

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD) Negeri 21 Parak Kopi

Bagas Muflih Farid¹, Hilmainur Syampurma², Atradinal³, Rika Sepriani⁴

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

bagas072019@gmail.com, hilmainursyam@fik.unp.ac.id², atradinal99@fik.unp.ac.id³, rikasepriani@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0197>

Kata Kunci : *Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani, TKSI, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 21 Parak Kopi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 21 Parak Kopi, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang menghasilkan 42 orang siswa kelas 5 dan 6. Instrumen pengumpulan data menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus untuk mendapatkan nilai Z-Score IMT dan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk kebugaran jasmani. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank pada taraf signifikansi 0,05 karena data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara IMT terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani, dibuktikan dengan nilai r hitung $(-0,306) > r$ tabel $(0,304)$. Variabel IMT memberikan sumbangan efektif sebesar 9,36% terhadap kebugaran jasmani siswa. Kesimpulannya, semakin tinggi angka IMT (mengarah pada obesitas), maka tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung semakin rendah.

Keyowrds : *Body Mass Index, Physical Fitness, TKSI, Nutritional Status, Elementary School Students.*

Abstract : This study aims to determine and prove the relationship between Body Mass Index (BMI) and the level of physical fitness of students at Parak Kopi 21 Public Elementary School. This type of research is quantitative research with a correlational approach. The study population was all students of Parak Kopi 21 Public Elementary School, with a purposive sampling technique resulting in 42 students in grades 5 and 6. The data collection instrument used the WHO AnthroPlus application to obtain the BMI Z-Score value and the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C for physical fitness. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test at a significance level of 0.05 because the data were not normally distributed. The results of the analysis showed a significant relationship with a negative correlation direction between BMI and Physical Fitness Level, evidenced by the calculated r value $(-0.306) > r$ table (0.304) . The BMI variable provides an effective contribution of 9.36% to students' physical fitness. In conclusion, the higher the BMI number (leading to obesity), the lower the level of physical fitness of students tends to be.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana dalam membentuk manusia yang cerdas, sehat, dan berkarakter. Dalam pelaksanaannya, pendidikan tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup afektif dan psikomotor.

Upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi dan kualitas manusia, beserta pembentukan karakter bangsa yang bermartabat,

merupakan tujuan utama dari diselenggarakannya keolahragaan sebagaimana tertuang dalam pasal 4 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022.

Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional adalah pendidikan jasmani dan olahraga, yang memiliki peran utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh. Atradinal, (2017).

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, selaras dan seimbang (Rika Sepriani, 2022).

Menurut Atradinal dkk., (2022). Olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan keseluruhan anggota tubuh secara terstruktur dan dinamis, yang membuat suatu gerakan yang berkesinambungan

Hal ini mengisyaratkan bahwa proses belajar mengajar siswa, khususnya dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan

Kesehatan (PJOK), harus dijadikan sebagai pusat kegiatan untuk menunjang kesehatan fisik Asnaldi (2018).

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Di tingkat Sekolah Dasar (SD), pendidikan jasmani memegang peranan vital karena berada pada masa pertumbuhan fisik. Fokus utamanya adalah membangun fondasi kebugaran jasmani yang optimal agar siswa mampu mengikuti proses pembelajaran di kelas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dan aktivitas hidupnya Arifin (2018).

Menurut Wiarto (2015), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yang penting seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, dan asupan makanan sehari-hari.

Hal ini juga ditegaskan oleh Sepriadi, Hardiansyah, dan Syampurma (2017), yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani mencerminkan kemampuan sistem tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti (Sepriani & Eldawaty, 2018)

Hardiansyah (2017) menambahkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Namun realitas saat ini menunjukkan tantangan besar berupa permasalahan gizi ganda (double burden of malnutrition) masih menjadi tantangan utama yang berdampak pada kebugaran jasmani anak.

Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang mencatat bahwa angka gizi lebih pada peserta didik telah mencapai kisaran 10% hingga 15%. Berdasarkan observasi di SD Negeri 21 Parak Kopi, terdapat ketimpangan proporsi tubuh yang cukup mencolok pada siswa kelas atas, mulai dari siswa dengan postur sangat kurus hingga obesitas. Siswa gemuk cenderung cepat lelah, sementara siswa kurus lemah dalam kekuatan.

