



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat

Amir Supriadi¹, Hendra Ujung², Togi Limbong³, Cristian Eugelion Siahaan⁴,
Jon Jemklin Purba⁵, Amir Syaputra⁶

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

Email: amirsupriadi@unimed.ac.id¹, hendraujung007@gmail.com², togilimbong0308@gmail.com³,
siahaantian40@gmail.com⁴, jonjemklinpurba@gmail.com⁵, amirsyahputra@unimed.ac.id⁶

Article Info

Article history:

Received November 24, 2025
Revised December 02, 2025
Accepted December 12, 2025

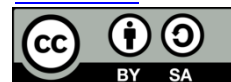
Keywords:

Physical Fitness, Physical Activity, Healthy Lifestyle, Adolescents, Sedentary Behavior

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of physical fitness among adolescents by examining its relationship with physical activity and healthy lifestyle habits. A descriptive qualitative method was employed through a literature review of relevant scientific studies. The findings indicate that physical activity plays a vital role in improving adolescent fitness, particularly in cardiorespiratory endurance, muscle strength, and flexibility. Healthy lifestyle components, including balanced nutrition, adequate sleep quality, and regular exercise habits, also contribute significantly to optimal physical fitness. Conversely, sedentary behaviors such as prolonged gadget use negatively affect physical fitness and tend to reduce overall endurance. The study further reveals that environmental support from both families and schools is essential in shaping active and healthy routines among adolescents. Therefore, enhancing adolescent physical fitness requires a synergistic approach involving consistent physical activity, healthy lifestyle practices, and supportive social environments. The results of this study are expected to serve as a foundation for schools, parents, and communities in designing more targeted and sustainable programs to improve adolescent physical fitness.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received November 24, 2025
Revised December 02, 2025
Accepted December 12, 2025

Keywords:

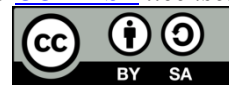
Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, Remaja, Gaya Hidup

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada remaja dengan meninjau keterkaitannya dengan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai penelitian yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja, terutama pada aspek kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Pola hidup sehat, termasuk pola makan bergizi, kualitas tidur yang baik, serta kebiasaan olahraga, turut mendukung kondisi kebugaran yang optimal. Sebaliknya, perilaku sedentary seperti penggunaan gawai secara berlebihan berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani dan dapat menurunkan daya tahan tubuh. Penelitian juga menemukan bahwa dukungan lingkungan, baik dari keluarga maupun sekolah, berperan penting dalam membentuk kebiasaan aktif pada remaja. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani remaja memerlukan sinergi antara aktivitas fisik yang teratur, pola hidup sehat, dan lingkungan yang mendukung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani remaja secara lebih terarah dan berkelanjutan.



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



Corresponding Author:

Amir Supriadi

Universitas Negeri Medan

E-mail: amirsupriadi@unimed.ac.id

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi fisiologis seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada kelompok remaja, tingkat kebugaran jasmani memiliki peran fundamental dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesiapan mereka menjalani tuntutan akademik maupun aktivitas sosial yang semakin kompleks. Masa remaja ditandai dengan dinamika perubahan fisik, hormonal, dan gaya hidup yang sering kali berpengaruh terhadap kondisi kebugaran mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi tantangan perilaku sedentary, penurunan aktivitas fisik, perubahan pola konsumsi makanan, hingga kualitas tidur yang tidak stabil, sehingga berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani secara umum.

Peran aktivitas fisik menjadi salah satu elemen utama yang memengaruhi kebugaran jasmani pada remaja. Aktivitas fisik yang cukup terbukti dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komponen motorik lainnya. Rohmah & Muhammad (2021) menegaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah, sehingga intensitas dan jenis aktivitas yang dilakukan remaja merupakan faktor penting yang tidak dapat diabaikan. Namun, kenyataannya banyak remaja yang mulai mengurangi aktivitas fisik karena meningkatnya penggunaan perangkat digital, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya olahraga, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung aktivitas gerak.

