

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BEROLAHRAGA TERHADAP BENTUK POSTUR TUBUH SISWA KELAS VI SD NEGERI 87 KOTA JAMBI

Ahmad Fardiansyah¹, Endarman Saputra², Mhd.Usni Zamzami Hasibuan³

^{1,2,3,4,5}PKO, FKIP, Universitas Jambi,

¹ahmadpardiansyah2@gmail.com, ²endarman@unja.ac.id,

³zamzamihsb16@unja.ac.id,

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between exercise habits and body posture of sixth-grade students at SD Negeri 87 Jambi City. The research employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The population consisted of all sixth-grade students totaling 40 participants, and the sampling technique used was total sampling, in which the entire population was selected as the research sample. The research instruments included a questionnaire on exercise habits consisting of 10 items covering the indicators of frequency, duration, intensity, and type of exercise, as well as a body posture observation sheet using the Plumb Line method. The validity test showed that all questionnaire items were valid with r-count values greater than r-table (0.312), while the reliability test obtained a Cronbach's Alpha value of 0.664 indicating that the instrument was reliable. The descriptive analysis results showed that students' exercise habits were mostly in the moderate category with 25 students (62%) and in the high category with 15 students (37%). Meanwhile, the results of the body posture observation indicated that 22 students (55%) had normal posture and 18 students (45%) had mild postural deviations. The normality test using Shapiro–Wilk showed that the data were not normally distributed (Sig. 0.001 < 0.05); therefore, the analysis was continued using the Spearman Rank correlation test. The correlation test result showed a significance value of 0.019 (<0.05) with a correlation coefficient of -0.368, which falls into the low correlation category with a negative direction. This indicates that there is a significant relationship between exercise habits and students' body posture. The better the students' exercise habits, the better their body posture condition.

Keywords: exercise habits, body posture, elementary school students, physical activity

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan bentuk postur tubuh siswa kelas VI SD Negeri 87 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 40 orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling

sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner kebiasaan berolahraga yang terdiri dari 10 item pertanyaan dengan indikator frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga, serta lembar observasi postur tubuh menggunakan metode Plumb Line. Uji validitas menunjukkan seluruh item kuesioner valid dengan nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel (0,312), sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,664 yang menunjukkan instrumen reliabel. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga siswa berada pada kategori sedang sebanyak 25 siswa (62%) dan kategori tinggi sebanyak 15 siswa (37%). Sementara itu, hasil observasi postur tubuh menunjukkan 22 siswa (55%) memiliki postur normal dan 18 siswa (45%) mengalami gangguan postur ringan. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($\text{Sig. } 0,001 < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,019 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,368 yang termasuk kategori hubungan rendah dan berarah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan bentuk postur tubuh siswa. Semakin baik kebiasaan berolahraga siswa, maka semakin baik pula kondisi postur tubuh yang dimiliki.

Kata kunci: kebiasaan berolahraga, postur tubuh, siswa sekolah dasar, aktivitas fisik

A. Pendahuluan

Kesehatan fisik anak usia sekolah merupakan salah satu fondasi utama yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan mereka secara menyeluruh. Pada masa ini, anak mengalami percepatan perkembangan motorik, kognitif, dan emosional yang saling berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Aktivitas fisik, termasuk olahraga, berperan penting tidak hanya untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga dalam

membentuk struktur tubuh yang kuat, proporsional, dan mendukung perkembangan sistem muskuloskeletal secara optimal.

Menurut WHO (2020), anak-anak berusia 6–12 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi minimal 60 menit per hari agar tulang, otot, dan koordinasi tubuh dapat berkembang dengan baik. Namun, data Organization & CDC, (2013) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 17% anak Indonesia yang memenuhi rekomendasi tersebut.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal seperti skoliosis, kifosis, dan lordosis. Kondisi tersebut menegaskan bahwa olahraga bukan sekadar kegiatan rekreasional, melainkan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk menjaga postur dan keseimbangan tubuh anak secara berkelanjutan.

