (16%), kelas interval 18,5 – 24,0 sejumlah 42 orang (84%), kelas interval 25,0 – 29,0 sejumlah 0 orang (0%), kelas interval > 30,0 sejumlah 0 orang (0%).



Gambar 1. Tes Status Gizi (IMT)

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Data Kebugaran Jasmani (Y) Siswa SMP N 4 Padang Panjang

Tabel 2. Distribusi Kebugaran Jasmani (Y)

Kelas Interval	fa	Fr	Kategori
22-25	0	0	Sangat baik
18-21	9	18%	Baik
14-17	36	72%	Sedang
10-13	5	10%	Kurang
<9	0	0	Kurang sekali
	50	100%	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel 11 di atas siswa SMPN 4 Padang Panjang memiliki kebugaran jasmani dengan kelas interval 22-25 tidak ada (0%), kelas interval 18-21 sebanyak 9 orang (18%), kelas interval 14-17 sejumlah 36 orang (72%), kelas interval 10-13 sebanyak 5 orang (10%).



Gambar 2. Tes Kebugaran Jasmani (dayatahan)
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data

No	Variabel	Lo	Distribusi
1	Status Gizi (X)	0,1039	Normal
2	Kebugaran Jasmani (Y)	0,1089	Normal

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil pengujian normalitas untuk data Status Gizi (X) diperoleh skor $Lo = 0,1039$ dengan $N = 50$. Sedangkan Lt pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,125 lebih besar dari Lo .

Sehingga dapat disimpulkan bahwa data status gizi yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya data Kebugaran Jasmani (Y) diperoleh skor $Lo = 0,1089$ dengan $N = 50$.

Pengujian Hipotesis

1. Hubungan Antara Status Gizi (X) Dengan Kebugaran Jasmani(Y)Siswa SMP N 4 Padang Panjang.

Tabel 4. Rangkuman Pengujian Hipotesis

Variabel	r_{hit}	A	T_{hit}	Keterangan
XY	0.5057	0.05	2.855	Signifikan

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis

korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.5057 > r_{tabel} = 0.279$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} = 2.855 > t_{tabel} = 2.009$. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima).

Dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP N 4 Padang Panjang. Artinya semakin baik status gizi

Maka semakin baik pula kebugaran jasmani siswa SMP N 4 Padang Panjang. Gizi seseorang yang baik dan teratur memberikan dampak positif berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani

PEMBAHASAN

Terdapat Hubungan Status Gizi (X) Dan Kebugaran Jasmani (Y) Siswa SMP N 4 Padang Panjang.

Perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan kebugaran jasmani (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0.5057 sedangkan r_{tabel} sebesar 0.279 jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP N 4 Padang Panjang. Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dapat dilihat peneliti setelah melakukan tes kebugaran jasmani.

Menggunakan TKSI Fase D kepada siswa dan hasilnya sebanyak 9 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 36 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong sedang, 5 siswa tergolong kurang.

Siswa dengan status gizi yang tinggi umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pula. Sementara itu, siswa dengan tingkat status gizi sedang

cenderung menunjukkan kebugaran jasmani pada tingkat yang sama, dan siswa dengan status gizi rendah biasanya juga memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Rismayanthi (2012) mengungkapkan bahwa makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Ketika zat-zat yang diperlukan tubuh terpenuhi dengan baik,

Tubuh manusia sudah menyimpan energy yang cukup untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak merasakan kelelahan yang berarti (Ramadhana, 2016). Gizi kurang dapat dikategorikan menjadi empat jenis, yaitu:

1) Kurang Energi Protein (KEP), 2) Anemia Gizi Besi (AGB), 3) Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), dan 4) Kurang Vitamin A (KVA). Namun, dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan alat pengukur yang

Mampu mengklasifikasikan status gizi berdasarkan berat badan siswa ke dalam kategori sangat kurus, kurus, sedang, gemuk, dan obesitas saja. Alat tersebut tidak dapat membedakan berat badan yang berasal dari lemak, massa otot, atau berat tulang.

Penyebab rendahnya kesadaran siswa terhadap kebugaran jasmani disebabkan oleh beberapa factor antara lain : factor latihan merupakan komponen-komponen yang memengaruhi kualitas dan efektivitas performance atlet, mencakup kondisi fisik, teknik, mental (Febrian, M., 2026).