Selain aktivitas fisik, pola hidup sehat merupakan aspek lain yang turut berkontribusi dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja. Pola makan bergizi seimbang, kebiasaan tidur yang cukup, dan manajemen stres merupakan komponen penting dari pola hidup sehat. Penelitian Sitepu et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA, di mana kebiasaan hidup yang baik mampu mendukung fungsi tubuh secara optimal. Hal yang sama juga ditegaskan oleh Afdinda et al. (2021), bahwa pola hidup sehat, jika dipadukan dengan bentuk latihan fisik seperti circuit training, memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Namun, berbagai studi juga mengungkapkan adanya kecenderungan menurunnya tingkat kebugaran pada remaja akibat meningkatnya gaya hidup sedentary. Rokhim & Suyoko (2024) menemukan bahwa remaja dengan kebiasaan sedentary menunjukkan level kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan mereka yang aktif secara fisik. Perilaku sedentary seperti duduk terlalu lama, penggunaan gadget berlebihan, serta kurangnya mobilitas fisik berkontribusi pada penurunan kapasitas kardiovaskular dan kekuatan otot. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena jika tidak ditangani sejak dini, dapat berdampak pada



kesehatan jangka panjang remaja, termasuk risiko obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya.

Kajian terbaru yang dilakukan Lagarinda & Nurhayati (2024) serta Fauzan (2025) juga mengonfirmasi pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, di mana partisipasi remaja dalam aktivitas olahraga memiliki hubungan kuat dengan kemampuan fisik dasar seperti daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot. Selain itu, penelitian oleh Gunarsa & Wibowo (2021) menyoroti kualitas tidur sebagai faktor lain yang sering terabaikan dalam analisis kebugaran jasmani, padahal tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi performa fisik, konsentrasi, hingga metabolisme energi pada remaja. Berbagai temuan tersebut memperkuat urgensi perlunya penelitian komprehensif yang mengkaji faktor-faktor penentu kebugaran jasmani remaja secara lebih holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis tingkat kebugaran jasmani remaja dengan meninjau keterkaitannya terhadap aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Fokus kajian ini penting karena remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap pembentukan kebiasaan yang akan berpengaruh pada kesehatan sepanjang hidup mereka. Dengan merujuk pada berbagai temuan penelitian sebelumnya, analisis ini diharapkan memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai kondisi kebugaran remaja masa kini serta faktor-faktor yang paling dominan memengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi sekolah, orang tua, dan pihak terkait dalam merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja secara berkelanjutan.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani pada Remaja

Kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan berlebih. Pada masa remaja, kebugaran jasmani menjadi aspek penting karena berkaitan langsung dengan pertumbuhan fisik, kemampuan akademik, serta kesiapan tubuh dalam menghadapi tuntutan aktivitas sehari-hari. Komponen kebugaran jasmani umumnya mencakup daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, dan ketangkasan. Tingkat kebugaran yang baik memungkinkan remaja mempertahankan fungsi organ tubuh secara optimal serta mencegah risiko berbagai penyakit tidak menular pada usia muda.

Penelitian Fauzan (2025) memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti intensitas olahraga, kebiasaan hidup, serta kondisi lingkungan. Remaja dengan rutinitas fisik yang teratur memiliki kapasitas kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang beraktivitas. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh kebiasaan sehari-hari dan gaya hidup yang diterapkan remaja.

Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya terhadap Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi. Dalam konteks remaja, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik dasar, menjaga berat badan



ideal, serta mendukung kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, seperti olahraga sekolah, permainan di luar ruang, ataupun kegiatan rekreasi aktif, terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Studi Rohmah & Muhammad (2021) menunjukkan hubungan kuat antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah. Siswa yang memiliki kebiasaan rutin berolahraga memiliki daya tahan dan kekuatan otot lebih baik dibandingkan mereka yang tidak aktif. Penelitian tersebut sejalan dengan temuan Lagarinda & Nurhayati (2024), yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiovaskular dan fleksibilitas tubuh. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi variabel kunci yang tidak dapat dipisahkan dalam analisis tingkat kebugaran jasmani pada remaja.

Pola Hidup Sehat sebagai Penunjang Kebugaran

Pola hidup sehat mencakup kebiasaan makan yang seimbang, kualitas tidur yang cukup, hidrasi yang baik, serta penghindaran terhadap perilaku risiko. Pola hidup sehat menjadi fondasi penting bagi remaja untuk mempertahankan fungsi tubuh dan mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara komprehensif. Remaja yang menerapkan pola makan bergizi, menjaga kebiasaan olahraga teratur, serta memiliki manajemen waktu istirahat yang baik cenderung memiliki kebugaran fisik lebih stabil.

