

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SDN 01 LAMPER TENGAH

Dio Putra Amal¹, Galih Dwi Pradipta², Titis Nurina³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Email: dioputraaml14@gmail.com galihdwipradifta@upgris.ac.id titisnurina@upgris.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana indeks massa tubuh (BMI) dan tingkat kebugaran fisik siswa kelas lima di SDN 01 Lamper Tengah saling terkait. Desain penelitian menggunakan teknik potong lintang dan metode observasional. Populasi penelitian terdiri dari 28 siswa, dan dengan menggunakan pendekatan total sampling, seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Tinggi dan berat badan masing-masing responden digunakan untuk menentukan BMI mereka, yang kemudian dihitung menggunakan rumus Body Mass Index. Sementara itu, Tes Kebugaran Siswa Nusantara digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan indeks massa tubuh mereka. Kedua variabel memiliki hubungan negatif, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,407 dengan tingkat signifikansi 0,031 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung kurang bugar secara fisik ketika BMI mereka lebih tinggi. Menurut data deskriptif, mayoritas mahasiswa memiliki BMI normal (46,4%), dan tingkat kebugaran fisik mereka sebagian besar berada dalam kategori sedang (42,9%) dan baik (39,3%). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran fisik mahasiswa dan status gizi yang ditentukan oleh BMI. Jadi, penelitian ini menyarankan bahwa dalam menerapkan pendidikan jasmani dan kesehatan (PJOK), menjaga status gizi yang sesuai dan meningkatkan kebugaran fisik perlu diperhatikan. Untuk membantu mencapai kesehatan dan kebugaran fisik yang optimal, studi ini juga bisa digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program aktivitas fisik dan edukasi gizi bagi orang tua dan siswa.

Keywords: *Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, TKPN, Status Gizi.*

PENDAHULUAN

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan tingkat kebugaran jasmani lebih banyak dilakukan terhadap peserta didik jenjang SMP dan SMA. Sementara itu, penelitian yang mengkaji hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar menggunakan instrument Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) masih relatif sedikit. Jadi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kebugaran fisik anak-anak sekolah dasar dan nutrisi mereka yang diukur melalui BMI. Indikator BMI, yang didasarkan pada perbandingan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan usia dan jenis kelamin, digunakan dalam penelitian ini untuk memperkirakan nutrisi. Pada siswa sekolah dasar, status IMT mempunyai korelasi yang kuat dengan tingkat gizi, karena kondisi gizi seimbang penting dalam menentukan kemampuan fisik anak. Siswa dengan IMT normal memiliki kemampuan fisik yang lebih baik seperti koordinasi saat melakukan aktivitas fisik, daya tahan tubuh, kekuatan otot dan kelincahan. Sebaliknya, IMT yang berada pada kategori kurang dapat menyebabkan rendahnya kekuatan dan daya tahan tubuh, sedangkan IMT berlebih dapat menimbulkan keterbatasan gerak dan penurunan efisiensi aktivitas ini memiliki dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Dalam hal ini, IMT

merupakan faktor yang harus dipertimbangkan saat berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebagai bagian dari proses pertumbuhan, kesehatan, dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani.

Pola hidup yang diterapkan oleh siswa berpengaruh terhadap kondisi status gizi yang tercermin melalui nilai Indeks Massa Tubuh. Keadaan ini turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Febya Lubna et al., 2023). Olahraga jasmani adalah gerakan psikomotorik manusia yang rumit. Peningkatan kesehatan fisik terkait erat dengan peningkatan kebugaran jasmani, pada kondisi tubuh sehat tentunya akan berdampak positif pada kesehatan mental. Maka dari itu, agar menjadi pribadi yang utuh secara fisik, kesehatan jasmani dan mental perlu dimiliki oleh setiap individu, agar dapat menjalani kehidupan secara seimbang dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan (Putranto Ardian Dwi & Efendi Muhamad Yasin, 2024).

