



Hubungan Antara Latihan Olahraga, Kebugaran Fisik, dan Kesehatan serta Faktor-Faktor yang Memengaruhinya : Tinjauan Literatur Sistematis

Siska^{1*}, Bafirman², Sayuti Syahara³, Afriwardi⁴, Zamhar Bakri⁵, Debby Indah⁶, Tofikin⁷

^{1,6,7} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

^{2,3} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Padang, Indonesia

⁴ Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Geografi, STKIP Ahlussunnah Bukittinggi, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2025

Revisi Oktober 2025

Diterima November 2025

Tersedia online Desember 2025

Kata kunci:

Latihan Olahraga, Kebugaran Fisik, Kesehatan, Faktor-faktor yang Memengaruhi

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara latihan fisik, kebugaran fisik, dan kesehatan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya berdasarkan studi literatur dari 17 jurnal. Latihan fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mendukung kesehatan fisik, mental, dan kognitif individu. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa variabel seperti usia, aktivitas fisik, gaya hidup sehat, status gizi, dan kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap kebugaran fisik. Siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki kecerdasan yang lebih tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang peran latihan fisik terhadap kualitas hidup, kondisi fisik, jiwa, dan kecerdasan seseorang.

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between exercise training, physical fitness, and health and the factors that influence it based on a literature study of 17 journals. Exercise training plays an important role in improving physical fitness and supporting the physical, mental, and cognitive health of individuals. Several studies have shown that variables such as age, physical activity, healthy lifestyle, nutritional status, and anxiety have a significant effect on physical fitness. Students with higher levels of physical fitness tend to have higher intelligence. This study is expected to provide a comprehensive understanding of the role of exercise training on a person's quality of life, physical condition, psyche, and intellect

PENDAHULUAN

Kebugaran fisik adalah impian setiap orang. Baik dari segi kesehatan maupun pendidikan, kebugaran fisik tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga kesehatan mental, kemampuan kognitif, dan prestasi akademik. Seiring dengan perkembangan gaya hidup modern yang cenderung pasif atau kurang aktif, tingkat kebugaran fisik masyarakat, terutama generasi muda, telah menurun cukup signifikan. Hal ini menimbulkan kekhawatiran tentang kualitas kesehatan generasi mendatang. Untuk mendapatkan kebugaran fisik dapat dilakukan di luar ruangan, tidak hanya di dalam ruangan.

Namun, tidak semua individu memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Gaya hidup kurang gerak, terutama pada remaja dan pelajar, merupakan masalah umum. (Prayoga et al., 2024) meneliti para pelajar. Penelitian ini menemukan bahwa gaya hidup kurang aktif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mereka rata-rata berada dalam kategori sedang, baik pada kelompok kurang aktif rendah, menengah, maupun tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik secara langsung berkontribusi pada kebugaran fisik yang stagnan atau bahkan menurun.

Selain itu, faktor-faktor lain seperti usia, status gizi, indeks massa tubuh (BMI), tingkat kecemasan, dan kecerdasan juga berhubungan dengan kebugaran fisik. (Bryantara, 2016) menemukan bahwa atlet berusia 18–35 tahun memperoleh VO2 Max yang baik, yang merupakan indikator penting dalam mengukur kebugaran fisik. Sementara itu, (Alamsyah et al., 2017) mengungkapkan bahwa kecemasan dan BMI memiliki korelasi negatif dengan kebugaran fisik siswa SMA kejuruan. Ini berarti bahwa siswa dengan peningkatan kecemasan dan peningkatan kelebihan berat badan, kebugaran fisiknya menurun.

Dalam lingkungan sekolah, pentingnya kebugaran fisik juga terlihat dalam hubungannya dengan prestasi akademik dan konsentrasi belajar. (Nuryadi et al., 2018) menemukan bahwa hubungan antara kebugaran fisik dan konsentrasi memiliki hubungan negatif dengan kadar kortisol, hormon stres yang meningkat ketika seseorang berada di bawah tekanan.