Kebiasaan berolahraga dapat dimaknai sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan konsisten guna menjaga kebugaran serta kestabilan sistem otot dan tulang. de Assis et al., (2021), menemukan bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan olahraga teratur memiliki risiko 61 kali lebih kecil mengalami kelainan postur dibandingkan anak yang jarang beraktivitas fisik. Aktivitas seperti senam, lari, atau permainan bola terbukti mampu memperkuat otot punggung, perut, dan bahu yang berperan penting dalam menopang postur tubuh. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan koordinasi motorik dan fleksibilitas tulang belakang sehingga tubuh anak tumbuh lebih proporsional. Sebaliknya, minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan

otot melemah, postur menjadi asimetris, serta memperkuat kebiasaan duduk yang tidak ergonomis. Vranešić et al., (2024), menekankan pentingnya pembiasaan olahraga sejak dini melalui dukungan keluarga dan sekolah agar anak terbiasa menjalani gaya hidup aktif. Dengan demikian, olahraga berperan strategis dalam membentuk postur tubuh yang seimbang, ideal, dan bebas dari gangguan muskuloskeletal.

Fenomena gangguan postur tubuh pada anak sekolah dasar kini menjadi persoalan yang semakin nyata di berbagai wilayah Indonesia, termasuk di Kota Jambi. Berdasarkan laporan Basic Education Learning (BEL, 2023), sekitar 34% anak sekolah dasar di wilayah perkotaan menunjukkan tanda-tanda awal kelainan postur, seperti bahu yang tidak sejajar, kelengkungan tulang belakang, serta posisi kepala yang terlalu condong ke depan. Penelitian oleh Illiyin et al., (2023) juga menemukan bahwa kebiasaan membawa tas dengan beban berlebihan dan posisi duduk yang salah merupakan faktor utama penyebab gangguan postur pada anak SD. Hasil observasi lapangan di

sejumlah sekolah dasar di Kota Jambi memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa terbiasa duduk dalam posisi membungkuk dan membawa tas dengan berat melebihi 15% dari berat badan mereka. Kurangnya aktivitas jasmani di luar jam pelajaran memperburuk kondisi tersebut. Selain itu, peningkatan penggunaan gawai secara berlebihan turut memperparah masalah postur. (Kim et al., (2024) menjelaskan bahwa penggunaan gawai dalam durasi lama dapat menyebabkan forward head posture atau posisi kepala yang menjorok ke depan, yang pada akhirnya melemahkan otot leher dan bahu. Kondisi ini memperkuat pentingnya penelitian mengenai peran kebiasaan olahraga dalam mencegah serta memperbaiki gangguan postur tubuh anak, khususnya di tingkat sekolah dasar di Kota Jambi.

Hasil observasi pengamatan awal peneliti di SD Negeri 87 Kota Jambi pada saat melakukan kegiatan magang disekolah tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki postur tubuh yang kurang ideal, seperti tubuh yang cenderung membungkuk. Kondisi tersebut menunjukkan adanya

indikasi gangguan postural pada siswa yang diduga erat kaitannya dengan rendahnya kebiasaan berolahraga secara teratur.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung keterkaitan ini. Ningrum, (2024) menemukan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga ekstrakurikuler memiliki postur tubuh yang lebih seimbang dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif secara fisik. Sementara itu, M.-K. Kim et al., (2023) dalam penelitiannya di Korea membuktikan bahwa pelatihan core strengthening selama enam minggu dapat memperbaiki postur tulang belakang anak sekolah dasar hingga 22%. Di Indonesia, penelitian oleh Meidi et al., (2025) menunjukkan bahwa olahraga rutin berhubungan positif dengan peningkatan kekuatan otot punggung bawah, yang berperan penting dalam menjaga stabilitas postural saat duduk maupun berdiri. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut belum membahas konteks lokal seperti di Kota Jambi, yang memiliki karakteristik sosial, kebiasaan aktivitas fisik, serta sarana olahraga sekolah yang berbeda dengan wilayah lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan empiris antara rendahnya kebiasaan berolahraga dengan meningkatnya kasus gangguan postur tubuh pada anak sekolah dasar. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan langsung antara kebiasaan olahraga dan postur tubuh anak di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar studi lebih menyoroti aspek kebugaran jasmani tanpa mengaitkannya secara langsung dengan postur tubuh.