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya. Sepriadi, S. (2017).

Menurut Irianto (2018) status gizi seseorang sangat penting untuk diukur dan diketahui, salah satu cara untuk memantau status gizi seseorang adalah melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).

Menurut Syampurma dkk., (2017), status gizi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa yang baik akan mendukung kesiapan dalam mengikuti proses pembelajaran, khususnya dalam pendidikan jasmani.

Kebugaran fisik, status gizi, dan konsep diri memengaruhi hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani, terutama dalam pembelajaran kesehatan dan

kebersihan (Sepriani, R., et al. 2024)

Pada anak usia sekolah, klasifikasi IMT harus menggunakan sistem Z-Score dari WHO AnthroPlus sesuai dengan standar Kementerian Kesehatan RI. Sementara itu, untuk mengevaluasi kemampuan fisik secara komprehensif, digunakan instrumen terbaru Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C dari Kemdikbud. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan secara empiris kontribusi dan hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 21 Parak Kopi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan antara variabel bebas (IMT) dengan variabel terikat (Kebugaran Jasmani). Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri 21 Parak Kopi pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 21 Parak Kopi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi siswa berusia 10 sampai 12 tahun dan dalam kondisi sehat jasmani.

Berdasarkan penyeleksian tersebut, didapatkan sampel yang berjumlah 42 orang siswa kelas 5 dan 6. Data primer diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes dan pengukuran.

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes dan pengukuran di lapangan terhadap masing-masing variabel. Instrumen tes yang digunakan ialah:

1. Pengukuran Antropometri (Aplikasi WHO AnthroPlus) untuk mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Prosedur pelaksanaannya

adalah dengan mengukur tinggi badan siswa menggunakan microtoise dan berat badan menggunakan timbangan digital. Data mentah yang meliputi usia, jenis kelamin, tinggi, dan berat badan tersebut kemudian diinput ke dalam perangkat lunak WHO AnthroPlus untuk dikonversi menjadi nilai Standar Deviasi (Z-Score) guna menentukan kategori status gizi anak secara akurat.



Gambar 1. Pengukuran Bb dan Tb
Sumber (Dokumentasi Penelitian)

2. Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Instrumen ini merupakan satu kesatuan (baterai tes) yang pelaksanaannya terdiri dari 5 item tes berurutan, yaitu:
 - Child Ball Test untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Prosedur tesnya, atlet melempar bola tenis ke dinding dari jarak 2 meter menggunakan satu tangan dan menangkapnya kembali menggunakan dua tangan secara berulang selama 30 detik.



Gambar 3. Pengukuran Chld Ball Test
Sumber (Dokumentasi Penelitian)

- Tok Tok Ball Test untuk mengukur akurasi. Siswa bertugas melempar 10 buah bola tenis dari arah bawah (underhand pass) menggunakan satu tangan ke dalam keranjang sasaran yang berjarak 3 meter.



Gambar 4. Pengukuran TokTok Ball Test
Sumber (Dokumentasi Penelitian)

- Move the Ball Test untuk mengukur kekuatan otot perut. Siswa memposisikan tubuh telentang di atas matras/Lantai (sit-up), lalu mengambil dan memindahkan bola melewati atas kepala hingga menyentuh matras secara berulang selama 30 detik.



Gambar 4. Pengukuran Move the Ball Test

Sumber (Dokumentasi Penelitian)

- Shuttle Run 8x10m untuk mengukur kelincahan. Siswa diinstruksikan berlari bolak-balik secepat mungkin pada lintasan sejauh 10 meter untuk memindahkan 4 buah penanda/bola.



Gambar 3. Shuttle Run 8x10m

Sumber (Dokumentasi Penelitian)

- 600m Run Test untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Siswa berlari menempuh jarak 600 meter dan waktu tempuhnya dicatat menggunakan stopwatch.



