



Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Rutin dan Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Mendukung Kesehatan Jasmani

**Hendra Ujung¹, Togi Limbong², Amir Supriadi³, Cristian Eugelion Siahaan⁴,
Jon Jemklin Purba⁵, Amir Syaputra⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: hendraujung007@gmail.com¹, togilimbong0308@gmail.com², amirsupriadi@unimed.ac.id³,
siahaantian40@gmail.com⁴, jonjemklinpurba@gmail.com⁵, amirsyahputra@unimed.ac.id⁶

Article Info

Article history:

Received December 19, 2025

Revised December 26, 2025

Accepted January 01, 2025

Keywords:

Physical Fitness, Adolescents,
Routine Physical Activity,
Healthy Lifestyle, Physical
Health

ABSTRACT

Physical fitness is an important indicator in assessing adolescents' health status, particularly during periods of rapid physical growth and development. This study aims to evaluate the level of physical fitness of adolescents in terms of routine physical activity and the implementation of a healthy lifestyle in supporting physical health. The research employed a descriptive qualitative approach involving school-aged adolescents selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation to obtain a comprehensive understanding of physical activity habits, healthy lifestyle behaviors, and physical fitness conditions. The findings indicate that adolescents who engage in regular physical activity and consistently apply healthy lifestyle practices tend to have better physical fitness, characterized by stable endurance and the ability to perform physical activities without excessive fatigue. Conversely, low levels of physical activity and unhealthy lifestyle behaviors are associated with reduced physical fitness. This study concludes that routine physical activity and healthy lifestyle implementation play a crucial role in developing and maintaining adolescents' physical fitness and should be continuously promoted in educational settings and daily life.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received December 19, 2025

Revised December 26, 2025

Accepted January 01, 2025

Keywords:

Kebugaran Jasmani, Remaja,
Aktivitas Fisik Rutin, Pola
Hidup Sehat, Kesehatan
Jasmani

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan remaja, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani remaja ditinjau dari aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat dalam mendukung kesehatan jasmani. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek remaja usia sekolah yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kebiasaan aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kondisi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, ditandai dengan daya tahan tubuh yang lebih stabil dan kemampuan melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebihan. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dan pola hidup yang kurang sehat berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat merupakan faktor penting dalam



membentuk dan mempertahankan kebugaran jasmani remaja, sehingga perlu didorong secara konsisten dalam lingkungan pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Hendra Ujung

Universitas Negeri Medan

E-mail: hendraujung007@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan fisik remaja, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat dan dinamis. Remaja berada pada fase transisi biologis yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan energi, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal. Pada fase ini, tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mengikuti proses pembelajaran, serta menjaga daya tahan tubuh secara optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup, kesehatan jangka panjang, dan kesiapan fisik individu dalam menghadapi tuntutan aktivitas fisik maupun akademik.

Namun demikian, perubahan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif secara fisik menjadi tantangan serius bagi kesehatan jasmani remaja. Rendahnya aktivitas fisik rutin, meningkatnya waktu sedentari, serta kurangnya penerapan pola hidup sehat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Rohmah dan Muhammad (2021) melaporkan bahwa sebagian besar siswa sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga rendah, yang dipengaruhi oleh minimnya aktivitas fisik terstruktur. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Oktaviani dan Wibowo (2021) yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP masih belum optimal dan memerlukan evaluasi serta intervensi yang berkelanjutan.

Aktivitas fisik rutin memiliki peran strategis dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kapasitas jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta efisiensi metabolisme tubuh. Penelitian Jannah et al. (2024) menegaskan bahwa evaluasi kebugaran melalui tes kebugaran nasional mampu memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik remaja serta menjadi dasar dalam merancang program peningkatan gaya hidup bugar. Dengan demikian, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani menjadi langkah awal yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan jasmani remaja secara sistematis.

Selain aktivitas fisik, penerapan pola hidup sehat juga merupakan faktor penentu dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan berolahraga, pengaturan pola makan seimbang, istirahat yang cukup, serta penghindaran perilaku berisiko terhadap kesehatan. Sitepu, Sinuraya, dan Martauli (2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani