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmi Muliani (2020) dengan judul Hubungan status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Dengan hasil data dianalisis dengan statistik korelasional melalui program excel versi 2010. Hasil penelitian menyatakan

korelasi status gizi dan kebugaran jasmani siswa sebesar $r_{hitung} (0,37) > r_{tabel} (0,361)$.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok (Muliani, 2020).

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Sebaliknya, kebugaran dapat menurun jika tubuh jarang bergerak, mengalami stres, kurang tidur, atau terserang penyakit. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi kebugaran yang baik sangat berperan dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak baik bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya.

Tujuan kebugaran jasmani bagi siswa sangatlah penting dalam melakukan aktivitas

di sekolah maupun di luar sekolah. Adapun kesimpulan tujuan kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dapat membantu memperkuat sistem imun.

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi seseorang dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk dapat meningkatkan kualitas dan kemampuan fisik seseorang sehingga seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas fisiknya sehari-hari.

Meningkatkan konsentrasi, kebugaran jasmani dapat membantu memperbaiki konsentrasi dan memori siswa, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas, meningkatkan kepercayaan diri, kebugaran jasmani dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres siswa.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu mengikuti kegiatan belajar secara optimal. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung prestasi belajar siswa

PJOK perlu dirancang sedemikian rupa agar mampu melibatkan siswa secara aktif, baik secara fisik maupun mental. Melalui pembelajaran yang menarik dan bervariasi, siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, kreatif, dan bermakna.

Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga untuk mengembangkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Peran guru PJOK sangat penting dalam membantu siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Guru tidak hanya bertugas memberikan materi, tetapi juga harus mampu merancang strategi

pembelajaran yang inovatif dan tidak monoton agar siswa lebih termotivasi.

Dengan adanya variasi dalam pembelajaran serta pemberian latihan yang sesuai, diharapkan kebugaran jasmani siswa dapat meningkat secara bertahap dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.



Gambar 3. Tes Kebugaran Jasmani (kelincahan)

Sumber : Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Status gizi siswa SMP N 4 Padang Panjang berada pada kategori Normal, 42 orang siswa berada pada kategori normal dan 8 orang siswa berada pada kategori kekurangan gizi. Kebugaran Jasmani siswa SMP N 4 Padang berada pada kategori sedang, 36 orang siswa berada pada kategori sedang, 9 orang siswa berada pada kategori baik, dan 5 orang siswa berada pada kategori kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP N4 Padang Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). *Manfaat Kebugaran Jasmani terhadap Produktivitas Kerja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Arsil, A., Hardiansyah, S., & Saputra, M.

- (2026). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1125-1134.
- Arsil, A., Atradinal, A., & Saputra, M. (2026). Tinjauan Kondisi Fisik Peman Futsal Ekstrakurikuler SMA Pertiwi 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 9(1), 235-245
- Arsil, A., Neldi, H., Rosmawati, R., & Atradinal, A. (2019). Training Of Penjasorkes Teachers In Efforts To Increase Extracurricular Activities Basic School Athletics As A Sub-District Padang Utara. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 48-59.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Eldawaty, E., & Syampurma, H. (2026). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Efikasi Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1085-1094.
- Eldawaty. 2020. Correlation of Sport Activities with Dismore Priminore to College Students of Sport Science Faculty Universitas Negeri Padang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 9 (2) (2020) 106 – 109.
- Eldawaty, R Sepriani, , 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2.
- Febrian, M. (2026). Pengaruh latihan kardio naik turun tangga terhadap denyut nadi istirahat siswa ekstrakurikuler binjas SMA Negeri 8 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1514-1523.
- Febrian, M., & Hardiansyah, S. (2026). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di Daerah Dataran Rendah Dan Tinggi. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1424-1434.
- Febrian, M. (2023). Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Atletik Belibis Club Kota solok. *Jurnal JPDO*, 6(8), 22-29.
- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F.(2020, August). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)
- Mardepi. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. 448.
- Muliani, D. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 3 X Koto Singkarak. I.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. 62
- Ni'mah, A. K. (2018). Hubungan Kecepatan, Kelincahan, Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal. 1.
- Pradana, F. A. (2019). Hubungan Beban Kerja

Akademik, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Serta Kecerdasan Spiritual Dengan Perilaku Cring Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Erlangga . 75.

Ramadhana, M. M. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri Plandaan Jombang. 469.

Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).

Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. 81-82.

Syampurma, H., Nasution, suwirman., Amra, f., (2025) pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap hasil gulungan perut gulat atlet kota padangsidempuan. *Jurnal pendidikan dan olahraga*.

Syampurma, H ,26) Sepriadi, S., Hardiansyah, S., (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24- 34. Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52.