

**HUBUNGAN KONSUMSI HARIAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IX
DI SMPN 1 NGASEM BOJONEGORO**

Sukma Waskita Budi Luhur¹, Pudjijuniarto², Dita Yuliastrid³, Mokh. Nur Bawono⁴
IKOR, FIKK, Universitas Negeri Surabaya¹
IKOR, FIKK, Universitas Negeri Surabaya²
IKOR, FIKK, Universitas Negeri Surabaya³
IKOR, FIKK, Universitas Negeri Surabaya⁴

¹sukma.21023@mhs.unesa.ac.id, ²pudjijuniarto@unesa.ac.id, ³
ditayuliastrid@unesa.ac.id, ⁴ mokhammadnur@unesa.ac.id

ABSTRACT

Daily life requires physical fitness, which is defined as the body's ability to adapt to various types of activities. In this case, exercise is good for your health and quality of life. Internal and external factors are two categories that can affect a person's physical fitness. Internal factors include age, gender, and genetic factors, while external factors include diet, physical activity level, smoking habits, and nutritional status. The purpose of this study was to investigate how the daily food consumption of ninth-grade students at SMPN 1 Ngasem Bojonegoro correlates with their fitness levels. With a sample of 66 students selected at random, a quantitative correlational method was used. After being collected for 24 hours, the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) was analyzed using normality tests and Spearman's rank correlation. The results showed that most students (52 percent) had fitness in the "fair" category, and that 44 percent of students consumed more than necessary every day. The results of the study showed a significant positive relationship between the two variables, with a correlation coefficient of 0.752 and significance of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it was found that an increase in student fitness levels was influenced by adequate daily consumption.

Keywords: daily consumption, physical fitness level, junior high school student

ABSTRAK

Kehidupan sehari-hari membutuhkan kebugaran jasmani, yang didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan berbagai jenis aktivitas. Dalam hal ini, olahraga baik untuk kesehatan Anda dan kualitas hidup Anda. Faktor internal dan eksternal adalah dua kategori yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik seseorang. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, dan genetika, sedangkan faktor eksternal terdiri dari pola konsumsi makanan, kebiasaan merokok, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana konsumsi makanan harian siswa kelas IX SMPN 1 Ngasem Bojonegoro berkorelasi dengan tingkat kebugaran mereka. Dengan

sampel 66 siswa yang dipilih secara acak secara acak, metode kuantitatif korelasional digunakan. Setelah dikumpulkan selama 24 jam, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dilakukan analisis dengan uji normalitas dan korelasi Spearman Rank. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (52 persen) memiliki kebugaran dalam kategori "cukup", dan bahwa 44 persen dari siswa mengonsumsi lebih dari yang diperlukan setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi 0,752 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, ditemukan bahwa peningkatan tingkat kebugaran siswa dipengaruhi oleh konsumsi harian yang cukup.

Kata Kunci: konsumsi harian, tingkat kebugaran jasmani, siswa SMP

A. Pendahuluan

Setiap orang menginginkan tingkat kebugaran yang tinggi. Menurut (Rohmah & Muhamsmad, 2021) kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan menjalankan berbagai kegiatan rutin secara optimal (Dharma Hita, 2022).

Aktivitas fisik berperan penting tidak hanya dalam menjaga kesehatan, tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, menurut (Kemenpora RI, 2023) hanya sekitar 6,79% anak dengan usia 10-15 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik atau lebih, sedangkan 77,12% lainnya tergolong dalam kategori kurang hingga sangat kurang. Jumlah tersebut menjadi peringatan penting

karena kebugaran jasmani berperan dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pengaruhnya terhadap kesehatan fisik, mental, dan kemampuan kognitif, sehingga perlu mendapat perhatian sejak dini untuk mendukung terwujudnya generasi sehat dan berdaya saing menuju Indonesia Emas 2045.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu usia, jenis kelamin, dan genetika, serta faktor eksternal yang meliputi pola konsumsi makanan, status gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Adapun menurut (Yusri et al., 2020) status gizi merupakan hal yang paling penting dan erat kaitannya dengan tingkat kebugaran jasmani. Kesehatan yang ideal mencerminkan status gizi yang baik, tetapi banyak siswa yang tidak memperhatikan asupan makanan mereka (Mufidah & Soeyono, 2021).