siswa SMA, yang menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku hidup sehat cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Temuan serupa juga disampaikan oleh Sitepu, Tamba, dan Tamba (2024) yang menegaskan bahwa perilaku hidup sehat berkontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pendekatan kebugaran jasmani yang bersifat holistik semakin relevan untuk diterapkan pada remaja. Hanief et al. (2025) menekankan pentingnya integrasi antara pengukuran kebugaran, aktivitas fisik, dan skrining kesehatan dalam mendukung kesehatan jasmani pelajar. Pendekatan ini tidak hanya menilai hasil kebugaran secara kuantitatif, tetapi juga memahami faktor-faktor perilaku yang memengaruhinya. Edukasi kebugaran jasmani yang disertai pembiasaan aktivitas fisik dan pola hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta partisipasi remaja terhadap gaya hidup aktif (Mahyuddin et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kebugaran jasmani remaja, kajian yang secara komprehensif mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat masih perlu diperkuat. Evaluasi semacam ini penting untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani remaja dengan meninjau keterkaitannya dengan aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat dalam mendukung kesehatan jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan program pendidikan jasmani dan promosi kesehatan yang lebih efektif bagi remaja.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani pada Remaja

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas berikutnya. Pada kelompok usia remaja, kebugaran jasmani memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan proses pertumbuhan, perkembangan fisik, serta kesiapan tubuh dalam menghadapi tuntutan aktivitas belajar dan sosial. Kebugaran jasmani yang baik mencerminkan fungsi optimal sistem kardiovaskular, pernapasan, otot, dan metabolisme tubuh secara keseluruhan.

Remaja dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih tinggi, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta risiko kesehatan yang lebih rendah. Sebaliknya, kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan mudah lelah, menurunnya produktivitas belajar, dan meningkatkan potensi gangguan kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, kebugaran jasmani pada remaja perlu dipantau dan dievaluasi secara berkala untuk memastikan kondisi kesehatan jasmani tetap berada pada kategori optimal.

Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan dan membentuk kondisi fisik secara menyeluruh. Komponen tersebut meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak. Pada remaja, komponen daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot menjadi aspek



yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dalam durasi yang relatif lama.

Daya tahan jantung-paru mencerminkan kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan dalam memasok oksigen ke seluruh tubuh selama aktivitas berlangsung. Sementara itu, daya tahan otot berhubungan dengan kemampuan otot melakukan kontraksi berulang tanpa cepat mengalami kelelahan. Tingkat kebugaran jasmani remaja umumnya diukur melalui tes kebugaran yang dirancang untuk menilai komponen-komponen tersebut secara objektif dan terstandar.

Aktivitas Fisik Rutin dan Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik rutin didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi, yang dilakukan secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga terstruktur, permainan aktif, aktivitas sekolah, maupun kegiatan rekreasi yang melibatkan gerakan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian Rohmah dan Muhammad (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik rutin mampu meningkatkan kapasitas jantung-paru, memperkuat otot, serta memperbaiki efisiensi kerja tubuh dalam memanfaatkan energi. Dengan demikian, aktivitas fisik berperan sebagai faktor utama dalam pembentukan dan pemeliharaan kebugaran jasmani remaja.

Pola Hidup Sehat sebagai Pendukung Kebugaran Jasmani

Pola hidup sehat merupakan seperangkat perilaku yang bertujuan menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan tubuh secara menyeluruh. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga waktu istirahat yang cukup, serta menghindari perilaku yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Pada remaja, penerapan pola hidup sehat sangat menentukan kualitas kebugaran jasmani dan kesehatan jangka panjang.

Sitepu, Sinuraya, dan Martauli (2023) menemukan bahwa siswa yang menerapkan pola hidup sehat secara konsisten memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa dengan perilaku hidup kurang sehat. Pola makan yang baik menyediakan energi dan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas, sementara istirahat yang cukup berperan dalam proses pemulihan dan adaptasi tubuh. Kombinasi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat menjadi dasar penting dalam membentuk kebugaran jasmani yang optimal pada remaja.

Evaluasi Kebugaran Jasmani Remaja

Evaluasi kebugaran jasmani merupakan proses pengukuran dan penilaian kondisi fisik individu berdasarkan indikator kebugaran tertentu. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, mengidentifikasi kelemahan fisik, serta menjadi dasar dalam perencanaan program peningkatan kebugaran. Pada remaja, evaluasi kebugaran jasmani



umumnya dilakukan melalui tes kebugaran yang telah terstandar dan disesuaikan dengan karakteristik usia.

Jannah et al. (2024) menegaskan bahwa evaluasi kebugaran jasmani melalui tes kebugaran siswa Indonesia mampu memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik remaja serta mendorong terbentuknya gaya hidup aktif. Evaluasi kebugaran tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan jasmani.