Hubungan antara kebugaran fisik dan kecerdasan juga telah dipelajari oleh (Siska, 2019), yang menemukan korelasi antara kebugaran fisik dan kecerdasan. Rata-rata, siswa dengan kebugaran fisik yang baik menunjukkan skor IQ yang lebih tinggi. Hal ini memperkuat argumen bahwa olahraga fisik, selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, juga berperan dalam meningkatkan kemampuan kognitif.

Penerapan metode pelatihan tertentu seperti senam SKJ (Sistem Kebugaran Fisik) versi 2012 dengan dampak rendah, seperti yang diteliti oleh (Armada & Manurizal, 2019), juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa. Demikian pula, latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot, meningkatkan stamina, dan meningkatkan fleksibilitas siswa (Dewi & Rifki, 2020). Latihan fisik seperti berlari juga memengaruhi kesehatan fisik dan emosional, termasuk meningkatkan energi harian dan kepuasan hidup siswa (Rifki et al., 2024). Selain itu, gaya hidup sehat secara keseluruhan, yang meliputi aktivitas fisik, diet, dan manajemen stres, memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik. (Amin & Musa, 2022) menekankan bahwa relawan olahraga dengan gaya hidup sehat cenderung lebih bugar daripada mereka yang memiliki gaya hidup normal.

Berdasarkan temuan ini, dapat dilihat bahwa kebugaran fisik merupakan indikator multidimensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, mental, dan gaya hidup. Dengan demikian, keterlibatan aktif diperlukan dari semua kelompok, mulai dari keluarga, sekolah, hingga pemerintah dalam membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia dini untuk menciptakan generasi yang bugar, tangguh, dan cerdas secara holistik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka, dengan tujuan untuk menemukan dan mendeskripsikan, menganalisis, dan mensintesis studi-studi sebelumnya yang sesuai dengan pembahasan mengenai hubungan antara olahraga, kebugaran fisik, dan kesehatan. Penelitian ini dilakukan pada 17 artikel ilmiah dari jurnal nasional dan jurnal terakreditasi yang diterbitkan pada periode 2016 hingga 2024.

Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan kriteria inklusi berupa: (1) artikel yang berhubungan langsung dengan variabel kebugaran fisik, latihan fisik, aktivitas fisik dan gaya hidup, (2) menggunakan pendekatan kuantitatif, (3) tersedia secara terbuka (open access), dan (4) memuat hasil analisis hubungan atau pengaruh antar variabel. Setiap artikel kemudian dianalisis dari segi tujuan, metode, hasil, dan kesimpulan untuk ditampilkan dalam bentuk tabel tinjauan literatur. Menurut (Mulyaningsih et al., 2023) juga menggunakan metode korelasional untuk melihat hubungan antar variabel. Selain itu, studi oleh (Nuryadi et al., 2018) dan (Rifki et al., 2024) memberikan data yang kuat tentang hubungan antara gaya hidup sedentari dan kebugaran fisik sebagai bagian penting dari sintesis temuan literatur ini. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, hasil literatur dianalisis untuk mengidentifikasi pola hubungan dan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran fisik.

HASIL

Analisis literatur dilakukan untuk memahami hubungan antara aktivitas olahraga, kebugaran fisik, dan kesehatan, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Tabel penilaian kritis digunakan untuk menganalisis literatur yang dikumpulkan guna memenuhi tujuan penelitian, kemudian membandingkan hasil penelitian. Proses peninjauan dilakukan pada artikel ilmiah terpilih berdasarkan kata kunci di (Google Scholar) seperti olahraga, kebugaran fisik, dan kesehatan, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, kemudian artikel tersebut dianalisis menggunakan penilaian kritis untuk melihat esensi jurnal tersebut. Tabel analisis kritis untuk 17 jurnal dapat dilihat di bawah ini:

TIDAK	Penulis Jurnal (Tahun) dan Jabatan	Tujuan penelitian	Hasil Studi
1.	(Rifki et al., 2024) Analisis Faktor Yang Pengaruh Tingkat Kebugaran pada Pasien Hipertensi	Untuk Mengetahui Faktor Mana Pengaruh Tingkat Kebugaran Pasien Hipertensi	Berdasarkan uji regresi linier berganda yang memiliki nilai $P < 0,05$, ditemukan bahwa usia memiliki nilai 0,027 dan aktivitas fisik memiliki nilai 0,003. Sedangkan yang memiliki nilai $P > 0,05$, ditemukan bahwa jenis kelamin memiliki nilai 0,774, dan kebiasaan Merokok memiliki nilai 0,173. Usia dan aktivitas fisik adalah faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebugaran pada pasien hipertensi
2.	(Hayati et al., 2023) Analisis Kebugaran Fisik Siswa Ditinjau dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah di Kabupaten Hulu Sungai Utara	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa di Distrik Hulu North River melalui analisis aktivitas fisik di luar waktu sekolah .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis aktivitas siswa di luar jam sekolah melibatkan pelaksanaan aktivitas fisik berat setiap hari. seminggu dengan durasi 2 jam per hari. Siswa menikmati olahraga seperti bersepeda dan bulu tangkis, dan ada siswa yang bergabung dengan klub olahraga di luar jam sekolah.
3.	(Prayoga et al., 2024) Analisis tahun 2024 Tingkat Kebugaran Fisik Pada Siswa Gaya Hidup Sedentary Di Sma N 2 Bukittinggi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk kebugaran fisik seperti apa yang dimiliki seseorang ketika mereka kekurangan kebugaran fisik. move on siswa SMA Negeri 2 Bukittinggi .	Hasil penelitian ini menemukan bahwa pada 91 siswa dengan gaya hidup sedentari, baik sedentari rendah , sedang, maupun tinggi, tingkat kebugaran fisik rata-rata berada pada kategori sedang. Rata-rata hasil penilaian TKJI terhadap siswa sedentari mewah dengan 29 siswa laki-laki dengan nilai TKJI rata-rata 13,9 dan 44 siswa perempuan dengan nilai TKJI rata-rata 14,2. Dikategorikan sebagai sedang. Rata-rata hasil penilaian TKJI diperoleh untuk siswa dengan gaya hidup sedentari sedang dengan 7 siswa laki-laki dengan skor TKJI rata-rata 15,3 dan 9 siswa laki-laki dengan skor TKJI rata-rata 15,3.

		<p>Perempuan memiliki skor TKJI rata-rata 15 yang termasuk dalam kategori moderat. Dan hasil rata-rata yang diperoleh</p> <p>Penilaian TKJI terhadap siswa kurang aktif dengan 2 siswi dengan skor TKJI rata-rata 16 dalam kategori sedang. Jadi, hasil tingkatannya adalah... kebugaran fisik pada</p> <p>Seseorang yang memiliki gaya hidup kurang aktif tingkat tinggi, sedang, atau rendah dikategorikan sebagai sedang.</p>
4	<p>(Bryantara, 2016) Faktor-faktor yang Mengaitkan Dengan Kebugaran Fisik (Vo2 Max) Atlet Sepak bola</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkaitan dengan kebugaran fisik (VO2 Max) pada atlet sepak bola.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia 18-35 tahun (OR = 42; 95% CI = 5,11–345,10), atlet yang mengonsumsi suplemen (OR = 1,08; 95% CI = 0,24–4,79), dan status BMI normal (OR = 13,2 95% CI = 2,11 < OR < 82,5) memiliki hubungan yang signifikan dengan VO2 Max pada atlet sepak bola. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa usia 18-35 tahun dan mereka yang memiliki status BMI normal memiliki risiko lebih tinggi untuk bugar dibandingkan dengan usia lebih dari 35-45 tahun dan memiliki status BMI gemuk. Upaya yang perlu dilakukan untuk klub sepak bola X adalah merekrut pemain yang lebih disukai berusia antara 18-35 tahun dan memiliki status BMI normal.</p>