Kondisi ini membuka peluang bagi penelitian baru, terutama di lingkungan sekolah dasar seperti SD Negeri 87 Kota Jambi, di mana aktivitas fisik siswa relatif menurun akibat keterbatasan sarana olahraga dan alokasi waktu pelajaran jasmani yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara kebiasaan berolahraga dan bentuk postur tubuh siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik rutin untuk menunjang

pertumbuhan postur tubuh yang ideal, sehat, dan seimbang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 87 Kota Jambi, Kecamatan Telanaipura pada bulan Januari hingga Februari selama kurang lebih 20 hari dalam proses pengambilan data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kebiasaan berolahraga sebagai variabel bebas (X) dan bentuk postur tubuh sebagai variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2019), penelitian korelasional merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap objek penelitian. Dalam penelitian ini, kebiasaan berolahraga didefinisikan sebagai aktivitas olahraga yang dilakukan siswa kelas VI dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah secara rutin, yang diukur melalui aspek frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga yang dilakukan dalam satu minggu. Sementara itu, bentuk postur tubuh diukur

menggunakan metode Plumb Line, yaitu teknik observasi visual menggunakan tali berbandul sebagai acuan garis vertikal untuk menilai kesejajaran tubuh. Pengamatan dilakukan dari tiga sisi, yaitu depan, samping, dan belakang dengan memperhatikan posisi kepala, bahu, tulang belakang, panggul, lutut, dan kaki. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 87 Kota Jambi. Menurut Sutja dkk. (2017), populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya kurang dari 100 orang, sehingga seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 40 orang dijadikan responden penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu kuesioner kebiasaan berolahraga dan lembar observasi postur tubuh. Instrumen kebiasaan berolahraga menggunakan kuesioner tertutup yang diadaptasi dari Baecke Physical Activity Scale serta pedoman aktivitas fisik dari Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia, yang terdiri dari 10 butir pernyataan dengan skala penilaian 1–4 yang mencakup aspek frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga. Skor total kemudian dikategorikan menjadi kebiasaan olahraga rendah, sedang, dan tinggi. Sementara itu, pengukuran postur tubuh menggunakan lembar observasi berbasis Plumb Line Postural Assessment yang diadaptasi dari metode yang dikemukakan oleh Johnson (2011) dan Florence Peterson Kendall dkk. (2022), dengan menilai sepuluh bagian tubuh seperti kepala dan leher, bahu, scapula, tulang belakang, pinggul, punggung atas, punggung bawah, lutut, kaki, serta gejala pendukung dengan skor 0–3. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi awal, penyebaran kuesioner kepada siswa, pengamatan postur tubuh menggunakan metode plumb line, serta dokumentasi sebagai data pendukung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data berupa frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas Shapiro–Wilk dengan taraf signifikansi 0,05 untuk

menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson apabila data berdistribusi normal, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji korelasi Spearman Rank sebagai alternatif nonparametrik. Keputusan hipotesis diambil dengan membandingkan nilai signifikansi dengan taraf 0,05, sehingga dapat diketahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan bentuk postur tubuh siswa kelas VI secara ilmiah.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

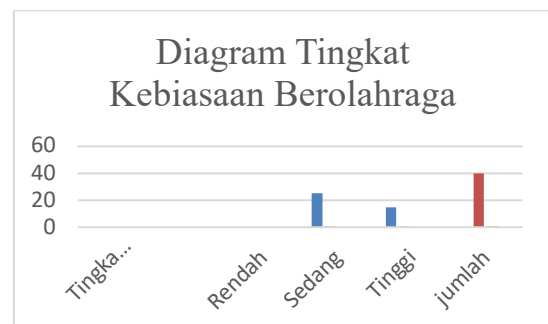
Berdasarkan hasil pengolahan data Angket Kebiasaan Berolahraga yang mencakup indikator frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga, diperoleh gambaran bahwa kebiasaan berolahraga siswa kelas VI SD Negeri 87 Kota Jambi berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar siswa melakukan aktivitas olahraga 2–4 kali per minggu, baik melalui pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah maupun aktivitas fisik di luar

sekolah seperti bermain bola, berlari, dan senam

Tabel 1. Distribusi Tingkat kebiasaan berolahraga Siswa sd kelas VI negeri 87 kota jambi 2026