Pendekatan Holistik dalam Kebugaran Jasmani Remaja

Pendekatan holistik dalam kebugaran jasmani menekankan keterpaduan antara aktivitas fisik, perilaku hidup sehat, dan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Pendekatan ini memandang kebugaran jasmani tidak hanya sebagai hasil latihan fisik, tetapi juga sebagai refleksi dari kebiasaan hidup sehari-hari. Hanief et al. (2025) menyatakan bahwa integrasi antara pengukuran kebugaran, tingkat aktivitas fisik, dan skrining kesehatan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi jasmani pelajar.

Melalui pendekatan holistik, upaya peningkatan kebugaran jasmani remaja dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan. Edukasi kesehatan, pembiasaan aktivitas fisik, serta penerapan pola hidup sehat secara konsisten menjadi fondasi utama dalam mendukung kesehatan jasmani remaja. Oleh karena itu, kajian mengenai kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas fisik rutin dan pola hidup sehat menjadi relevan dan penting untuk dikembangkan dalam konteks pendidikan dan kesehatan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam tingkat kebugaran jasmani remaja ditinjau dari aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami kondisi kebugaran jasmani secara kontekstual berdasarkan fakta lapangan, tanpa melakukan manipulasi variabel. Fokus penelitian diarahkan pada pemaknaan data empiris yang diperoleh dari hasil pengamatan dan informasi langsung dari subjek penelitian.

Subjek penelitian adalah remaja usia sekolah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria aktif mengikuti kegiatan sekolah, berada dalam kondisi kesehatan yang baik, serta bersedia terlibat dalam seluruh proses penelitian. Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah sebagai setting alami agar data yang diperoleh mencerminkan kondisi kebugaran jasmani yang sesungguhnya. Karakteristik subjek dan lingkungan penelitian menjadi pertimbangan utama dalam memperoleh gambaran yang objektif dan relevan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas fisik rutin yang dilakukan remaja, respons tubuh saat melakukan aktivitas fisik, serta kebiasaan yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Wawancara dilakukan secara terarah untuk memperoleh informasi mengenai frekuensi aktivitas fisik, kebiasaan hidup sehat, serta persepsi remaja terhadap kondisi kebugaran jasmani



mereka. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, foto, dan dokumen relevan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan jasmani.

Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari berbagai sumber dipilih sesuai fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif yang menggambarkan kondisi kebugaran jasmani remaja secara komprehensif. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga penelitian berakhir untuk menjaga konsistensi dan kedalaman analisis.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan sumber, yaitu membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan kesesuaian informasi. Dengan cara ini, data yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan subjek dan penggunaan data secara bertanggung jawab sesuai tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja berada pada kategori yang bervariasi dan dipengaruhi oleh aktivitas fisik rutin serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi, sebagian remaja yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik, baik melalui olahraga terstruktur maupun aktivitas fisik harian, menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan remaja yang jarang bergerak. Remaja yang aktif secara fisik terlihat mampu melakukan aktivitas dengan durasi lebih lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta memiliki daya tahan tubuh yang relatif stabil.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa frekuensi dan keteraturan aktivitas fisik menjadi faktor utama yang membedakan tingkat kebugaran jasmani antar subjek penelitian. Remaja yang melakukan aktivitas fisik rutin setidaknya beberapa kali dalam seminggu cenderung memiliki persepsi positif terhadap kondisi fisik mereka, merasa lebih bugar, dan tidak mudah lelah. Sebaliknya, remaja dengan aktivitas fisik yang rendah mengaku sering merasa cepat lelah dan kurang bersemangat saat melakukan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik.

Dari aspek pola hidup sehat, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga pola makan, cukup istirahat, dan menghindari kebiasaan sedentari berlebihan, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Observasi menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat berkontribusi pada kesiapan fisik remaja dalam mengikuti aktivitas sehari-hari. Dokumentasi yang dikumpulkan juga mendukung temuan ini, di mana remaja dengan kebiasaan hidup sehat lebih aktif dalam kegiatan fisik dan menunjukkan kondisi jasmani yang lebih stabil.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan adanya keterkaitan yang jelas antara aktivitas fisik rutin, penerapan pola hidup sehat, dan tingkat kebugaran jasmani remaja. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya ditunjukkan oleh kemampuan fisik semata, tetapi



juga tercermin dari kebiasaan hidup sehari-hari yang mendukung kesehatan jasmani secara berkelanjutan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin memiliki peran penting dalam membentuk dan mempertahankan kebugaran jasmani remaja. Remaja yang aktif secara fisik memperoleh stimulus gerak yang cukup bagi sistem otot dan kardiovaskular, sehingga tubuh mampu beradaptasi dan bekerja lebih efisien. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rohmah dan Muhammad (2021) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berkorelasi dengan intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin.