5	(Alamsyah et al., 2017) Faktor Faktor Yang Mengaitkan Dengan Kebugaran Fisik Siswa Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Kelas XI Negara Bagian 11 Semarang	Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kebugaran fisik pada siswa remaja di SMKN 11 Semarang. Studi ini Mengkaji tiga aspek yang berkaitan dengan kebugaran fisik siswa, yaitu Tingkat Aktivitas. Fisik, Tingkat Darurat dan Indeks Massa Tubuh.	Berdasarkan hasil uji bivariat pada $\alpha=0,01$, diperoleh hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik. ($p=0,000$ dan $r=0,314$), hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kebugaran fisik ($p=0,000$ dan $r=-0,284$), dan hubungan negatif yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Fisik ($p=0,000$ dan $r=-0,272$). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan mengurangi tingkat kecemasan siswa dengan Meningkatkan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran fisik yang baik dengan hasil akhir berupa peningkatan prestasi siswa.
6	(Syampurma, 2018) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada Siswa Sekolah Sekunder Standar Internasional Pertama di Kota Padang	Tujuan penelitian ini adalah untuk membuka hubungan antara aktivitas fisik dan Kebugaran fisik siswa SMP Berstandar Internasional di Kota Padang	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik, dengan $R_{hit} (0,51) > R_{tab} (0,23)$ dan memberikan kontribusi sebesar 26,00%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa untuk Meningkatkan kebugaran fisik siswa di Sekolah Menengah Berstandar Internasional di Kota Padang dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik dan memperhatikan faktor-faktor pendukung lainnya.

7.	(Supriyanto et al., 2021) Hubungan Aktivitas Fisik Ke Kebugaran Fisik dan Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep	Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan atau korelasi antara aktivitas fisik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas siswa berada pada sedang . Selain itu, ditemukan juga adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kadar Kebugaran seseorang dan pencapaian prestasi akademiknya dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.
8.	(Mulyaningsih et al., 2023) Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Fisik Peserta Olahraga Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati	Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran fisik, dan (3) tahu hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sehat dengan level kebugaran fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah pertama Negara 2 Mlati .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan antara variabel aktivitas fisik dan kebugaran fisik, nilai signifikansinya adalah $0,029 < 0,05$; (2) terdapat hubungan signifikan antara variabel gaya hidup sehat dan kebugaran fisik, nilai signifikansinya adalah $0,011 < 0,05$; dan (3) terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran fisik peserta olahraga ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati dengan $r_{x1.x2.y} = 0,467 < r(0,05)(35) = 0,333$ dan nilai signifikansi $p = 0,019 < 0,05$.

9	(Amin & Musa, 2022) Hubungan Antara Gaya Hidup dan Tingkat Kebugaran Sukarelawan Para Pengangkut Olahraga Provinsi DKI Jakarta.	Tujuan Penelitian: Untuk menentukan hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik sukarelawan penyedia jasa pindahan olahraga di Provinsi DKI Jakarta	Hasil penelitian menyatakan bahwa responden dengan kategori gaya hidup baik memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik, yaitu dibandingkan dengan relawan dengan kategori gaya hidup normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan tingkat kebugaran relawan Gerakan Olahraga Provinsi DKI Jakarta.
10	(Nawawi & Taufiq, 2021) Hubungan Antar Level Kebugaran Pendidikan Jasmani dengan Pencapaian Pembelajaran Fisik, Olahraga, dan Kesehatan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa ada apakah ada hubungan antara level-level tersebut atau tidak fisik dengan hasil pembelajaran PJOK.	Berdasarkan hasil perhitungan data Dengan menggunakan SPSS, diperoleh bukti hasil perhitungan deskripsi data menggunakan korelasi momen produk. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Sig sebesar 0,564 dan nilai r2 sebesar 0,9%, sehingga hubungan antara tingkat kebugaran fisik dan hasil belajar PJOK menunjukkan hubungan yang sangat lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V di SDN Randegan. Dawarblandong Mojokerto . Jadi berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik bukanlah salah satu faktor yang Menentukan peningkatan atau penurunan hasil belajar siswa.