Kondisi gizi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan kurangnya penerapan gizi seimbang, sedangkan konsumsi harian yang teratur dan beragam dengan pemenuhan zat gizi makro dan mikro berperan penting dalam menjaga fungsi metabolisme dan menunjang kebugaran jasmani (Rika Widianita, 2023).

Konsumsi makanan harian dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengetahuan gizi, sikap, motivasi, dan tingkat pendidikan yang berperan dalam membentuk kualitas serta kebiasaan konsumsi pangan (Wijaya et al., 2021) (Purwati et al., 2023). Faktor eksternal yang memengaruhi konsumsi harian mencakup kondisi sosial ekonomi, lingkungan keluarga, serta pengaruh pergaulan dan media sosial yang memengaruhi akses pangan dan pola makan remaja, termasuk kecenderungan konsumsi makanan cepat saji (Ilhami, 2024); (Yanti & Murtala, 2019); (Nisa & Triani, 2022); Tazkiah et al., (2024).

Konsumsi harian seimbang penting untuk memenuhi zat gizi makro dan mikro yang mendukung energi, daya tahan tubuh, serta fungsi kognitif dan fisik (Gizi et al., 2024);

(Asiva Noor Rachmayani, 2020). Protein sebagai sumber energi dapat berasal dari hewani dan nabati, dengan kebutuhan remaja usia 16–18 tahun sebesar 65 gram per hari sesuai AKG (Mayasari, 2018). Selain itu, karbohidrat kompleks, buah, sayuran, dan kecukupan air berperan dalam mendukung pencernaan, imunitas, dan metabolisme tubuh (Herlianty et al., 2024); (Kusmiyati et al., 2022).

Pengukuran konsumsi harian dilakukan dengan metode recall 24 jam melalui wawancara atau angket untuk mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama 24 jam terakhir. (Fayasari, 2020); (Nur & Aritonang, 2022). Data konsumsi yang diperoleh bersifat kualitatif dan selanjutnya dikonversi menjadi data kuantitatif dengan menggunakan ukuran rumah tangga seperti piring, sendok, dan gelas untuk memperkirakan jumlah asupan zat gizi (Supariasa, 2014).; (Supariasa et al., 2012 dalam Maulidia Nur Wahyuni, 2024).

Penelitian oleh Hartanti dan Mawarni (2020) menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pola makan buah yang sehat dan tingkat kebugaran pada usia dewasa muda. Selain itu, penelitian lain oleh

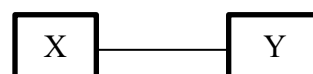
(Salamah, 2019) hubungan antara konsumsi energi harian dan tingkat kebugaran pada atlet taekwondo.

Rendahnya kebugaran jasmani remaja, khususnya di wilayah pedesaan, mendorong penelitian ini pada siswa SMPN 1 Ngasem Bojonegoro untuk mengkaji pengaruh pola makan, mengingat pemenuhan nutrisi harian berperan penting dalam mendukung kebugaran fisik dan masih terbatas dikaji di luar wilayah perkotaan (Brilliant et al., 2024). Oleh karena itu hasilnya belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi siswa di daerah pedesaan. Perbedaan karakteristik lingkungan, akses terhadap makanan sehat, serta kebiasaan konsumsi harian menunjukkan perlunya kajian yang lebih spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi harian dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMPN 1 Ngasem Bojonegoro. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian di bidang gizi dan pendidikan jasmani, sekaligus menjadi dasar dalam perancangan program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran akan

pentingnya pola makan sehat pada remaja.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan tes pengukuran dan survei untuk mengamati keterkaitan antara dua atau lebih variabel dependen dan variabel independen tanpa berusaha mempengaruhi variabel terikat (Aprillia Krissanthy, 2020).