Selain aktivitas fisik, penerapan pola hidup sehat terbukti menjadi faktor pendukung yang tidak terpisahkan dalam peningkatan kebugaran jasmani. Pola makan yang seimbang, waktu istirahat yang cukup, serta pengelolaan aktivitas harian yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan energi dan proses pemulihan tubuh. Temuan ini mendukung hasil penelitian Sitepu, Sinuraya, dan Martauli (2023) yang menyatakan bahwa perilaku hidup sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, terutama dalam mendukung daya tahan tubuh dan kesiapan fisik.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pendekatan kebugaran jasmani yang bersifat holistik, di mana kebugaran tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik semata, tetapi juga oleh kebiasaan hidup sehari-hari. Hanief et al. (2025) menegaskan bahwa integrasi antara aktivitas fisik, kebiasaan hidup sehat, dan evaluasi kebugaran memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kesehatan jasmani remaja. Dengan demikian, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam mendorong aktivitas fisik rutin dan membiasakan pola hidup sehat pada remaja. Lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik serta edukasi kesehatan yang konsisten dapat membantu remaja membangun kebiasaan positif yang berdampak pada kebugaran jasmani. Evaluasi kebugaran jasmani juga menjadi sarana penting untuk memantau perkembangan fisik remaja dan merancang program kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani remaja merupakan hasil interaksi antara aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat. Temuan penelitian ini memberikan landasan empiris bahwa peningkatan kebugaran jasmani tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui pembiasaan aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat yang dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, pendekatan yang terintegrasi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat perlu terus dikembangkan dalam upaya mendukung kesehatan jasmani remaja secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja dipengaruhi secara nyata oleh aktivitas fisik rutin dan penerapan pola hidup sehat. Remaja yang melakukan aktivitas fisik secara teratur serta menerapkan

kebiasaan hidup sehat menunjukkan kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik rendah dan pola hidup kurang sehat. Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan kesiapan fisik, sementara pola hidup sehat mendukung keseimbangan energi dan proses pemulihan tubuh. Dengan demikian, kebugaran jasmani remaja tidak terbentuk secara terpisah, melainkan merupakan hasil interaksi antara kebiasaan bergerak dan perilaku hidup sehari-hari. Penelitian ini menegaskan pentingnya evaluasi kebugaran jasmani sebagai dasar dalam mendorong aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat guna mendukung kesehatan jasmani remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Aksir, M. I., Jahrir, A. S., Mappanyukki, A. A., & Hidayah, A. (2026). Edukasi tingkat kebugaran pemuda Karang Taruna dengan partisipasi aktivitas olahraga di Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto. *Proficio*, 7(1), 471–476.

Hanief, Y. N., Ramadhan, M. P., Supriatna, S., Afifa, D. S., Athiek, A. K., Qodria, L., & Adani, M. N. (2025). Kesehatan dan kebugaran holistik pelajar: Implementasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, pengukuran tingkat aktivitas fisik, dan skrining kesehatan pada siswa SMPN 3 Tugu Kabupaten Trenggalek. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 268–277.

Jannah, W., Sitanggang, J. P., Kaloko, J. L., Nababan, M. A. A., Bukit, D. A., & Kemit, S. A. (2024). Meningkatkan gaya hidup bugar di kalangan remaja melalui evaluasi hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 312–320.

Loviani, S. D., Ma'mun, A., & Kusmaedi, N. (2023). Penerapan model health-related fitness dalam pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani dan pola hidup aktif pada siswa. *Jurnal MensSana*, 8(1), 90–95.

Mahyuddin, R., Sudirman, A., & Hamid, M. W. (2025). Edukasi program kesegaran jasmani anak dan remaja: Program aktivitas fisik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan. *KOMET: Kolaborasi Masyarakat Berbasis Teknologi*, 1(3), 83–88.

Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519.

Sitepu, D. N., Sinuraya, J. F., & Martauli, E. D. (2023). Hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. *Jurnal Curere*, 7(2), 1–9.



Sitepu, D. N., Tamba, T. W. A., & Tamba, J. R. (2024). Perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. *Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM)*, 3(1), 29–34.

Syafir, M. I., Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2025). Analisis gaya hidup aktif terhadap tingkat kebugaran kardiovaskular mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 8(2), 58–68.