11	(Nawawi & Taufiq, 2021) Hubungan Kebugaran Fisik dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respons Kortisol	Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisa hubungan antara kebugaran fisik dengan kemampuan berkonsentrasi dan respons kortisol sebagai penanda biologis molekuler dalam siswa apakah mengalami tekanan atau tidak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan kontribusi signifikan antara kebugaran fisik dan kemampuan konsentrasi di daerah dataran tinggi; tidak ada korelasi atau kontribusi antara kebugaran fisik dan konsentrasi di daerah dataran rendah; terdapat korelasi negatif dan kontribusi signifikan antara kebugaran fisik dan respons kortisol di daerah dataran tinggi; terdapat korelasi negatif dan kontribusi signifikan antara kebugaran fisik dan respons kortisol di daerah dataran rendah.
12	(Nurlaela et al., 2024) Pengaruh Aktivitas Fisik, Nutrisi, Kesehatan, dan Kebugaran Pendidikan Jasmani terhadap Hasil Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	Penelitian ini dimaksudkan untuk tahu pengaruh aktivitas fisik, kesehatan nutrisi dan kebugaran. Pengaruh fisik terhadap hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang baik antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik. Kemudian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran fisik yang baik. Kesimpulan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik

-
- | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | (Armade & Manurizal, 2019)
Pengaruh Metode Pelatihan Senam Kebugaran Fisik (SKJ 2012) Versi Dampak Rendah Terhadap Kebugaran Fisik Pada Murid Program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian | Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan Pengaruh metode latihan sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Fisik (SKJ 2012) Versi Dampak Rendah untuk meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaturan | Berdasarkan analisis data dan diskusi yang telah dilakukan seperti yang ditampilkan sebelumnya, maka beberapa dapat disajikan. Kesimpulan: Metode Latihan Senam Kebugaran Fisik Versi Dampak Rendah (SKJ 2012) pada Kebugaran Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Pasir Universitas Pengaraian , di mana data pra-uji dengan rata-rata 36,20 meningkat sebesar 0,88 menjadi 37,08 pada pasca-uji dengan hasil (t hitung 6,71 > t tabel 1,74). |
| 14 | (Dewi & Rifki, 2020)
Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Pemeriksaan Kesehatan Siswa | Artikel ilmiah ini dimaksudkan untuk tahu efek senam senam aerobik melawan tingkat kebugaran fisik siswa . | Latihan aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik tubuh dengan cara latihan 60% - 80% dan waktu yang dibutuhkan sekitar 45-60 menit. Latihan aerobik adalah aktivitas olahraga yang dapat memberikan banyak manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. |
-

15	(Rifki et al., 2024) Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Murid Fakultas Sains Olahraga di Universitas Negeri Semarang	Penelitian ini dimaksudkan untuk menyelidiki pengaruh lari rutin tentang kesehatan fisik dan kualitas hidup kehidupan mahasiswa Fakultas Sains Olahraga di Universitas Negeri Semarang	Hasil analisis data menunjukkan bahwa siswa yang rutin melakukan olahraga lari cenderung memiliki tingkat yang tinggi
16	(Siska, 2019) Hubungan antara tingkat kebugaran fisik dan kecerdasan siswa kelas VII SMP perkembangan laboratorium Universitas Negeri Padang	Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kecerdasan siswa kelas VII SMP Perkembangan Laboratorium Universitas Negeri Padang, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, dan hubungan tingkat Kebugaran fisik dan kecerdasan siswa kelas VII SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang	Temuan penelitian rata-rata (mean) yang diketahui Kebugaran fisik adalah 12,87 dan simpangan bakunya adalah 2,12, sedangkan rata-rata kecerdasan (IQ) adalah 96,77 dan Deviasi standar adalah 6,93. Dari hasil analisis korelasi penelitian, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,394$ dengan tingkat signifikansi 0,031, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran fisik dan kecerdasan siswa kelas tujuh SMP di Jurusan Pengembangan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