Gambar 3. 600m Run Test

Sumber (Dokumentasi Penelitian)

HASIL

Deskripsi data dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yaitu Indeks Massa Tubuh (X) dan Kebugaran Jasmani (Y). Pengujian hipotesis dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank serta perhitungan koefisien determinasi. Berdasarkan hasil tes pada 42 sampel siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri

21 Parak Kopi, diperoleh gambaran distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (X)

Hasil pengukuran status gizi menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus menunjukkan skor tertinggi 34,6 (Z-Score 2,97) dan terendah 13,5 (Z-Score -2,50), dengan rata-rata (mean) 18,44. Berdasarkan analisis distribusi frekuensi, sebagian besar sampel berada pada kategori gizi baik (normal). Rincian klasifikasi dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi IMT

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori Berat Badan
- 3 SD sd ≤ -2 SD	6	14%	Gizi kurang (<i>thinness</i>)
-2 SD sd +1 SD	25	60%	Gizi baik (<i>normal</i>)
+1 SD sd + 2 SD	6	14%	Gizi lebih (<i>overweight</i>)
> + 2 SD	5	12%	Obesitas (<i>obese</i>)
	42	100%	

Sumber (Hasil Data Penelitian)

Berdasarkan data di atas, sebagian besar siswa memiliki tingkat status gizi normal, yakni terdapat 25 siswa (60%) dalam kategori gizi baik. Namun, ketimpangan proporsi tubuh masih terjadi dengan adanya 11 siswa (26%) yang secara akumulatif masuk dalam kategori gizi lebih dan obesitas.

Hal ini menjadi salah satu indikasi adanya masalah gizi ganda yang patut diperhatikan, terutama kaitannya dengan kemampuan fisik anak di lapangan. Dalam menunjang aktivitas belajar yang optimal, proporsi tubuh yang ideal sangatlah krusial.

Menurut Susanto, dkk. (2022), fenomena masalah gizi ganda (double burden of malnutrition) dengan IMT ekstrem seperti obesitas terbukti dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara drastis.

Sedangkan menurut Asnaldi (2019), komposisi tubuh sangat memengaruhi efisiensi motorik, karena status gizi yang berlebih akan menjadi beban mekanis yang menghambat atlet atau siswa dalam

mengontrol gerakan secara maksimal.

2. Kebugaran Jasmani (Y)

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan instrumen TKSI Fase C terhadap 42 orang sampel. Didapat skor tertinggi 20, skor terendah 6, dan rata-rata (mean) 14,02. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Rentan Nilai	Fa	Fr	Klasifikasi
22 - 25	0	0,0%	Baik Sekali
18 - 21	4	9,5%	Baik
14 - 17	22	52,4%	Sedang
10 - 13	12	28,6%	Kurang
≤9	4	9,5%	Kurang Sekali
Σ	42	100%	

Sumber (Hasil Data Penelitian)

Berdasarkan data di atas, sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, yakni terdapat 22 siswa (52,4%). Hal ini menjadi salah satu penyebab performa fisik siswa saat proses pembelajaran PJOK masih perlu ditingkatkan, mengingat tidak ada satupun siswa yang berhasil mencapai kategori baik sekali.

Dalam mencapai derajat kesehatan yang prima, tidak hanya dibutuhkan teori, melainkan harus diiringi dengan aktivitas fisik yang teratur dan porsi latihan yang tepat. Menurut Asnaldi (2020), dalam aktivitas olahraga, performa tidak hanya ditentukan oleh satu komponen fisik saja, melainkan merupakan hasil kombinasi dari berbagai komponen seperti kekuatan, kelenturan, daya ledak, dan koordinasi.

Sedangkan menurut Prianto et al. (2022), tingkat kebugaran jasmani yang optimal sangat diperlukan oleh siswa agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dengan taraf

signifikansi 5% atau 0,05 . Rinciannya dapat dilihat pada tabel

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Liliefors

No	Variabel	Lo / Lhitung	Ltabel	Distribusi
1.	Indeks Massa Tubuh (X)	0,179	0,137	Tidak Normal
2.	Kebugaran Jasmani (Y)	0,119	0,137	Normal

Sumber (Hasil Data Penelitian)

Suatu data dikatakan normal jika nilai L hitung lebih kecil dibandingkan dengan L tabel. Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa variabel Indeks Massa Tubuh (X) memiliki skor L hitung (0,179) > L tabel (0,137) Tidak berdistribusi Normal.