Kebugaran memiliki beberapa manfaat terhadap anak sekolah termasuk peningkatan fungsi tubuh, perkembangan sosial, pertumbuhan emosional, sportivitas, dan prestasi akademik. Faktor massa tubuh benar-benar memengaruhi tingkat kebugaran anak artinya indeks massa tubuh seseorang bisa dipengaruhi oleh tingkat kebugarannya (Aprilia & Januarto, 2022). Beberapa siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda, tergantung pada jenis aktivitas mereka. Pengembangan kebugaran fisik setiap individu melalui olahraga yang memperbaiki kondisi fisik dan daya tahan tubuh (C. W. Putri & Almeida, 2024). Kondisi fisik yang baik mendukung seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif serta meningkatkan kemampuan untuk melaksanakan tuntutan kegiatan dengan optimal. Untuk mencapai kondisi kebugaran yang prima, ada tiga unsur terbaik yang harus dipenuhi, yaitu asupan nutrisi yang cukup, istirahat yang memadai, dan olahraga yang teratur. Ketiga unsur ini saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya tidak terpenuhi, maka tingkat kebugaran seseorang akan menurun (Saefulah et al., 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis secara efisien sesuai kebutuhan, tanpa menyebabkan kelelahan atau beban yang berlebihan, sehingga individu tetap mampu melaksanakan berbagai aktivitas lainnya dengan baik (Farhan, 2020). Unsur-unsur utama yang membentuk kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi, serta komposisi tubuh yang saling berkaitan dalam menunjang kondisi fisik seseorang. Di antara semua komponen tersebut, daya tahan kardiorespirasi adalah yang terpenting dari semua komponen. Cara paling efektif untuk mengukurnya adalah dengan menilai nilai $VO_2\text{max}$ seseorang (Wirajaya et al., 2022).

Mengenai kondisi indeks massa tubuh (IMT) siswa juga perlu mendapat perhatian karena dapat mencerminkan status gizi mereka, terutama sebagai bagian dari perubahan kebiasaan dari masa pandemi ke masa pascapandemi. Penting untuk mengetahui bagaimana kondisi IMT siswa setelah memasuki periode pascapandemi. Setiap individu sebaiknya mengetahui nilai IMT-nya guna memahami kondisi tubuh serta mengantisipasi kemungkinan terjadinya masalah kesehatan yang tidak diinginkan (Rusmana et al., 2023). Indeks massa tubuh juga diduga memiliki keterkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani. Semakin baik kondisi kebugaran jasmani seseorang, umumnya semakin ideal pula nilai indeks massa tubuhnya (S. W. Putri et al., 2022).

Perubahan dalam kebugaran jasmani dan gaya hidup dapat terlihat pada berbagai kelompok usia, khususnya pada anak-anak, dan hal ini memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anak yang menjalankan pola hidup sehat termasuk aktif secara fisik dan mengadopsi kebiasaan bergizi cenderung mengalami pertumbuhan serta perkembangan fisik yang lebih optimal dibandingkan anak yang kurang aktif atau bergaya hidup tidak sehat (Burhanuddin et al., 2024). Pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada anak membutuhkan penerapan pola hidup sehat secara konsisten, dan lingkungan di sekolah, keluarga, serta masyarakat berperan penting dalam membentuk kebiasaan tersebut sehingga

kebugaran jasmani anak dapat mencapai tingkat yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik anak, yang saat gilirannya mendukung aspek kesehatan serta pertumbuhan motorik dan fisik yang positif (Sinuraya et al., 2025).

Rendahnya tingkat kebugaran fisik di kalangan siswa menjadi persoalan masalah cukup mengkhawatirkan pada dunia pendidikan saat ini. Kondisi ini dipengaruhi dari berbagai faktor, baik dari internal maupun lingkungan sekitar. Salah satu penyebab utamanya adalah semakin maraknya gaya hidup kurang aktif di kalangan anak-anak dan remaja (Zainurrahman Basyir & Program, 2025).

Pembelajaran pendidikan jasmani dirancang untuk memfasilitasi siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas gerak, termasuk latihan fisik, dan permainan edukatif melalui proses pembelajaran yang terstruktur, terarah, dan dirancang secara terstruktur saat kegiatan olahraga. Tujuan utama dari Pendidikan jasmani adalah untuk mendorong pilihan gaya hidup sehat jasmani aktif. Penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah adalah mengembangkan serta meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Sari et al., 2024).