17	(Husin & Siska, 2024) Kebugaran Fisik Siswa Kelas X Umum A MA Basma Sekolah Berasrama Islam Darul IlmiWassa'adah Kabupaten Kecamatan Penjagahan Rokan Hulu	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa Kelas X Umum A MA Basma Darul Siswa-siswi di Sekolah Berasrama Islam Ilmi Wassa'adah	Hasil tes TKJI posisi berbaring dan duduk berada pada kategori Baik (B) dengan persentase 57,9%. (5) pada hasil tes lari 1200 M TKJI, kategorinya Buruk (K), dengan persentase 57,9%. Nilai Rekapitulasi lengkap hasil TKJI untuk Kelas X Umum A MA Basma Darul Siswa-siswi di Sekolah Asrama Islam Ilmi Wassa'adah adalah 15,68, sehingga termasuk dalam interval 14-17 atau kategori "Sedang", dengan persentase 73,3%.
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan tinjauan terhadap 17 jurnal ilmiah yang dianalisis, hasil penelitian dapat dikelompokkan menjadi empat kategori utama berdasarkan fokus tujuan dan kesamaan hasil, yaitu: (1) hubungan langsung antara aktivitas fisik/olahraga laten dan kebugaran fisik, (2) pengaruh metode pelatihan tertentu terhadap kebugaran fisik, (3) hubungan antara kebugaran fisik dan aspek non-fisik seperti kemampuan kognitif dan prestasi akademik, dan (4) hasil penelitian yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

1. Hubungan Langsung antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Sebanyak delapan jurnal termasuk dalam kategori ini.

Semua penelitian dalam kelompok ini menyatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan peningkatan kebugaran fisik. Misalnya, (Hayati et al., 2023) dalam penelitian mereka terhadap siswa di Kabupaten Hulu Sungai Utara menyimpulkan bahwa siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah menunjukkan peningkatan kebugaran fisik. (Syampurma, 2018) juga menyatakan bahwa pada siswa SMP di Kota Padang, mereka menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran dengan kontribusi sebesar 26% ($r = 0,51$). (Prayoga et al., 2024) meneliti tingkat kebugaran siswa dengan gaya hidup sedentari dan menemukan bahwa, meskipun siswa masih memiliki kategori kebugaran sedang, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan stagnasi dalam peningkatan kebugaran fisik. (Faza & Rahmawati, 2024) meneliti pasien hipertensi dan menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran dengan $p = 0,003$. Hasil ini memperkuat bahwa olahraga teratur bermanfaat dalam berbagai kondisi populasi, termasuk mereka yang memiliki masalah kesehatan. Selain itu (Supriyanto et al., 2021) meneliti siswa dan menemukan bahwa aktivitas fisik tidak hanya memengaruhi kebugaran fisik tetapi juga berkorelasi dengan prestasi akademik. Dalam konteks siswa di pesantren, (Syampurma, 2018) melaporkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kategori kebugaran "sedang" berdasarkan hasil TKJI, yang berkaitan dengan keterlibatan dalam aktivitas fisik sehari-hari.

2. Pengaruh Metode Pelatihan Tertentu terhadap Kebugaran Fisik

Tiga jurnal secara khusus meneliti efektivitas metode latihan tertentu, seperti aerobik dan SKJ, dalam meningkatkan kebugaran fisik. (Armada & Manurizal, 2019) melaporkan hasil penelitian mereka yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 36,20 menjadi

37,08 setelah intervensi. Demikian pula, (Dewi & Rifki, 2020) menunjukkan bahwa aerobik dengan intensitas 60–80% yang dilakukan selama 45–60 menit mampu meningkatkan aspek kebugaran fisik siswa secara signifikan.

(Rifki et al., 2024) dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa FIK UNNES, rutinitas aktivitas lari berkontribusi pada kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa metode olahraga yang tepat dapat memberikan dampak komprehensif, baik secara fisik maupun psikologis.

3. Hubungan antara Kebugaran Fisik dan Aspek Non-Fisik

Kelompok ini mencakup empat jurnal yang menghubungkan kebugaran fisik dengan kemampuan kognitif, kecerdasan, stres biologis, dan hasil belajar. (Siska, 2019) menemukan hubungan yang signifikan antara variabel X kebugaran fisik dan IQ siswa SMP, dengan $r = 0,394$ ($p = 0,031$). (Nuryadi dkk., 2018) dalam studi mereka terhadap siswa di dataran tinggi dan dataran rendah, menemukan bahwa kebugaran fisik berkorelasi positif dengan konsentrasi dan menunjukkan hubungan negatif dengan kadar kortisol, hormon yang menunjukkan tingkat stres.