Afdinda et al. (2021) menyatakan bahwa pola hidup sehat, terutama yang dipadukan dengan bentuk latihan fisik tertentu seperti circuit training, dapat meningkatkan kapasitas fisik secara signifikan. Selain itu, penelitian Sitepu et al. (2023) mengonfirmasi bahwa kebiasaan pola hidup sehat seperti konsumsi gizi seimbang dan tidur yang cukup berkorelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini dipertegas oleh Gunarsa & Wibowo (2021) yang menemukan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam memengaruhi kebugaran, karena tidur yang tidak optimal dapat menurunkan performa fisik dan kemampuan konsentrasi. Dengan demikian, pola hidup sehat berfungsi sebagai aspek yang saling melengkapi aktivitas fisik dalam menciptakan kondisi tubuh yang bugar dan optimal bagi remaja.

Gaya Hidup Sedentary dan Dampaknya terhadap Kebugaran

Gaya hidup sedentary merujuk pada perilaku pasif dengan minimnya aktivitas fisik, misalnya duduk terlalu lama, penggunaan gadget berkepanjangan, atau kurangnya partisipasi dalam kegiatan bergerak. Pada masa remaja, perilaku sedentary menjadi tren yang semakin meningkat seiring perkembangan teknologi dan perubahan pola belajar berbasis digital.

Penelitian Rokhim & Suyoko (2024) menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya dengan aktivitas sedentary memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan remaja aktif. Gaya hidup pasif berdampak pada penurunan kapasitas jantung-paru, meningkatnya risiko obesitas, dan berkurangnya kekuatan otot. Temuan tersebut menegaskan bahwa aktivitas fisik harus dilakukan secara seimbang untuk menekan dampak negatif dari pola hidup sedentary yang dominan pada era modern.



Faktor Lingkungan dan Sekolah dalam Pembentukan Kebugaran Remaja

Lingkungan sosial, keluarga, dan sekolah merupakan faktor eksternal yang turut memengaruhi kebugaran jasmani remaja. Sekolah memiliki peran strategis dalam menyediakan ruang dan fasilitas aktivitas fisik, seperti pelajaran pendidikan jasmani, ekstrakurikuler olahraga, dan kegiatan permainan yang mendorong siswa lebih aktif. Oktaviani & Wibowo (2021) menemukan bahwa lingkungan sekolah yang memiliki fasilitas olahraga memadai dapat membantu meningkatkan partisipasi aktivitas fisik siswa, sehingga berpengaruh positif terhadap kebugaran mereka.

Lingkungan keluarga juga berperan melalui kebiasaan rumah, dukungan orang tua terhadap olahraga, serta pola makan yang diterapkan. Kombinasi faktor internal dan eksternal ini membentuk pola aktivitas remaja dan turut menentukan tingkat kebugaran jasmani mereka secara keseluruhan.

Integrasi Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, dan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan teori dan temuan penelitian sebelumnya, kebugaran jasmani pada remaja merupakan hasil interaksi antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kebiasaan sehari-hari. Samudera et al. (2024) secara komprehensif menggambarkan bahwa status gizi, pola hidup sehat, dan aktivitas fisik merupakan tiga pilar utama yang menentukan kualitas kebugaran jasmani siswa sekolah. Ketiganya saling berhubungan dalam menjaga fungsi tubuh, memperkuat daya tahan fisik, dan memelihara kondisi fisiologis yang optimal.

Dengan demikian, kajian teori ini menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja tidak bergantung pada satu aspek tunggal, tetapi merupakan hasil kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi. Aktivitas fisik, pola hidup sehat, dukungan lingkungan, serta perilaku sehari-hari membentuk landasan yang memengaruhi kondisi kebugaran remaja baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena tingkat kebugaran jasmani remaja serta keterkaitannya dengan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai kondisi yang dikaji melalui proses pengumpulan data berbasis literatur, dokumen empiris, serta hasil-hasil penelitian terdahulu. Dalam pendekatan kualitatif, peneliti berfokus pada makna, fakta, dan pola hubungan antarvariabel yang diperoleh melalui analisis naratif terhadap sumber data yang kredibel dan relevan dengan tema penelitian.

Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research), di mana data diperoleh dari berbagai literatur ilmiah seperti artikel jurnal nasional, prosiding akademik, laporan penelitian, serta buku-buku yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat pada remaja. Referensi utama dalam penelitian ini antara lain temuan Samudera et al. (2024), Rohmah & Muhammad (2021), Afdinda et al. (2021), Lagarinda & Nurhayati (2024), hingga penelitian Rokhim & Suyoko (2024) yang memberikan landasan empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pada kelompok usia remaja.



Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan relevansi, akurasi, serta kesesuaian konteks dengan fokus kajian penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses penelusuran sistematis terhadap publikasi ilmiah yang tersedia pada platform digital akademik dan jurnal bereputasi. Setiap data yang ditemukan diverifikasi untuk memastikan validitasnya sebelum dianalisis lebih lanjut. Tahapan analisis mencakup proses reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi isi, dan penyusunan kesimpulan berdasarkan hubungan logis antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan tingkat kebugaran jasmani remaja. Teknik analisis isi (content analysis) digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep inti serta pola hubungan antarvariabel yang muncul dari temuan-temuan penelitian sebelumnya.

Untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari berbagai literatur berbeda guna memastikan konsistensi fakta dan mengurangi kemungkinan bias interpretatif. Triangulasi ini melibatkan perbandingan antara hasil penelitian empiris, kajian teoritis, serta dokumentasi ilmiah lainnya yang relevan. Melalui langkah ini, penelitian dapat menghasilkan gambaran yang objektif dan menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani remaja.

Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini tidak hanya menghasilkan pemaparan data, tetapi juga memberikan analisis komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani remaja berdasarkan aktivitas fisik, pola hidup sehat, serta pengaruh gaya hidup modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menyajikan pemahaman yang mendalam dan akurat sesuai dengan fakta empiris yang teridentifikasi dalam sumber-sumber ilmiah yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil kajian kepustakaan yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada remaja dipengaruhi secara signifikan oleh aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kebiasaan sehari-hari yang membentuk gaya hidup mereka. Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa sebagian besar remaja menunjukkan tingkat kebugaran yang cenderung bervariasi, namun secara umum terdapat kecenderungan penurunan kebugaran pada kelompok remaja yang menerapkan gaya hidup sedentary dan jarang melakukan aktivitas fisik teratur.

Penelitian Rohmah & Muhammad (2021) menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik secara konsisten memiliki kapasitas kebugaran jasmani lebih tinggi dibandingkan mereka yang pasif. Selain itu, Lagarinda & Nurhayati (2024) menemukan bahwa komponen kebugaran seperti daya tahan jantung-paru, kelenturan, dan kekuatan otot sangat dipengaruhi oleh rutinitas olahraga yang dilakukan remaja. Pada penelitian lain, Samudera et al. (2024) menjelaskan bahwa status gizi dan pola hidup sehat turut memberikan kontribusi besar terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, dan temuan ini relevan untuk diaplikasikan pada kelompok usia remaja yang sedang berada pada tahap pertumbuhan signifikan.



Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang tidak kalah penting dalam menentukan kondisi fisik remaja. Gunarsa & Wibowo (2021) mencatat bahwa siswa dengan kualitas tidur buruk memiliki tingkat kebugaran lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki pola istirahat teratur. Di sisi lain, penelitian Rokhim & Suyoko (2024) menemukan bahwa perilaku sedentary pada remaja, terutama penggunaan gawai dalam waktu lama, berkontribusi pada menurunnya kebugaran jasmani, khususnya pada aspek daya tahan dan kekuatan tubuh.

Temuan Fauzan (2025) memperkuat hasil penelitian lain dengan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP memiliki level kebugaran jasmani berada pada kategori sedang, dengan variabel yang paling memengaruhi adalah aktivitas fisik mingguan dan pola makan. Sejalan dengan itu, Afdinda et al. (2021) menunjukkan bahwa pola hidup sehat, jika dipadukan dengan bentuk latihan tertentu seperti circuit training, mampu meningkatkan kebugaran secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani remaja merupakan hasil interaksi antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, kualitas tidur, dan kebiasaan gaya hidup. Remaja yang aktif berolahraga, memiliki pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan terhindar dari perilaku sedentary cenderung memiliki kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan remaja yang tidak menerapkan kebiasaan tersebut.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori dan hasil empiris yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi sistem jantung-paru, memperkuat otot, serta menjaga fleksibilitas tubuh. Hasil penelitian Rohmah & Muhammad (2021) mempertegas bahwa aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap kualitas kebugaran jasmani siswa, sehingga remaja yang memiliki rutinitas olahraga memiliki kondisi fisik yang lebih optimal.