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga memiliki peran penting sebagai generasi yang akan menentukan masa depan. Pembentukan generasi muda dapat dilakukan melalui keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas olahraga secara teratur (Akbar Syafruddin et al., 2022). Olahraga sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat melatih kebugaran fisik. Oleh karena itu, penting untuk menyadari berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas fisik secara teratur (Putranto Ardian Dwi & Efendi Muhamad Yasin, 2024).

Aktivitas olahraga sebaiknya dibiasakan sejak usia dini. Anak usia sekolah dasar yang berada pada rentang usia 6-12 tahun memiliki berbagai aktivitas baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu, mereka memerlukan kondisi fisik yang sehat, bugar, dan optimal agar mampu menjalankan seluruh aktivitas tersebut dengan baik (Nathasya, 2024). Dengan kebugaran jasmani yang baik, proses pembinaan program latihan, pengembangan minat dan bakat, serta pencapaian prestasi yang lebih tinggi akan lebih mudah dilakukan. Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan dibawah bimbingan guru berperan sebagai sarana untuk mengembangkan, mengarahkan, dan mengoptimalkan potensi serta kemampuan peserta didik dalam berbagai cabang olahraga (Wibowo et al., 2025).

Pemeliharaan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian utama karena berperan penting dalam menunjang Kesehatan serta aktivitas sehari-hari, sehingga tidak dapat diabaikan. Siswa perlu memelihara serta meningkatkan kondisi fisiknya melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan penerapan pola hidup sehat (Izzulhaq & Syafii, 2023). Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yang berhubungan erat dengan kondisi Kesehatan di antaranya fungsi otot serta kapasitas kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi sendiri mengacu pada kemampuan jantung dan paru-paru untuk melakukan aktivitas fisik yang intens berkepanjangan untuk kapasitas tubuh melakukannya (Rizqiya & Nigrum, 2023).

Kebugaran jasmani dianggap penting karena terkait langsung dengan kesehatan. Hal ini mencakup kebugaran kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk mengambil, mengangkut, serta mendistribusikan oksigen ke jaringan otot secara efisien selama tubuh melakukan aktivitas fisik. Fleksibilitas, yaitu kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa tanpa risiko cedera kekuatan otot didefinisikan sebagai kapasitas otot dalam menghasilkan gaya sehingga mampu menopang maupun menggerakkan suatu beban serta komposisi tubuh menunjukkan proporsi antara massa lemak dan massa bebas lemak yang Menyusun tubuh seseorang (Santika, 2023). Pada tahap perkembangan tersebut, interaksi antara anak dan orang dewasa sering menghadapi berbagai kendala. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi selama masa pertumbuhan memengaruhi fungsi fisiologis tubuh

