

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN GISI, AKTIVITAS FISIK, DAN
MOTIVASI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI
KECAMATAN JATI KUDUS**

**Alya Ega Suciana¹, Mugiyo Hartono², Cahyo Yuwono³, Siti Baitul
Mukarromah⁴**

Universitas Negeri Semarang^{1,2,3,4}
alyaegas@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya hubungan antara tingkat asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya ketidakaktifan dalam aktivitas fisik, rendahnya status gizi dan hasil tes kebugaran jasmani, serta berkurangnya durasi jam pelajaran PJOK pada tingkat sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dan tes kebugaran jasmani. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 350 peserta didik dari 7 sekolah dasar negeri di Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) hubungan antara tingkat asupan gizi dan kebugaran jasmani tidak signifikan ($p=0,204$), dengan rerata asupan gizi berada pada kategori sedang dengan total kalori 265,8 kkal, jauh dari kebutuhan 500 kkal per hari; (2) terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ($p=0,008$), yang menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berpengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani; (3) motivasi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani ($p=0,173$), dengan faktor eksternal memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan faktor internal; dan (4) secara keseluruhan terdapat pengaruh signifikan antara kombinasi asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi terhadap tingkat kebugaran jasmani ($p=0,003$). Simpulan, terdapat pengaruh antara status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa. Semakin baik status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi belajar siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors that influence the physical fitness of elementary school students, particularly the relationship between nutritional intake levels, physical activity, and learning motivation with students' physical fitness. The background of this study is the increasing inactivity in physical activities, the low nutritional status and physical fitness test results, and the reduced duration of physical education (PJOK) lessons at the elementary school level. The method used was a quantitative approach with a correlational research design to analyze the

relationship between nutritional intake levels, physical activity, and motivation toward students' physical fitness. Data were collected using questionnaires and physical fitness tests. The population and sample consisted of 350 students from seven public elementary schools in Jati District, Kudus Regency. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The results showed that: (1) the relationship between nutritional intake levels and physical fitness was not significant ($p = 0.204$), where the average nutritional intake was in the "moderate" category with a total of 265.8 kcal, far below the daily requirement of 500 kcal; (2) there was a significant relationship between physical activity and physical fitness ($p = 0.008$), indicating that a lack of physical activity negatively affects physical fitness; (3) motivation did not show a significant effect on physical fitness ($p = 0.173$), with external factors having higher values compared to internal factors; and (4) overall, there was a significant influence of the combination of nutritional intake, physical activity, and motivation on the level of physical fitness ($p = 0.003$). In conclusion, there is an influence of nutritional status, physical activity, and learning motivation on students' physical fitness. The better the nutritional status, physical activity, and learning motivation of students, the better their level of physical fitness will be.

Keywords: *Elementary School Students, Learning Motivation, Nutritional Intake, Physical Activity, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan sumber daya manusia, memastikan siswa memiliki kondisi fisik yang kuat (Vasconcellos et al., 2020). Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan kesegaran tubuh, serta keterampilan sosial, sportivitas, dan kesejahteraan emosional (Risandy et al., 2020). Kebugaran jasmani memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, serta berkontribusi pada perkembangan psikososial (Risandy et al., 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa antara lain status kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat pelatihan, motivasi, dan status gizi. (Hayu Andita et al., 2018).

Aktivitas fisik yang teratur, tanpa memandang intensitasnya, memiliki dampak positif terhadap kemampuan kognitif, termasuk daya ingat (Hayu Andita et al., 2018). Sebuah studi menunjukkan bahwa anak-anak yang kurang bugar berisiko 5,6 kali lebih tinggi tidak memiliki prestasi belajar dibandingkan dengan yang bugar (Hayu Andita et al., 2018). Nutrisi yang baik, terutama sarapan, sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik siswa dan kinerja akademis. Sarapan berkontribusi signifikan terhadap asupan nutrisi harian dan membantu meningkatkan konsentrasi, yang sangat vital untuk pembelajaran yang efektif. (Sukendro et al., 2022)

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan dan berbeda dari olahraga terstruktur dan pendidikan jasmani (Depkes RI, 2015). Aktivitas fisik mencakup berbagai perilaku yang mendukung kesehatan, termasuk kegiatan di sekolah dan kerja sukarela Winsley dan Armstrong dalam (Indra Frana Jaya, 2022). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh dan masalah berat badan (Ariani, 2017), sementara Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan minimal 60 menit aktivitas sedang hingga berat setiap

hari untuk anak-anak usia 5 hingga 17 tahun (WHO). Data menunjukkan bahwa sebagian besar anak muda di Indonesia memiliki gaya hidup tidak aktif. (Kemenkes RI, 2018)

Di sekolah, pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran siswa secara keseluruhan (Vasconcellos et al., 2020). Namun, kurikulum saat ini sering membatasi pendidikan jasmani hanya pada tiga pertemuan 35 menit per minggu, sehingga kegiatan ekstrakurikuler diperlukan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Program ekstrakurikuler dirancang untuk mengembangkan bakat dan keterampilan siswa di luar kurikulum akademik, mendorong pendidikan yang menyeluruh (Istanto et al., 2023). Meskipun penting, banyak sekolah menghadapi tantangan dalam pelaksanaan program ini akibat keterbatasan sumber daya dan minat siswa yang bervariasi.