Kontribusi pola hidup sehat juga menjadi aspek kunci dalam pembentukan kebugaran remaja. Seperti yang ditunjukkan Samudera et al. (2024), pola hidup sehat mencakup pola makan bergizi, kebiasaan tidur yang baik, serta gaya hidup aktif yang menjadi fondasi dalam menjaga kebugaran tubuh. Pola makan yang seimbang memberikan energi yang cukup untuk aktivitas tubuh, sementara tidur yang cukup membantu proses pemulihan otot dan regenerasi sel. Hal ini sejalan dengan temuan Gunarsa & Wibowo (2021) yang menegaskan bahwa kualitas tidur memengaruhi performa fisik remaja, dan kurang tidur dapat meningkatkan risiko kelelahan serta menurunkan kemampuan aktivitas fisik.

Perilaku sedentary menjadi faktor penghambat kebugaran yang banyak ditemukan pada remaja masa kini. Rokhim & Suyoko (2024) menjelaskan bahwa remaja yang terlalu lama beraktivitas pasif, seperti duduk sambil menggunakan gawai, cenderung memiliki tingkat kebugaran yang rendah karena minimnya aktivitas gerak yang menstimulasi organ tubuh. Perilaku sedentary juga dapat memicu penumpukan lemak tubuh, gangguan metabolisme, serta penurunan kekuatan otot pada remaja. Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan berkembangnya teknologi digital, yang menyebabkan remaja lebih memilih aktivitas pasif dibandingkan aktivitas fisik.



Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa dukungan lingkungan, baik dari sekolah maupun keluarga, memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan kebugaran remaja. Lagarinda & Nurhayati (2024) dan Oktaviani & Wibowo (2021) menunjukkan bahwa fasilitas sekolah yang memadai dan lingkungan keluarga yang memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga dapat meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif secara tidak langsung membentuk kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan hingga dewasa.

Temuan Fauzan (2025) memberikan gambaran tambahan bahwa kebugaran jasmani remaja juga dipengaruhi oleh aspek psikologis, motivasi, dan kebiasaan pribadi. Remaja yang memiliki motivasi tinggi untuk berolahraga dan peduli terhadap kesehatan cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih baik. Hal ini konsisten dengan teori bahwa kebiasaan sehat merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal.

Secara keseluruhan, hasil kajian dan pembahasan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan perilaku sehari-hari merupakan faktor yang saling berkaitan dalam menentukan kebugaran jasmani remaja. Aktivitas fisik yang teratur harus didukung oleh pola hidup yang baik dan lingkungan yang kondusif agar remaja dapat mencapai kondisi kebugaran optimal. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, sekolah, orang tua, dan masyarakat dapat berperan aktif dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan dan kebugaran remaja secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan perilaku sehari-hari yang mencerminkan gaya hidup mereka. Remaja yang aktif berolahraga, memiliki pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan terhindar dari perilaku sedentary cenderung memiliki kebugaran jasmani lebih baik. Sebaliknya, kebiasaan pasif, penggunaan gawai berlebihan, dan kurangnya dukungan lingkungan berkontribusi pada penurunan kebugaran. Secara keseluruhan, kebugaran jasmani remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling terkait, sehingga diperlukan pendekatan komprehensif dari sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial dalam mendukung gaya hidup aktif dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 136–142.
- Fauzan, M. A. (2025). Analisis kebugaran jasmani siswa kelas VIII. *JURNAL PENJAKORA*, 12(2), 92–102.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.



- Lagarinda, E., & Nurhayati, F. (2024). Analisis aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pena Edukasi*, 11(1), 1–10.
- 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(01), 511–519.
- Rokhim, M. R. Z., & Suyoko, A. (2024). Analisis kebugaran jasmani terkait pola hidup sedentary di kalangan remaja usia sekolah lanjutan tingkat pertama (13–15 tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 324–328.
- Samudera, F. D. B., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak status gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774–790.
- 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.
- 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(02), 58–68.