No	Tingkat Kebiasaan Berolahraga	Frekuensi	
		Absolut(F)	Persentase(%)
	Rendah	0	0%
	Sedang	25	62%
	Tinggi	15	37%
	jumlah	40	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 40 siswa (100%) terdapat 15 siswa (37%) dalam kategori tinggi, 25 siswa (62%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori rendah. Data hasil pengisian kuesioner oleh siswa siswa kelas VI sd negeri 87 kota jambi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebiasaan Berolahraga Siswa Kelas VI SDN 87 Kota Jambi

Deskripsi Data Observasi Postur Tubuh

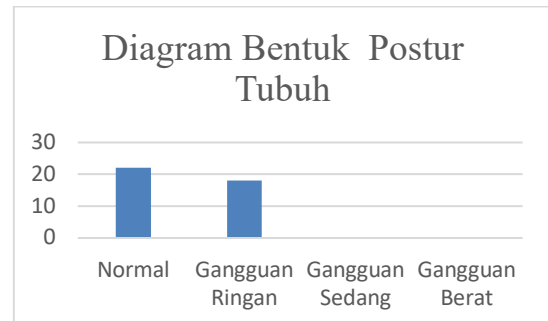
Hasil observasi postur tubuh siswa menggunakan metode Plumb Line menunjukkan bahwa kondisi postur tubuh siswa Sebagian siswa berada pada kategori postur normal, sementara sebagian lainnya menunjukkan gangguan postur ringan seperti bahu tidak sejajar, kepala condong ke depan, serta kelengkungan tulang belakang ringan.

Tabel 2. Distribusi postur tubuh Siswa SD kelas VI Negeri 87 kota jambi 2026

No	Kategori Postur Tubuh	Frekuensi	
		Absolut (F)	Persentase (%)
1	Normal	22	55%
2	Gangguan Ringan	18	45%
3	Gangguan Sedang	0	0%
4	Gangguan Berat	0	0%
jumlah		40	100%

Berdasarkan Tabel tersebut dari 40 siswa (100%) terdapat 22 siswa (55%) Dalam Kategori Postur Normal, 18 Siswa (45%) Dalam Kategori Gangguan Ringan, 0 Siswa (0%) Dalam Kategori Gangguan Sedang, dan 0 (%) Dalam Gangguan Berat. Data Hasil Observasi Menggunakan Alat Plum Line Oleh

Siswa Siswa Kelas VI SD Negeri 87 Kota Jambi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini



Gambar 2. Diagram Batang Bentuk Postur Tubuh Kelas VI SDN 87 Kota Jambi

Uji Instrumen penelitian

Uji Validitas

Hasil dari uji validitas dari 10 instrumen secara keseluruhan dinyatakan valid, pengujian menggunakan spss 24 dalam mencari harga r-hitung sedangkan untuk r tabel di dapatkan dari jumlah responden sebanyak 40 responden dan di cocokkan dengan r-tabel di atas maka di dapatlah nilai r tabel=0,312 dan dari hasil pengujian menggunakan spss 24 di dapat lah r hitung dari 10 item lebih besar dari r-tabel sebagai berikut:

Tabel 3. hasil uji validitas instrumen

Item soal	r-hitung	r-tabel	KETERANGAN
P1	0,661	0,312	VALID
P2	0,449	0,312	VALID
P3	0,532	0,312	VALID
P4	0,511	0,312	VALID

P5	0,437	0,312	VALID
P6	0,619	0,312	VALID
P7	0,455	0,312	VALID
P8	0,407	0,312	VALID
P9	0,406	0,312	VALID
P10	0,415	0,312	VALID

Dari hasil di atas menunjukkan hasil uji validasi yang mana nilai r-hitung setiap item lebih besar dari r-tabel(0,312) maka dari itu dapat disimpulkan kuisisioner lolos uji validitas dan dapat digunakan untuk mengukur kebiasaan berolahraga siswa SD Negeri 87 Kota Jambi

Uji Reliabilitas

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Spss24

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,664	10

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan bantuan SPSS 24 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk 10 item kuisisioner adalah 0,664 karena nilai tersebut >0,60 maka 10 item kuisisioner tersebut dinyatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 10 instrumen kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas dan dapat digunakan.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS Shapiro-wilk

	Tests of Normality					
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebiasaan Olahraga	,102	40	,200 ^a	,973	40	,460
Postur Tubuh	,184	40	,002	,890	40	<,001