Mengingat asumsi dasar normalitas ini tidak terpenuhi, maka pengujian hipotesis tidak dapat dipaksakan menggunakan statistik parametrik. Keputusan ini sejalan dengan ketetapan Sugiyono (2019) yang menegaskan bahwa apabila sebaran data dari variabel yang dihubungkan terbukti tidak berdistribusi normal, maka tahapan analisis data wajib dialihkan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik (korelasi Spearman Rank).

4. Uji Statistik

Pengujian hipotesis dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Liliefors

Variabel	N	Rhitung	Rtabel	Arah hubungan	Kesimpulan
Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kebugaran jasmani	42	-0,306	0,304	Negatif (berlawanan)	Signifikan

Sumber (Hasil Data Penelitian)

Berdasarkan data pada Tabel 4 di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi Rhitung sebesar -0,306. Pengujian signifikansi

menunjukkan bahwa nilai mutlak R_{hitung} (0,306) lebih besar daripada R_{tabel} (0,304), sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 21 Parak Kopi.

Munculnya tanda negatif (-) pada hasil perhitungan memiliki makna teoretis yang penting. Menurut Sugiyono (2019), arah hubungan dalam korelasi ditunjukkan melalui tanda koefisiennya; tanda negatif (-) menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik.

Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi angka Indeks Massa Tubuh siswa (mengarah pada obesitas), maka tingkat kebugaran jasmaninya akan cenderung semakin rendah.

Sebaliknya, menurut Sugiyono (2019), signifikansi dalam uji hipotesis non-parametrik merupakan dasar yang kuat untuk menggeneralisasi hubungan variabel tersebut pada populasi yang diteliti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik yang telah diuraikan, terbukti secara empiris bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 21 Parak Kopi. Salah satu temuan yang paling krusial dari analisis ini adalah munculnya nilai korelasi dengan tanda negatif (-0,306).

Tanda negatif ini bukan berarti sebuah defisit, melainkan indikator arah hubungan yang berlawanan (berbanding terbalik). Secara praktis, makna dari korelasi negatif tersebut adalah: semakin tinggi angka Indeks Massa Tubuh siswa (yang berarti proporsi tubuhnya semakin berlebih hingga masuk kategori obesitas), maka tingkat kebugaran

jasmani yang diukurnya justru akan semakin menurun.

Sebaliknya, siswa yang mampu mempertahankan Indeks Massa Tubuh pada rentang normal memiliki kecenderungan mencatatkan skor yang jauh lebih baik pada rangkaian instrumen tes fisik.

Kondisi tersebut sangat logis dan dapat dijelaskan melalui tinjauan fisiologis maupun biomekanis gerak. Dalam olahraga, performa tidak hanya ditentukan oleh satu komponen fisik saja, melainkan merupakan hasil dari kombinasi berbagai komponen seperti kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan kelincahan (Asnaldi, 2020).

Komponen-komponen yang diuji melalui Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C seperti 600m Run Test dan Shuttle Run sangat menuntut efisiensi kerja jantung dan mobilitas tungkai.

Pada siswa dengan kategori gizi lebih atau obesitas, penumpukan massa lemak tidak memiliki fungsi kontraktile untuk menghasilkan tenaga gerak, melainkan hanya menjadi beban mekanis tubuh (dead weight).

Akibatnya, sistem kardiovaskular mereka harus memompa lebih banyak darah dan oksigen hanya untuk memindahkan beban badannya sendiri, sehingga ambang batas kelelahan (fatigue) tercapai jauh lebih cepat.

Hal ini selaras dengan temuan Asnaldi (2019) yang menegaskan bahwa efisiensi motorik sangat dikendalikan oleh komposisi tubuh yang ideal; kelebihan beban akan menghambat atlet atau siswa dalam mengontrol gerakan secara maksimal.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) memberikan sumbangan efektif sebesar 9,36% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini membuktikan bahwa IMT bukanlah penentu tunggal performa fisik.

Sisa persentase yang jauh lebih dominan

(90,64%) dipengaruhi oleh faktor multifaktorial di luar penelitian ini, seperti rutinitas aktivitas fisik harian, gaya hidup sedentari (misalnya penggunaan gawai), kualitas asupan gizi, pola istirahat, dan genetik.