Gambar 1 Metode Korelasi

Keterangan:

X sebagai konsumsi harian

Y sebagai kebugaran jasmani

Penelitian ini dilaksanakan pada September 2025 di SMPN 1 Ngasem, Kabupaten Bojonegoro. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 1 Ngasem yang berjumlah 196 siswa, terdiri atas tujuh kelas (IX-A sampai IX-G) dengan rentang usia 14–15 tahun.

Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% (Sugiyono, 2019), sehingga diperoleh sampel sebanyak 66 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, di

mana setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan menyusun daftar seluruh siswa kelas IX, kemudian dilakukan pengundian secara acak menggunakan bantuan Microsoft Excel melalui fungsi =RAND(). Siswa pada urutan pertama hingga ke-66 ditetapkan sebagai sampel penelitian. Apabila terdapat sampel yang berhalangan hadir saat pengambilan data, maka dilakukan penggantian dengan siswa pada urutan berikutnya.

Pengambilan data dilakukan dengan :

1. Mempersiapkan kuisisioner konsumsi harian
2. Menentukan sampel penelitian
3. Mempersiapkan alat dan bahan dalam tes yang akan dilakukan:
 - a. Sound untuk pengeras suara
 - b. Cone untuk memberikan batas garis
 - c. Meteran untuk mengukur Panjang lapangan
4. Sosialisasi peneliti kepada subjek
5. Pengambilan data peneliti
 - a. Satu hari sebelum tes dilaksanakan wawancara menggunakan recall 24 jam
 - b. Mepersiapkan berberapa hadiah untuk sampel tes

- c. Tes akan dilakukan keesokan harinya
 - d. Siswa bergantian melakukan tes
 - e. Peneliti mencatat semua hasil tes seluruh random sampling
 - f. Pemberian hadiah terhadap sampel
6. Olah data
 7. Analisis data
 8. Interpretasi data

Penelitian ini menggunakan konsumsi harian sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat, dengan usia sebagai variabel deskriptif. Konsumsi harian diukur menggunakan metode recall 24 jam untuk menilai kecukupan asupan responden. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi IMT, V-Sit and Reach, Sit-Up, Squat Thrust, dan PACER sesuai prosedur. Instrumen penelitian yang digunakan adalah metode recall 24 jam untuk pengukuran konsumsi harian dan tes TKPN, khususnya PACER, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani responden..

1. Metode *Recall* 24 jam

Peneliti memilih untuk menggunakan metode recall selama 24 jam untuk mengumpulkan data tentang konsumsi harian siswa.

Selanjutnya, peneliti akan melakukan wawancara langsung dengan siswa guna memulai pengumpulan data untuk mengetahui jumlah konsumsi harian pada masing-masing siswa. Dengan menggunakan aplikasi nutrisurvey, peneliti dapat mengetahui apakah konsumsi harian mereka memenuhi standar atau tidaknya.

2. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Tingkat kebugaran dinilai melalui serangkaian tes IMT, V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan PACER yang dilaksanakan secara terukur. Hasil tiap tes dikonversi menjadi nilai numerik sebagai indikator objektif kebugaran jasmani, khususnya kardiorespirasi, sehingga memungkinkan penilaian yang akurat, pemantauan perkembangan, dan perbandingan antarindividu. (Kemenpora RI, 2023).

Berikut adalah prosedur TKPN:

1. Pengukuran IMT

a. Tujuan

IMT digunakan untuk menilai keseimbangan komposisi tubuh berdasarkan perbandingan tinggi dan berat badan, sehingga dapat mengidentifikasi status gizi dan profil fisik siswa secara objektif sebagai dasar analisis hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani. Peralatan

- 1.) Alat timbang dengan ketelitian 0,01 kg yang ditempatkan pada permukaan datar,

dengan menggunakan dinding yang lurus dan tidak bergelombang sebagai acuan.

- 2.) Skala alat penimbang perlu diperiksa terlebih dahulu untuk memastikan telah sesuai dengan standar.

b. Pelaksanaan

- 1.) Testee tidak diperkenankan mengenakan barang bawaan maupun alas kaki
- 2.) Alat timbang harus disesuaikan terlebih dahulu hingga menunjukkan angka nol
- 3.) Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan posisi berat badan terbagi secara merata di bagian tengah alat timbang.