(Supriyanto dkk., 2021) selain meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran fisik, juga menemukan korelasi positif dengan prestasi akademik. Di sisi lain, (Nurlaela dkk., 2024) menekankan pentingnya sinergi antara kebugaran fisik, kesehatan gizi, dan aktivitas fisik untuk mendukung keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

4. Hasil yang Tidak Signifikan

Salah satu jurnal, yaitu (Nawawi & Taufiq, 2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dan hasil belajar PJOK pada siswa sekolah dasar di Mojokerto. Korelasi yang ditemukan sangat lemah ($r^2 = 0,9\%$, $\text{sig} = 0,564$). Ini merupakan indikator bahwa kebugaran fisik bukanlah satu-satunya faktor penentu keberhasilan akademik dalam olahraga, dan pendekatan multidimensional diperlukan dalam menilai prestasi belajar siswa.

Dari tinjauan keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar jurnal menunjukkan hubungan positif antara latihan fisik dan kebugaran fisik, baik secara langsung maupun melalui metode intervensi tertentu. Selain itu, kebugaran fisik juga terbukti mendukung kinerja kognitif, kesehatan mental, dan prestasi akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan latihan fisik ke dalam kehidupan sehari-hari, pendidikan, dan program pengembangan pemuda dan atlet.

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik, baik dalam konteks individu sehat, siswa, maupun pasien dengan kondisi kesehatan tertentu. Hubungan ini dapat dilihat dari sebagian besar jurnal yang ditinjau, di mana aktivitas fisik rutin secara langsung berkontribusi pada peningkatan indikator kebugaran fisik. seperti ketahanan sistem kardiovaskular dan paru-paru, kapasitas otot, dan proporsi tubuh ideal.

Penelitian oleh (Hayati dkk., 2023) dan (Syamapurma, 2018) menegaskan bahwa aktivitas fisik harian, terutama di luar jam belajar formal, memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran siswa. Program pendidikan jasmani di sekolah harus diperluas dengan mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik non-formal yang menyenangkan dan teratur. Konteks ini juga memperkuat konsep Pembelajaran yang tidak hanya terjadi di lingkungan kelas, tetapi juga melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis di luar jam sekolah.

Dalam kelompok mahasiswa dan masyarakat umum, (Supriyanto dkk., 2021) dan (Amin & Musa, 2022) menemukan bahwa gaya hidup aktif memiliki dampak positif pada kebugaran

fisik. Kita menginginkan tubuh yang bugar untuk menciptakan kondisi psikologis yang stabil, memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih, fokus, dan termotivasi.

Tidak hanya frekuensi aktivitas, metode pelatihan juga menentukan efektivitas peningkatan kebugaran fisik. Pelatihan dengan pendekatan tertentu seperti senam SKJ berdampak rendah (Armade & Manurizal , 2019) dan senam aerobik terprogram (Dewi & Rifki , 2020) telah terbukti secara signifikan meningkatkan nilai kebugaran. (Rifki dkk., 2024) menunjukkan bahwa lari teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup, menegaskan bahwa olahraga adalah kebutuhan multidimensional.

Menariknya, hubungan antara kebugaran fisik dan aspek non-fisik seperti kecerdasan, prestasi akademik, dan manajemen stres juga telah terungkap dalam beberapa penelitian. Penelitian oleh (Siska, 2019) menunjukkan bahwa siswa yang bugar akan memiliki kecerdasan yang lebih baik. Korelasi ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik yang baik dapat melancarkan aliran darah, merangsang kemampuan kognitif, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. (Nuryadi dkk., 2018) bahkan menghubungkan kebugaran fisik dengan kadar kortisol, yang merupakan indikator stres. Studi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran yang baik berkorelasi dengan kadar kortisol yang rendah, menunjukkan bahwa individu dengan kebugaran fisik cenderung lebih tahan terhadap stres mental.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan positif, hasil penelitian (Nawawi & Taufiq , 2021) menunjukkan bahwa tidak semua aspek pembelajaran atau hasil akademik dapat dijelaskan hanya melalui kebugaran fisik. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti motivasi, kualitas pengajaran, lingkungan belajar, dan karakteristik individu siswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan intelektual, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, perlu untuk mengintegrasikan program olahraga yang tidak hanya berfokus pada pencapaian kebugaran, tetapi juga pada nilai-nilai seperti disiplin, kolaborasi, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan lain sebagainya.