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis, dilakukan uji normalitas menggunakan Teknik Shapiro-wilk mengingat jumlah sampel penelitian sebanyak 40 responden ($n < 50$). Hasil uji menunjukkan bahwa variable (postur tubuh) memiliki nilai signifikansi sebesar (0.001) yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, penelitian beralih menggunakan statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi Spearman Rank, untuk menguji hubungan antara kebiasaan olahraga dan postur tubuh siswa SD Negeri 87 Kota Jambi

Uji Hipotesis

Uji spearman Rank digunakan untuk menguji hubungan antar variable penelitian pada statistik non-parametrik analisis ini tidak memerlukan asumsi normalitas dan linieritas. Uji Spearman Rank bertujuan melihat hubungan kedua variable tersebut signifikan atau

tidak, melihat Tingkat kekuatan hubungan ke 2 variabel, melihat arah hubungan dua variable. Dengan dasar pengambilan Keputusan jika nilai signifikansi < 0.05 maka berkorelasi dan apabila nilai signifikansi > 0.05 maka tidak berkorelasi.

Table 6. Nilai Koefisien Korelasi

Nilai koefisien korelasi	
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	rendah
0.40 – 0.599	sedang
0.60 – 0.799	kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

Hasil Uji Spearman Rank

Tabel 7. Analisis Korelasi Spearman Rank Tingkat kebiasaan berolahraga dan tingkat bentuk postur siswa SD Negeri 87 kota jambi

Correlations		Kebiasaan Olahraga	Postur Tubuh
Spearman's rho	Kebiasaan Olahraga	Correlation Coefficient 1,000	-,368*
		Sig. (2-tailed)	,019
	N	40	40
Postur Tubuh	Kebiasaan Olahraga	Correlation Coefficient -,368*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,019
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan dengan jumlah 40 responden hasil uji menunjukan nilai signifikan kedua variable yaitu 0,019 yang mana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,019 < 0,05$) maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga terhadap bentuk postur tubuh Siswa

SD Negeri 87 Kota Jambi. Sementara untuk kriteria Tingkat kekuatan korelasi yaitu 0,368 yang mana ini termasuk dalam kategori rendah. Selain itu, nilai koefisien korelasi bernilai negatif (-0,368), yang menunjukkan arah hubungan yang berlawanan (negatif). Artinya, semakin tinggi kebiasaan berolahraga siswa, maka skor bentuk postur tubuh siswa cenderung menurun yang mana dapat di artikan bahwa semakin sering siswa berolahraga maka semakin baik postur tubuh siswa tersebut.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 siswa kelas VI SD Negeri 87 Kota Jambi, diperoleh gambaran bahwa kebiasaan berolahraga siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sementara kondisi postur tubuh sebagian besar berada pada kategori normal dan gangguan ringan. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan bentuk postur tubuh siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti kebiasaan berolahraga berhubungan dengan kualitas postur tubuh siswa. Secara deskriptif, siswa yang

memiliki kebiasaan berolahraga lebih baik cenderung menunjukkan postur tubuh yang lebih normal dibandingkan siswa yang kurang aktif.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu menjaga keseimbangan otot, kekuatan tulang, serta keselarasan tubuh. Temuan ini sesuai dengan teori *Specific Adaptation to Imposed Demand (SAID)* yang menjelaskan bahwa tubuh akan beradaptasi terhadap beban latihan yang diberikan secara konsisten. Dalam hal ini, olahraga yang teratur memberikan stimulus pada sistem muskuloskeletal sehingga meningkatkan kekuatan otot postural dan kontrol neuromuskular.

Dari sudut pandang biomekanika, olahraga berperan dalam menjaga stabilitas dan mobilitas tubuh, terutama melalui penguatan otot inti (*core muscles*) yang menopang tulang belakang. Otot inti yang kuat membantu mempertahankan kelengkungan fisiologis tulang belakang sehingga mengurangi risiko terjadinya kelainan seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis ringan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa yang rutin berolahraga memiliki postur tubuh

yang lebih proporsional dibandingkan siswa yang jarang berolahraga.