1. Pengukuran V Sit and Reach

a. Tujuan tes

Mengukur kelenturan otot punggung bagian bawah dan otot hamstring, yang berperan penting dalam aktivitas fisik dan pencegahan cedera.

b. Peralatan yang dibutuhkan

- 1.) Tali atau pita gari
- 2.) Alat pengukur jarak atau penggaris atau meteran

c. Pelaksanaan

- 1.) Menyiapkan permukaan lantai yang datar dan memasang pita atau garis dengan lebar 1 meter.
- 2.) Mengarahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita atau garis sebagai titik nol (0).

- 3.) Memastikan kedua lutut dalam posisi lurus dan kaki dibuka kurang lebih selebar bahu hingga membentuk huruf V atau sekitar 30 cm
 - 4.) Menempatkan penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta
 - 5.) Setelah penggaris atau meteran terpasang, peserta diminta menyatukan kedua tangan secara perlahan lalu melakukan jangkauan sejauh mungkin sepanjang penggaris atau meteran.
 - 6.) Titik terjauh yang dapat ditahan oleh siswa kurang lebih 3 detik.
 - 7.) Mengukur hasil jangkauan dari pita atau garis yang telah ditentukan.
 - 8.) Jarak yang berada sebelum garis dinyatakan sebagai nilai negatif, sedangkan jarak setelah garis dinilai sebagai nilai positif yang digunakan sebagai hasil pengukuran.
2. Pengukuran *Sit Up*
- a. Tujuan
Mengukur kekuatan serta daya tahan otot perut yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh dan postur saat melakukan aktivitas fisik.
 - b. Alat yang digunakan
 - 1.) Stopwatch dan Matras
 - c. Pelaksanaan
 - 1.) Menyiapkan matras atau permukaan yang amakn untuk mencegah terjadinya cedera.
 - 2.) Peserta diarahkan untuk duduk dengan posisi lutut ditekuk, telapak kaki menapak rata di lantai, dan kaki ditahan oleh peserta lain.
- 3.) Kedua lengan disilangkan rapat di depan dada.
 - 4.) Setelah aba-aba "mulai", peserta menurunkan tubuh hingga punggung menyentuh lantai, kemudian mengangkat tubuh kembali sampai siku menyentuh paha.
 - 5.) Gerakan tersebut dilakukan secara berulang selama 30 detik.
 - 6.) Menghitung jumlah gerakan sit up yang berhasil dilakukan peserta dalam waktu 30 detik.
3. Pengukuran *Squat Thrust*
- a. Tujuan
Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, dan tungkai, tergantung jenis tes yang dipilih. Untuk laki-laki umumnya menggunakan push up, sedangkan perempuan menggunakan squat thrust.
 - b. Alat yang digunakan
 - 1.) Stopwatch
 - c. Pelaksanaan
 - 1.) Posisi awal siswa pada tes adalah berdiri tegak dengan kaki selebar bahu dan tangan di samping tubuh.
 - 2.) Saat aba-aba "mulai", siswa melakukan gerakan dari posisi berdiri ke jongkok, meletakkan tangan di lantai di depan kaki, menahan berat badan pada kedua lengan, mendorong kaki ke belakang seperti posisi push up, kembali ke posisi jongkok, lalu