Idealnya, program pelatihan olahraga tidak hanya diarahkan pada pencapaian fisik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup, seperti yang ditunjukkan dalam berbagai literatur internasional . Meskipun tidak semua jurnal dalam penelitian ini secara eksplisit mengangkat konsep keterampilan hidup, esensinya tercermin dalam hasil yang menunjukkan hubungan antara olahraga dan pencapaian non-fisik lainnya.

Oleh karena itu, pengembangan kebijakan dan praktik pembelajaran berbasis olahraga perlu diarahkan tidak hanya untuk meningkatkan hasil kebugaran, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, dan kompeten secara sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan terhadap 17 jurnal ilmiah, terdapat hubungan antara olahraga, kebugaran fisik, dan kesehatan, baik fisik maupun mental. Olahraga, baik yang dilakukan secara rutin, terprogram, atau melalui aktivitas fisik harian, telah terbukti secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik. Hal ini tercermin dalam sebagian besar penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Hayati dkk., 2023), (Faza & Rahmawati , 2024), dan (Supriyanto dkk., 2021), yang membuktikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, semakin besar peningkatan kemampuan fisik, daya tahan, dan kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, kebugaran fisik yang optimal juga mendukung aspek kesehatan mental, kognitif, dan sosial, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh (Siska, 2019) dan (Nuryadi dkk., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat olahraga tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi juga memperkuat fungsi otak dan pengendalian stres. Berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan

dengan kebugaran fisik seperti usia, indeks massa tubuh (BMI), tingkat kecemasan, gaya hidup, dan status gizi (Bryantara, 2016), (Alamsyah dkk., 2017), Nurlaela dkk., 2024) memiliki pengaruh yang besar. Individu dengan status gizi yang baik, gaya hidup aktif, dan tingkat kecemasan rendah cenderung memiliki kebugaran fisik yang baik juga, namun efektivitasnya juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Oleh karena itu, pengembangan program olahraga perlu disesuaikan dengan kondisi fisik, usia, dan gaya hidup individu agar hasilnya lebih optimal

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah memberikan surat tugas dalam penelitian ini sehingga dapat melaksanakan penelitian dengan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Amin, B. F., & Musa, M. (2022). Hubungan Antara Gaya Hidup dan Tingkat Kebugaran Volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Sport Coaching, and Education*, 6(6), 81–87.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjskesrek*, 6(1), 140–151.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO₂ Max) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398–416.
- Faza, A. N., & Rahmawati, N. A. (2024). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 3577–3581.
- Hayati, N., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 241–246. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2328>
- Husin, A., & Siska. (2024). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Umum A Ma Ponpes Basma Darul Ilmi Wassada'ah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Rokanisa*, 4(1), 83-.
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*,

29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>

- Nawawi, W. S., & Taufiq, H. (2021). Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi pada SISWa Kelas V di SD Negeri Randegan Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 41–47.
- Nurlaela, Komariah, L., & Rahmat, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik, Kesehatan Gizi, dan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume*, 7(2), 794–804.
- Nuryadi, KN, J. D., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet², S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128.
- Prayoga, R., Welis, W., Andria, Y., & Syafrianto, D. (2024). Analysis of Physical Fitness Levels of Sedentary Lifestyle Students in SMA N 2 Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 10–18.
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., Wibowo, B. M., Irwansyah, M. A. B., Pradana, M. B., Huda, R., & Armiaty, Y. O. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 415–426.
- Siska. (2019). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kecerdasan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(2), 220–232.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Syampurma, H. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang Hilmainur. *Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 18(1), 23–40.