Meskipun demikian, masih terdapat siswa dengan kebiasaan olahraga cukup baik namun mengalami gangguan postur ringan. Hal ini menunjukkan bahwa postur tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh olahraga, tetapi juga oleh faktor lain seperti kebiasaan duduk, penggunaan tas sekolah yang berat, durasi penggunaan gawai, serta faktor pertumbuhan dan gizi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan berolahraga memiliki kontribusi penting dalam pembentukan postur tubuh siswa, sehingga peningkatan aktivitas fisik di sekolah perlu terus didorong sebagai upaya preventif menjaga kesehatan postural sejak dini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis Menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga terhadap bentuk postur tubuh Siswa SD Negeri 87 Kota Jambi. Sementara untuk kriteria Tingkat kekuatan korelasi yaitu 0,368 yang mana ini termasuk dalam kategori rendah. Selain itu,

nilai koefisien korelasi bernilai negatif (-0,368), yang menunjukkan arah hubungan yang berlawanan (negatif). Artinya, semakin tinggi kebiasaan berolahraga siswa, maka skor bentuk postur tubuh siswa cenderung menurun yang mana dapat di artikan bahwa semakin sering siswa berolahraga maka semakin baik postur tubuh siswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah1, D. N., Amallia, F. R., Trisnawati, E., & Emilia, M. (N.D.). Gambaran Postur Dan Keluhan Muskuloskeletal Pada Siswa Sma Negeri 10 Bogor.
- Dasgupta, P. (2020). The Benefits Of Regular Exercise. *Bju International*, 125(1).
- De Assis, S. J. C., Sanchis, G. J. B., De Souza, C. G., & Roncalli, A. G. (2021). Influence Of Physical Activity And Postural Habits In Schoolchildren With Scoliosis. *Archives Of Public Health*, 79(1), 63.
- Demak, P. P. A., & Tabina, K. R. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Tingkat Stres, Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Pada Pegawai.
- Halipah, N., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Studies And Research*, 3(2), 1850–1856.
- Haris, N. (2024). Hubungan Antara Low Back Pain Dan Cervical Syndrome Dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders Pada Perawat Di Unit Pelayanan Terpadu Rumah Sakit Umum Daerah Mokoyurli Kabupaten Buol. Universitas Hasanuddin.
- Illiyin, S., Karma, A., & Yunihanawati, R. (2023). Relationship Between Backpack Use And Positive Early Sign Of Scoliosis In Elementary School Student. *Journal Of Prosthetics Orthotics And Science Technology*, 2(1), 15–22.
- Insan, P. M. S. S., & Husna, W. (N.D.). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Nyeri Leher.
- Irianto, I., Putri, M., Pujiningrum, A. R. S., Maulang, I., Hamisah, H., Rini, I., Mustari, Y., Nawir, D. A., Mahardika, A. S., & Sarira, C. M. (2025). Edukasi Dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik Smp-It Ar-Rahmah Kota Makassar. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(1), 227–237.
- Kim, E., Song, D., Park, D., Kim, H., & Shin, G. (2024). Effect Of Smartphone Use On Cervical Spine Stability. *Journal Of Biomechanics*, 166, 112053.
- Kim, M.-K., Jeong, B.-C., & Yoo, K.-T. (2023). The Effect Of Shoulder Stabilization Exercise And

- Core Stabilization Exercise On The Shoulder Height And Respiratory Function In Young Adults With Round Shoulder Posture. *Korean Society Of Physical Medicine*, 18(4), 1–17.
- King, K. M., & De Paleville, D. T. (2018). Partnering With Schools To Implement Physical Activity Interventions. *Acsm's Health & Fitness Journal*, 22(2), 38–41.
- Mack-Inocentio, D., Gaillard, C., Finaud, J., Doré, É., Doreau, B., Pereira, B., & Duché, P. (2022). Adherence To A Physical Activity Program Depends On Individual Fitness Purpose In Older Persons. *Journal Of Physical Activity Research*, 7(2), 81–88.
- Malone, S. K., Patterson, F., Grunin, L., Melkus, G. D., Riegel, B., Punjabi, N., Yu, G., Urbanek, J., Crainiceanu, C., & Pack, A. (2021). Habitual Physical Activity Patterns In A Nationally Representative Sample Of Us Adults. *Translational Behavioral Medicine*, 11(2), 332–341.
- Marks-Vieveen, J. M., Uijtdewilligen, L., Motazedi, E., Stijnman, D. P. M., Van Den Akker-Scheek, I., Bouma, A. J., Buffart, L. M., De Groot, V., De Hollander, E., & Jelsma, J. G. M. (2024). Physical Activity Levels, Correlates, And All-Cause Mortality Risk In People Living With Different Health Conditions. *Journal Of Physical Activity And Health*, 21(4), 394–404.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(1), 52–59.
- Mccormack, M., Pratt, M., Conway, T. L., Cain, K. L., Frank, L. D., Saelens, B. E., Glanz, K., Larsen, B. A., Bloss, C. S., & Fox, E. H. (2023). Availability Of Recreation Facilities And Parks In Relation To Adolescent Participation In Organized Sports And Activity Programs. *Journal Of Healthy Eating And Active Living*, 3(1), 19.
- Meidi, S., Yulianti, A., & Rahmawati, N. A. (2025). Pengaruh Kombinasi Towel Curl Dan Core Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Anak Flat Foot Usia Prasekolah. *Insologi: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(3), 521–527.
- Mokhtaran, S., Piri, H., Sheikhhoseini, R., & Salsali, M. (2025). Comparing Two Corrective Exercise Approaches For Body Image And Upper-Quadrant Posture In Schoolgirls With Hyperkyphosis. *Scientific Reports*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-85665-0>