- melompat kembali ke posisi berdiri
- 3.) Gerakan dinyatakan benar jika siswa mampu melakukan rangkaian gerakan dari berdiri hingga kembali ke posisi awal.
 - 4.) Gerakan tersebut diulang secara berkesinambungan selama 30 detik
 - 5.) Mencatat hasil tes pada lembar penilaian.
4. Pengukuran Tes PACER
- a. Tujuan
Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi) melalui aktivitas lari bolak-balik dengan tempo yang meningkat secara bertahap.
 - b. Alat yang digunakan
 - 1.) Alat garis sejajar berjarak 20 meter
 - 2.) Alat pemutar suara (audio PACER test).
 - c. Pelaksanaan meliputi berlari terus menerus dalam jarak 20 meter. Berikut adalah beberapa aturan dalam PACER (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019).
 - 1.) Menyiapkan lintasan lari sepanjang 20 meter dengan tambahan 2,5 meter di setiap ujung area tes untuk memberi ruang berhenti bagi siswa.
 - 2.) Lintasan dibagi untuk beberapa siswa, dengan jarak 1 meter antar siswa yang ditandai menggunakan cone atau penanda lain.
 - 3.) Pada aba-aba "On your mark, Get ready, Start", siswa mulai berlari di lintasan yang telah ditentukan dengan menyesuaikan kecepatan masing-masing sesuai irama audio.
 - 4.) Siswa berlari dari garis awal menuju garis akhir, dengan ketentuan salah satu kaki harus menyentuh garis akhir sebelum bunyi audio "TING".
 - 5.) Saat terdengar bunyi "TING", siswa harus berbalik arah dan berlari kembali ke ujung garis yang lain.
 - 6.) Jika siswa berhasil mencapai garis sebelum bunyi "TING", mereka menunggu di garis sampai bunyi "TING" berikutnya sebelum kembali berlari ke ujung lainnya.
 - 7.) Ketika terdengar kalimat "End of level", siswa tetap diperbolehkan melanjutkan lari ke ujung garis yang lain dengan menyesuaikan kecepatan sesuai irama audio.
 - 8.) Siswa terus berlari bolak-balik antara garis awal dan garis akhir hingga menyelesaikan tes atau gagal melakukan bolak-balik menuju garis akhir sebanyak dua kali.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Hasil deskripsi subjek penelitian siswa kelas IX SMPN 1 Ngasem menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 14–15 tahun. Tinggi badan siswa memiliki nilai minimum 144

cm dan maksimum 169 cm dengan rata-rata 156 cm. Berat badan berkisar antara 31–79 kg dengan rata-rata 51 kg. Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa berada pada nilai minimum 14,95 dan maksimum 33,33.

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek

	N	Minim um	Maximu m	Mean	Std. Deviasi
Tinggi Badan	66	144	169	156.59	6.66
Berat Badan	66	31	79	51.55	9.95
IMT	66	14.95	33.33	20.93	3.31
Usia	66	14	15	14.61	.492

Tabel 4.2 Kategorisasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori	N	Persentase (%)
Obesitas	4	6%
Gemuk	1	2%
Normal	48	73%
Kurus	7	11%
Sangat Kurus	6	9%

Hasil kategorisasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori normal, yaitu 48 siswa (73%). Kategori obesitas terdapat pada 4 siswa (6%), kategori gemuk 1 siswa (2%), kategori kurus 7 siswa (11%), dan kategori sangat kurus 6 siswa (9%).

2. Hasil TKPN

Tes TKPN pada siswa dilakukan beberapa macam, diantaranya yaitu tes V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan PACER. Hasil nilai pada beberapa tes tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil TKPN

Tes	N	Minim um	Maxim um	Mean	Std. Deviasi
V Sit and Reach	66	3	21	10.72	5.08
Sit Up	66	25	64	46.77	9.07
Squat Thrust	66	6	21	12.36	3.73
PACER	66	37	98	63.95	19.28

Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa pada tes V Sit and Reach diperoleh nilai minimum 3, maksimum 21, dan rata-rata 10,72. Tes Sit Up menunjukkan nilai terendah 25, tertinggi 64, dengan rata-rata 46,77. Pada tes Squat Thrust, nilai minimum sebesar 6, maksimum 21, dan rata-rata 12,36. Sementara itu, tes PACER menghasilkan nilai minimum 37, maksimum 98, dengan rata-rata 63,95.

a. V sit and Reach

Hasil nilai pada tes v sit and reach digolongkan pada beberapa kategori berikut.