termasuk perubahan pada respons denyut jantung yang tidak selalu tampak secara langsung. Hal ini mempengaruhi kondisi gizi yang dikonsumsi. Dengan demikian diperlukan metode pengukuran yang tepat untuk menilai apakah kondisi tubuh seseorang berada pada kategori ideal atau tidak. IMT adalah metode untuk mengidentifikasi badan normal dan mengurangi risiko masalah Kesehatan yang berkaitan dengan kondisi badan dan tubuh normal (Dinata et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian observasional analitik untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kebugaran fisik siswa dan Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka pada usia 10 sampai 12 tahun. Semua variabel dikumpulkan secara bersamaan dalam satu sesi pengumpulan data karena penelitian dilakukan di SDN 01 Lamper Tengah dengan metodologi potong lintang. Populasi penelitian terdiri dari dua puluh delapan siswa kelas lima yang memenuhi kriteria inklusi dan setuju untuk berpartisipasi sebagai responden. Seluruh pendekatan pengambilan sampel digunakan untuk memasukkan semua responden sebagai sampel karena ukuran populasinya cukup kecil. Timbangan digital digunakan untuk mengukur berat badan guna mengumpulkan data IMT, dan stadiometer digunakan untuk mengukur tinggi badan agar mendapatkan pengukuran yang akurat. Peneliti mempersiapkan peralatan tes kebugaran pelajar nusantara antara lain stopwatch, cone, sit and reach, dan meteran 100m. Pada saat dimulai tes kebugaran pelajar nusantara dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera, tempat pelaksanaan di halaman depan sekolah secara keseluruhan terdapat 28 responden. Selesai pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara siswa diminta untuk melakukan pendinginan dimana gerak pelepasan untuk menghindari resiko kram.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling apabila jumlah siswa relatif sedikit sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa yang aktif dan dalam kondisi sehat saat pelaksanaan penelitian serta mendapat izin dari orang tua atau wali. Siswa yang sedang sakit, cedera, atau tidak mengikuti seluruh rangkaian tes tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Variabel independen dan dependen adalah dua kategori variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Tingkat kebugaran fisik siswa adalah variabel dependen (Y), dan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah variabel independen (X). Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan kondisi nutrisi seseorang. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Setelah itu, nilai IMT dikelompokkan berdasarkan kriteria usia sekolah dasar. Tes Kebugaran Siswa Nusantara (TKPN) digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kebugaran fisik. TKPN adalah alat penilaian kebugaran yang dibuat oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022. Instrumen ini dirancang untuk menilai kondisi fisik pelajar Indonesia secara menyeluruh. Setiap peserta didik mengikuti seluruh rangkaian tes sesuai dengan prosedur pelaksanaan yang telah ditetapkan. Skor dari masing-masing komponen kemudian diakumulasikan untuk memperoleh nilai akhir kebugaran jasmani yang selanjutnya dikategorikan ke dalam tingkat tertentu sesuai pedoman penilaian TKPN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Korelasi Spearman

Tabel 1. Hasil Uji Correlations

			<i>TOTAL IMT</i>	<i>HASIL CAPAIAN</i>
Spearman's rho	Total IMT	Correlation Coefficient	1.000	-.407*
		Sig. (2-tailed)	-	.031
		N	28	28
	HASIL CAPAIAN	Correlation Coefficient	-.407*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.031	-
		N	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
 Berpengaruh nilai sig. 0.031 < 0.05

Ditemukan koefisien korelasi sebesar -0,407 dengan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$) berdasarkan analisis uji korelasi Spearman. Temuan ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara tingkat kebugaran fisik siswa dan Indeks Massa Tubuh (BMI) mereka. Koefisien negatif ini menunjukkan hubungan terbalik, artinya kecenderungan siswa untuk bugar secara fisik berkurang seiring meningkatnya BMI.

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	N	%
Obesitas	1	3,6
Kegemukan	8	28,6
Normal	13	46,4
Kurus	5	17,9
Kurang	1	3,6
Total	28	100,0

Berdasarkan data Indeks Massa Tubuh (IMT) dari 28 siswa, dapat dijelaskan bahwa sejumlah besar siswa termasuk dalam kategori normal, khususnya 13 siswa (46,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi yang sesuai dengan standar kesehatan berbasis IMT. Selanjutnya terdapat 8 siswa (28,6 %) yang termasuk dalam kategori kegemukan. Fenomena ini menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa memiliki kebiasaan tidak sehat yang mengganggu perilaku normal, sehingga perlu mendapat perhatian terkait aktivitas fisik dan pola makan. Terdapat 5 siswa (17,9 %) dalam kategori kurus kondisi ini menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki kelemahan di bawah standar umum yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan gizi yang tidak terlalu kuat atau kondisi kesehatan saat ini. Sebaliknya, 1 siswa (3,6%) termasuk dalam kategori obesitas dan kurang persentase yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang mengalami berat badan sangat tinggi (obesitas) atau berat badan kurang yang lebih parah hanya sebagian kecil siswa secara keseluruhan distribusi siswa IMT dari kategori normal (46,4%), diikuti oleh kegemukan (28,6%), kurus (17,9%), obesitas (3,6%) yang lebih dari 3,6%. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki hasil yang baik siswa memiliki status gizi yang baik, namun masih ada beberapa siswa yang memiliki masalah gizi, seperti kelebihan atau kekurangan berat badan yang memerlukan perhatian status gizinya namun masih terdapat sebagian siswa yang mempunyai permasalahan gizi baik seperti kelebihan atau berat badan kekurangan yang memerlukan perhatian.