- Molina-Garcia, P., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Plaza-Florido, A., Gil-Cosano, J. J., Pelaez-Perez, M. A., Garcia-Delgado, G., Vanrenterghem, J., & Ortega, F. B. (2020). Effects Of Exercise On Body Posture, Functional Movement, And Physical Fitness In Children With Overweight/Obesity. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 34(8), 2146–2155.
<https://doi.org/10.1519/Jsc.0000000000003655>
- Ningrum, R. R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah (Studi Di Sekolah Dasar Negeri 4 Jombang). Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Oktaviani, S. P. (2022). Analisa Pengaruh Tendon Dan Nerve Gliding Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Cts (Carpal Tunnel Syndrome).(Literature Review). Universitas Binawan.
- Organization, W. H. (2024). Who Bacterial Priority Pathogens List, 2024: Bacterial Pathogens Of Public Health Importance, To Guide Research, Development, And Strategies To Prevent And Control Antimicrobial Resistance. World Health Organization.
- Organization, W. H., & (Cdc, C. For D. C. And P. (2013). Global School-Based Student Health Survey (Gshs).
- Rainham, D. G., Bennett, M., Blanchard, C. M., Kirk, S. F. L., Rehman, L., Stone, M., & Stevens, D. (2022). Parents And Children Should Be More Active Together To Address Physical Inactivity And Sedentary Behaviours. *Frontiers In Public Health*, 10, 633111.
- Reynolds, K. A., Haycraft, E., & Plateau, C. R. (2022). Sociocultural Influences On Exercise Behaviors And Attitudes In Adolescence. *Journal Of Physical Activity And Health*, 19(5), 382–391.
- Salsali, M., Sheikhhoseini, R., Sayyadi, P., Hides, J. A., Dadfar, M., & Piri, H. (2023). Association Between Physical Activity And Body Posture: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Public Health*, 23(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1186/S12889-023-16617-4>
- Setiawati, R. B., Cholili, F. N., & Maulana, K. F. (2025). Pengaruh Panjang Tungkai Dan Status Gizi Terhadap Aktivitas Fisik Pada Pertumbuhan Siswa Sd Di Kota Malang. *Majalah Ilmiah Olahraga (Majora)*, 31(1).
- Tschakert, G., Handl, T., Weiner, L., Birnbaumer, P., Mueller, A., Groeschl, W., & Hofmann, P. (2022). Exercise Duration:

- Independent Effects On Acute Physiologic Responses And The Need For An Individualized Prescription. *Physiological Reports*, 10(3), E15168.
- Vranešić, A. E., Hadžimerović, A. M., Bojičić, S., Zlatičanin, R., Kojić, S., & Imamović, F. (2024). Analysis Of Risk Factors Associated With Postural Deviations And Back Pain In Children During Early Adolescence. *Homo Sporticus*, 26(2).
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 2(2), 1–11.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas Fisik Dan Kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.
- Zhang, X., & Gao, F. (2017). Exercise Is Good For The Heart, But The Intensity Matters. *American Journal Of Physiology-Heart And Circulatory Physiology*.