Tabel 4.4 Hasil Kategori V Sit and Reach

Kategori	N	Persentase (%)
Baik Sekali	13	20%
Baik	11	17%
Cukup	37	56%
Kurang	5	8%
Kurang Sekali	0	0%

(Sumber: Pedoman Pelaksanaan TKPN, 2022)

Tabel 4.5 Norma Tes V Sit and Reach

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
14 Tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 – 10	>10
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 12.9	13 – 18	>18
15 Tahun	L	<-3	-3 – 2.9	3 – 7.9	8 – 13	>13
	P	<5	5 – 9.9	10 – 14.9	15 – 19	>19

(Sumber: Pedoman Pelaksanaan TKPN, 2022)

Hasil tes *v sit and reach* yang dilakukan siswa terdiri dari beberapa kategori, yaitu pada kategori dengan siswa terbanyak pada kategori cukup sebanyak 37 siswa (56%). Pada kategori baik sekali terdapat 13 siswa yang melakukan tes tersebut dengan persentase 20%. Sebanyak 11 siswa (17%) juga melaksanakan tes dengan kategori baik. Siswa yang melakukan tes tersebut dengan kategori kurang yaitu 5 siswa (8%). Sedangkan tidak terdapat siswa yang melakukan tes tersebut dengan kategori kurang sekali.

b. Sit Up

Hasil nilai pada tes *sit up* digolongkan pada beberapa kategori berikut.

Tabel 4.6 Hasil Kategori Sit Up

Kategori	N	Persentase (%)
Baik Sekali	8	12%
Baik	16	24%
Cukup	40	61%
Kurang	2	3%
Kurang Sekali	0	0%

(Sumber: data diolah, 2026)

Tabel 4.7 Norma Tes Sit Up

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
14 Tahun	L	≤27	28 – 36	37 – 47	48 – 58	≥59
	P	≤20	21 – 30	31 – 40	41 – 50	≥51
15 Tahun	L	≤28	29 – 38	39 – 49	50 – 59	≥60
	P	≤20	21 – 32	33 – 43	44 – 55	≥56

(Sumber: Pedoman Pelaksanaan TKPN, 2022)

Hasil tes *sit up* pada siswa yang melakukan tes dengan kategori baik sekali didapatkan sebanyak 8 siswa dengan persentase (12%). Sebanyak 16 siswa (24%) melakukan tes dengan kategori baik. Pada kategori cukup terdapat sebanyak 40 siswa (61%) dan pada kategori kurang ada 2 siswa. Sedangkan tidak terdapat siswa yang melakukan tes *sit up* dengan kategori kurang sekali.

c. Squat Thrust

Hasil nilai pada tes *squat thrust* digolongkan pada beberapa kategori berikut.

Tabel 4.8 Hasil Kategori Squat Thrust

Kategori	N	Persentase (%)
Baik Sekali	9	14%
Baik	20	30%
Cukup	34	52%
Kurang	3	5%
Kurang Sekali	0	0%

(Sumber: data diolah, 2026)

Tabel 4.9 Norma Tes Squat Thrust

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
------	----	---------------	--------	-------	------	-------------

14 Tahun	L	≤4	5 – 9	10 – 14	15 – 17	≥18
	P	≤2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	≥12
15 Tahun	L	≤4	5 – 9	10 – 14	15 – 17	≥18
	P	≤2	3 – 7	8 – 10	11 – 14	≥15

(Sumber: Pedoman Pelaksanaan TKPN, 2022)

Tes *squat thrust* yang dilakukan siswa didominasi pada kategori cukup dengan 34 siswa (52%). Sebanyak 9 siswa (14%) dan 20 siswa (30%) secara berturut-turut termasuk ke dalam kategori baik sekali dan baik. Pada kategori kurang terdapat sebanyak 3 siswa dengan persentase 5% dan tidak ada siswa yang melakukannya dengan kategori kurang sekali.

d. **PACER**

Hasil nilai pada tes *pacer* digolongkan pada beberapa kategori berikut.

Tabel 4.10 Hasil Kategori PACER

Kategori	N	Persentase (%)
Baik Sekali	10	15%
Baik	20	30%
Cukup	34	52%
Kurang	2	3%
Kurang Sekali	0	0%

(Sumber: data diolah, 2026)

Tabel 4.11 Norma Tes PACER

Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
14 Tahun	L	≤41	42 – 58	59 – 75	76 – 81	≥83
	P	≤23	24 – 32	33 – 41	42 – 50	≥51
15 Tahun	L	≤51	52 – 69	70 – 86	87 – 93	≥94
	P	≤32	33 – 39	40 – 45	46 – 50	≥51

(Sumber: Pedoman Pelaksanaan

TKPN, 2022)

Hasil tes *pacer* pada siswa kelas IX didapatkan terbanyak pada kategori cukup dengan sebanyak 34 siswa (52%). Sebanyak 10 siswa (15%) menunjukkan hasil tes dengan kategori baik sekali. Pada kategori baik dan kurang secara berturut-turut didapatkan sebanyak 20 siswa (30%) dan 2 siswa (3%) dan pada kategori kurang sekali tidak terdapat siswa yang melakukan tes dengan hasil pada kategori tersebut.