Tabel 3. Test Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani	N	%
Baik Sekali	2	7,1
Baik	11	39,3
Cukup	12	42,9
Kurang	3	10,7
Kurang Sekali	0	0,0
Total	28	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sebagian besar masuk dalam kategori cukup (42,9%), baik (39,3%), kurang (10,7%) dan baik sekali (7,1%) sedangkan kategori kurang sekali tidak ditemukan. Hal ini bahwa mayoritas siswa memiliki kondisi jasmani dan kebugaran yang berkisar dari cukup hingga baik, situasi menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa memiliki kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan belajar dan kegiatan olahraga yang memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Namun demikian, masih diperlukan meningkatkan

kebugaran jasmani melalui program latihan terstruktur aktivitas fisik teratur dengan gaya hidup sehat agar lebih banyak siswa dapat memperoleh nilai yang baik dan memuaskan.

Pembahasan

Koefisien korelasi sebesar -0,407 dengan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$) diperoleh melalui analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman. Angka ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan secara statistik antara Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa kelas lima di SDN 01 Lamper Tengah dengan tingkat kebugaran fisik mereka. Kecenderungan siswa terhadap kebugaran fisik berbanding terbalik dengan IMT mereka, terlihat dari koefisien korelasi yang negatif. Di sisi lain, siswa dengan IMT normal biasanya memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi adalah salah satu variabel yang mempengaruhi kebugaran fisik siswa, meskipun kekuatan korelasinya dianggap sedang.

Mayoritas responden (46,4%) termasuk dalam kelompok normal menurut distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil ini menunjukkan bahwa status gizi kebanyakan murid sesuai dengan norma perkembangan anak usia sekolah. Di sisi lain, masih terdapat 28,6% siswa yang berada pada kategori kegemukan, 17,9% pada kategori kurus, serta masing-masing 3,6% pada kategori obesitas dan kurang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masih ada peserta didik yang mengalami ketidakseimbangan status gizi, baik karena kelebihan maupun kekurangan berat badan. Oleh sebab itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan status gizi secara rutin.

Mayoritas siswa masuk ke kelompok cukup baik (42,9%), diikuti kategori baik (39,3%), kategori kurang fit (10,7%), dan kategori sangat baik (7,1%), menurut hasil tes kebugaran fisik. Tidak ada siswa yang ditemukan di kelompok sangat buruk dalam survei ini. Menurut penelitian, tingkat kebugaran fisik siswa umumnya dari cukup baik sampai baik. Dengan demikian, peningkatan kebugaran masih perlu diupayakan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, pembiasaan aktivitas fisik secara teratur, serta penerapan pola hidup sehat yang didukung oleh lingkungan sekolah maupun keluarga.

Temuan penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa status gizi mempunyai peranan penting terhadap kemampuan fisik anak. Peserta didik yang memiliki IMT dalam kategori normal umumnya memperlihatkan daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, serta kapasitas kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan siswa dengan IMT yang berada di bawah maupun di atas kisaran normal. Sebaliknya, berat badan berlebih dapat meningkatkan beban kerja tubuh selama melakukan aktivitas fisik, sedangkan berat badan yang terlalu rendah berpotensi menurunkan cadangan energi dan kekuatan otot sehingga berdampak pada menurunnya performa fisik.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menjaga IMT agar tetap berada pada kategori normal memerlukan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara konsisten, disertai kebiasaan berolahraga, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta penerapan pola hidup sehat diharapkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, upaya tersebut juga berkontribusi dalam mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, serta peningkatan prestasi belajar di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian, tingkat kebugaran fisik siswa kelas lima di SDN 01 Lamper Tengah memiliki hubungan yang signifikan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. Analisis korelasi Spearman menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,407 dan tingkat signifikansi 0,031 ($p < 0,05$). Karena ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel, hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Tingkat kebugaran