Hasil temuan di lapangan SD Negeri 21 Parak Kopi ini divalidasi dan sejalan dengan berbagai literatur pembandingan terdahulu. Riset yang dilakukan oleh Sunarni, Santi, dan Rachmawati (2019) yang juga secara spesifik mengkaji hubungan IMT terhadap kebugaran anak usia 10-12 tahun menemukan nilai korelasi negatif yang sangat identik, yakni sebesar $r = -0,297$.

Sesuai dengan beberapa penelitian secara konsisten mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat kebugaran jasmani (Robby dkk, 2025; Firdaus dkk, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan nilai IMT, atau kelebihan massa tubuh, secara langsung berdampak pada penurunan kemampuan kardiovaskular individu dalam beraktivitas fisik. Oleh karena itu, pengendalian status gizi dan peningkatan aktivitas fisik sangat krusial untuk menjaga kebugaran tubuh tetap optimal.

Kesamaan konklusi dari berbagai literatur independen ini memberikan landasan teori yang sangat kokoh bahwa menjaga Indeks Massa Tubuh tetap berada pada kurva normal Z-Score adalah syarat mutlak untuk membangun generasi yang bugar dan siap mengikuti proses pembelajaran akademik secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah

korelasi negatif antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 21 Parak Kopi.

Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi Rhitung sebesar $-0,306$ yang lebih besar dari Rtabel yaitu $0,304$. Arah korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan yang berbanding terbalik; artinya semakin tinggi angka Indeks Massa Tubuh siswa (yang mengarah pada kategori gizi lebih atau obesitas), maka tingkat kebugaran jasmaninya akan cenderung semakin rendah. Sebaliknya, siswa dengan proporsi tubuh ideal memiliki peluang lebih besar untuk mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik.

Lebih lanjut, hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) memberikan sumbangan efektif sebesar 9,36% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan 90,64% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal di luar batasan penelitian ini.

Sebagai implikasi praktis, guru PJOK diharapkan dapat melakukan modifikasi intensitas latihan yang lebih adaptif bagi siswa dengan kategori IMT obesitas guna menjaga efisiensi sistem kardiovaskular. Bagi orang tua, disarankan untuk lebih mengontrol asupan nutrisi dan membatasi gaya hidup pasif anak di rumah guna mendukung pencapaian status gizi yang normal dan kebugaran fisik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Pengaruh kemampuan motorik dan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan olahraga. *Jurnal MensSana*, 4(2), 120-129.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2).
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018).

- Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112-119
- Atradinal, Syamsuar, Zulbahri, & Tizu. (2022). Studi Motivasi Siswa dalam Hasil Belajar PJOK pada Masa Pandemi Bagi Siswa SMPN 22 Padang. *JP&O: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(7), 68-75.
- Arifin. (2018). Pengantar ilmu kepelatihan olahraga. RajaGrafindo Persada.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). Laporan hasil penjangkaran kesehatan peserta didik tingkat Kota Padang. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Firdaus, R. P., Syirojudin, H. M., Dharmawan, M. R., & Setiawan, M. A. (2025). Analisis hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa di era gaya hidup sedentari. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 10(2), 152-157.
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Keolahragaan FIK UNP*, 4(1), 45-52.
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara. Bantul: Pohon Cemara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Robby, M., Lestari, P. A. A. S., & Oldyanoor, M. (2025). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai dinas kesehatan. *Journal of Intan Nursing*, 4(2), 42-47.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Permana, D. A. P., & Mutohir, T. C. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani dan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49-56.
- Sunarni, Y., Santi, E., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Bhamada: *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 39-48.
- Syampurma, Hilmainur dkk. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 7. Nomor 1 : 28-29
- Sepriani, R., et al. (2024). How do physical fitness, nutritional status, and self-concept affect student learning outcomes in physicale ducation.
- Sepriadi, S., et al. (2017). Aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNP*, 3(2), 67-75.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunarni, Y., Santi, E., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani anak usia

10-12 tahun. Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal), 10(1), 39–48.

Susanto, T., dkk. (2022). Double burden of malnutrition: BMI and fitness levels among Indonesian school children post-pandemic. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 35(2), 123-135.

TKSI Kemendikbud. (2023). TKSI KEMDIKBUD. Diakses dari <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.

Wiarto, (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 23–31.

Rika Sepriani,dkk. 2022. “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 5, No. 011, Hal.82-83.