Tabel 4.12 Hasil Capaian TKPN Siswa

Kategori	N	Persentase (%)
Baik Sekali	10	27%
Baik	20	65%
Cukup	34	8%
Kurang	2	0%
Kurang Sekali	0	0%

(Sumber: data diolah, 2026)

Hasil total capaian tes kebugaran pada siswa menunjukkan hasil yang beragam. Dapat dilihat pada Tabel 4.4, hasil total capaian yang dilakukan siswa pada kategori dengan jumlah siswa terbanyak yaitu pada kategori baik dengan jumlah 43 siswa (65%). Pada kategori lain seperti kategori baik sekali dan cukup terdapat sejumlah 18 siswa (27%) dan 5 siswa (8%) secara berturut-turut. Sedangkan pada

kategori kurang dan kurang sekali tidak terdapat tidak terdapat siswa sama sekali atau 0.

3. Konsumsi Harian

Hasil konsumsi pada seluruh siswa dan rekomendasi yang harus dilakukan siswa ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.13 Hasil Konsumsi Harian

Tes	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Konsumsi Harian	66	1075	4350	2523.30	730.14
Rekomendasi Konsumsi Harian	66	1912	2680	2304.94	215.807

(Sumber: data diolah, 2026)

Hasil didapatkan bahwa nilai minimum pada konsumsi harian siswa yaitu sebesar 1075 dan pada nilai maksimum sebesar 4350, dengan rata-rata 2523,30. Sedangkan rekomendasi konsumsi harian yang harus diterapkan yaitu sebesar 1912 untuk nilai minimumnya dan sebesar 2680 untuk nilai maksimum, dengan rata-rata 2304,94.

Tabel 4.14 Hasil Kategori Konsumsi Harian

Kategori	N	Persentase (%)
Melebihi	29	44%
Cukup	19	29%
Kurang	18	27%

(Sumber: data diolah, 2026)

Hasil konsumsi harian yang didapatkan pada siswa SMPN 1 Ngasem yaitu sebanyak 29 siswa

(44%) tergolong pada kategori melebihi batas konsumsi harian. Sedangkan sebanyak 19 (29%) dan 18 (27%) siswa termasuk pada kategori cukup dan kurang secara berturut-turut.

4. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan pada kedua variabel terkait yaitu tingkat kebugaran dengan konsumsi harian siswa. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sebaran data yang didapatkan normal atau tidak. Hasil uji dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kebugaran	.207	66	.000
Konsumsi Harian	.396	66	.024

(Sumber: data diolah, 2026)

Hasil pada variabel tingkat kebugaran dan konsumsi harian siswa menghasilkan sebaran data yang tidak normal. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai Sig. yang menunjukkan <0,05 pada kedua variabel yang menandakan data tidak normal, sedangkan jika nilai Sig. menunjukkan >0,05, menandakan data berdistribusi normal. Sedangkan pada kedua variabel memperlihatkan data sebesar 0,000 yang menggambarkan kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal.

5. Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dikarenakan distribusi data tidak normal. Hasil uji korelasi dapat dilihat sebagai berikut dengan ketentuan jika nilai Sig. <0,05 menandakan terdapat korelasi antara kedua variabel. Sedangkan jika nilai Sig. >0,05 tidak menunjukkan adanya korelasi antara kedua variabel yang diteliti.

Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi

		Tingkat Kebugaran	Konsumsi Harian
Tingkat Kebugaran	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.752**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
	N	66	66
Konsumsi Harian	<i>Correlation Coefficient</i>	.752**	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
	N	66	66

(Sumber: data diolah, 2026)

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000 (<0,05) yang menandakan adanya hubungan antara tingkat kebugaran dan konsumsi atau energi harian. Angka koefisien korelasi menunjukkan tingkat kekuatan korelasi antara kedua variabel tersebut. Angka koefisien menunjukkan sebesar 0.752 yang menggambarkan korelasi antara kedua variabel tersebut bersifat positif dan kekuatan korelasinya kuat. Sehingga, dapat dikatakan

semakin cukup atau baik konsumsi harian pada siswa, maka semakin tinggi juga tingkat kebugaran yang dimiliki oleh siswa.

6. Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi signifikan antara konsumsi harian dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 1 Ngasem Bojonegoro. Kecukupan energi harian berperan penting dalam mendukung kapasitas fisik siswa, di mana konsumsi harian yang kurang cenderung berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Penilaian konsumsi harian menggunakan metode recall 24 jam menunjukkan bahwa pemenuhan asupan gizi seimbang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani (Keliat et al., 2019). Analisis korelasi menghasilkan nilai Sig. 0.000 (<0.05) dengan koefisien korelasi sebesar 0.752 yang menunjukkan hubungan positif kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara asupan energi dan kebugaran jasmani pada siswa, atlet remaja, maupun mahasiswa (Kuswari et al., 2019; Listianasari & Listiyaningsih, 2024; Safitri et al., 2024; Brilliant et al., 2024; Nuryastuti, 2021).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara konsumsi harian dengan tingkat kebugaran siswa SMPN 1 Ngasem. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Sig. Sebesar 0,000 (<0,05) serta tingkat korelasi yang tergolong cukup, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,427.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiva Noor Rachmayani. (2020). *PERAN FAKTOR NUTRISI PADA IMUNITAS DAN FUNGSI PROTEKSI TERHADAP INFEKSI VIRUS SARS COV-2 (COVID-19)*. 6.
- Brilliant, M. F., Barra, A., Kaharina, A., Kesehatan, J., & Surabaya, U. N. (2024). *Hubungan Konsumsi Harian terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMAN 1 Dukun Kabupaten Gresik*. 8, 36502–36508.
- Dharma Hita, I. P. A. (2022). *Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMKS TP 45 Negara Dimasa Awal Full Day School*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 120.
<https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.56325>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*.
<https://repository.binawan.ac.id>
- Gizi, J., Jgi, I., Energi, A. A., & Pertanian, N. (2024). *Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022*. *Universitas Halu Oleo*, 11.
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). *Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda*. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). *The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children*. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46.
<https://doi.org/10.35816/abdimas-polsaka.v3i1.66>
- Ilhami, A. (2024). *Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun*. *Universitas Sriwijaya*, 11, 30–42.
- Kemenpora RI. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. *Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045*, 1–109.
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairrudin. (2022). *Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh*. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 6–11.
<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i4.2222>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). *Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa*. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
- Nisa, R., & Triani, M. (2022). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi*

- Prevalensi Ketidakcukupan Konsumsi Pangan di Indonesia. *Media Riset Ekonomi Pembangunan (MedREP)*, 1(2), 83–91.
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Purwati, P., Elinur, E., & Agustin, H. (2023). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Konsumsi Pangan Rumah Tangga Penerima Program Pekarangan Pangan Lestari (P2L) Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *JIA (Jurnal Ilmiah Agribisnis) : Jurnal Agribisnis Dan Ilmu Sosial Ekonomi Pertanian*, 8(2), 135–141. <https://doi.org/10.37149/jia.v8i2.395>
- Rika Widianita, D. (2023). GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 27 PEKANBARU. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Indah Cahyani, L., Nuzul Nyssa, T., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja Analysis of Factors Related With Frequency of Junk Food Consumption Among Adolescents. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22–33. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>
- Yanti, Z., & Murtala, M. (2019). Pengaruh Pendapatan, Jumlah Anggota Keluarga Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Konsumsi Rumah Tangga Di Kecamatan Muara Dua. *Jurnal Ekonomika Indonesia*, 8(2), 72. <https://doi.org/10.29103/ekonomika.v8i2.972>
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jek.v5i1.6911>