fisik siswa cenderung menurun seiring meningkatnya IMT, sesuai dengan nilai koefisien negatif. Selain itu, sebagian besar responden memiliki IMT normal, dan tingkat kebugaran fisik mereka biasanya berada antara cukup dan baik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa status gizi yang tercermin melalui nilai IMT berkaitan dengan kondisi kebugaran fisik siswa. Agar kebugaran fisik anak-anak terus berkembang, penting untuk secara konsisten mendorong mereka menjaga BMI tetap dalam kisaran normal lewat pola makan seimbang dan bergizi, kebiasaan aktivitas fisik rutin, serta memaksimalkan kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kedua orang tua saya, kakak saya dan juga seseorang yang telah hadir di hidup saya yang selalu memberikan dukungan serta menemani saya sampai titik dimana saya telah menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik serta tempat saya kuliah di Universitas PGRI Semarang, Fakultas FPIPSKR, Program Studi PJKR dan SDN 01 Lamper Tengah yang telah memberikan kesempatan saya dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Syafruddin, M., Sahrul Jahrir, A., & Yusuf, A. (2022). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA), 73–83.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP : Literature Review*. 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236–242. <https://doi.org/10.55678/mallomo.v4i2.1490>
- Dinata, K., Wahjoedi, & Swadesi, I. K. I. (2023). Pengaruh Indeks Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 282–288. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.57999>
- Farhan, A. (2020). Open Acces Acces. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Febya Lubna, Taufiq Firdaus Al-Ghifari, & Ai Sri Kosnayani. (2023). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 55–65. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>
- Izzulhaq, M. A., & Syafii, I. (2023). Jurnal Prestasi Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6, 89–94.
- Nathasya, H. (2024). No TitleEAENH. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Putranto Ardian Dwi, & Efendi Muhamad Yasin. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar DiSMP Dharma Karya UT. *Transformasi Pembelajaran Digital Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Mewujudkan Pendidikan Yang Bermutu Dan Berakhlakul Karimah | 2024*, 2009–2013.
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). *KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA*. 4(1), 89–103.
- Putri, S. W., Afriwardi, A., & Rusjdi, D. A. (2022). Apakah Indeks Massa Tubuh Memengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar? *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(2), 29–35. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i2.321>

- Rizqiya, & Nigrum. (2023). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 367–375.
- Rusmana, R., Hidayat, Y., Hambali, S., Meirizal, Y., Bernhardin, D., & Bernhardin, D. (2023). Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Segar*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.03>
- Saefulah, D. I., Guna Bawana, D., Raya Karangpucung-Majenang, J., 02, K. M., Karangpucung, K., & Cilacap, K. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pelajar Kusmiyati STKIP Darussalam Cilacap. *Bahasa Dan Pendidikan*, 3(2), 20–34.
- Santika, D. (2023). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19 peserta didik SDN 2 gunung sulah bandar lampung*.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sinuraya, J. F., Barus, J. B. N. B., Tarigan, A., & Ginting, E. (2025). Edukasi Kebugaran Harian “Gerak Itu Sehat” di Sekolah Dasar Negeri 047176 Sirumbia Kecamatan Simpang Empat. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 4(4), 392–403. <https://doi.org/10.56855/income.v4i4.1803>
- Wibowo, D. L., Muhyi, M., Kusuma, A. I., & Utomo, G. M. (2025). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Prestasi Siswa Sekolah Sepak Bola Bima Amora. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 15(2), 45–52. <https://doi.org/10.33558/motion.v15i2.10822>
- Wirajaya, I. M. A., Sena, I. G. A., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pada Pemain Futsal Klub Futsal Sibang Kaja. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 1063–1070.
- Zainurrahman Basyir, M. A. A. A., & Program. (2025). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 13 Nomor 02 Tahun 2025 ISSN : 2338-798X Topan Makna Juang *, Junaidi Budi Prihanto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 13(2), 27–34.