Perkembangan holistik anak sekolah dasar sangat penting karena masa ini membentuk karakter dan kepribadian mereka (Adi et al., 2020). Terlibat dalam berbagai aktivitas fisik mendorong pertumbuhan multifaset dan membangun dasar yang kuat untuk spesialisasi di masa depan (Nugroho, 2013). Kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, yang semuanya dapat dinilai melalui tes standar seperti Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). (Kemdikbudristek & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021)

Akhirnya, motivasi berpengaruh besar terhadap partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Motivasi internal dan eksternal mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas, yang mempengaruhi hasil belajar mereka (Buckley & Doyle, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang termotivasi lebih mungkin mencapai hasil akademis yang lebih baik.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa, sebagian besar penelitian tersebut masih meneliti faktor-faktor tersebut secara terpisah. Penelitian yang mengkaji hubungan ketiga faktor tersebut secara simultan pada siswa sekolah dasar masih terbatas, khususnya pada konteks sekolah dasar di Indonesia. Selain itu, kondisi aktivitas fisik, asupan gizi, serta motivasi siswa di tingkat sekolah dasar dapat berbeda pada setiap daerah, sehingga diperlukan kajian yang lebih spesifik berdasarkan kondisi lokal. Dalam konteks sekolah dasar di Kudus, penelitian ini akan secara spesifik menganalisis hubungan antara asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi terkait tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 hingga 12 tahun.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan psikologis, serta kemampuan sosial individu, khususnya pada usia sekolah (Risandy et al., 2020). Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi salah satu tujuan utama pembelajaran karena dapat membantu siswa mengembangkan kondisi fisik yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Vasconcellos et al., 2020).

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar mencakup beberapa komponen utama, yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut berperan penting dalam menunjang kemampuan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas fisik maupun aktivitas belajar di sekolah. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat digunakan berbagai instrumen pengukuran yang terstandar, salah satunya adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dikembangkan untuk mengukur kondisi fisik peserta didik secara komprehensif (Kemdikbudristek & PPPPTK PENJAS DAN BK, 2021).

Tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia, jenis kelamin, status kesehatan, tingkat aktivitas fisik, motivasi, serta status gizi. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam menentukan kondisi fisik siswa secara keseluruhan (Hayu Andita et al., 2018). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya bergantung pada aktivitas fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek nutrisi dan faktor psikologis.

Asupan Gizi

Asupan gizi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kebugaran jasmani anak. Nutrisi yang seimbang memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik dan aktivitas belajar. Kekurangan atau ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, kelelahan, serta menurunnya daya tahan tubuh (Sukendro et al., 2022).

Pada usia sekolah dasar, kebutuhan energi dan zat gizi relatif tinggi karena anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Asupan gizi yang cukup, terutama melalui pola makan yang sehat dan kebiasaan sarapan, dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar serta mendukung aktivitas fisik yang optimal. Sarapan memiliki kontribusi penting terhadap pemenuhan kebutuhan energi harian serta membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah yang berpengaruh terhadap kemampuan kognitif siswa (Sukendro et al., 2022).

Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan gizi yang baik akan memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa serta mendukung performa akademik mereka di sekolah.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga terstruktur, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan sehari-hari seperti bermain, berjalan, bersepeda, maupun aktivitas fisik lainnya yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun rumah (Depkes RI, 2015).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta mendukung perkembangan fisik dan mental anak. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penumpukan lemak tubuh, serta menurunnya tingkat kebugaran jasmani (Ariani, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa anak usia 5 hingga 17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat minimal selama 60 menit setiap hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun demikian, data menunjukkan bahwa sebagian besar anak

dan remaja di Indonesia masih memiliki gaya hidup yang kurang aktif sehingga berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani mereka (Kemenkes RI, 2018).

Motivasi Belajar dalam Pendidikan Jasmani

Motivasi merupakan faktor psikologis yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan atau aktivitas tertentu. Dalam konteks pendidikan jasmani, motivasi berperan penting dalam menentukan tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas fisik lainnya. Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu dan motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan, guru, maupun teman sebaya (Buckley & Doyle, 2016).

Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani serta lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas fisik. Motivasi yang kuat juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan olahraga maupun program ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan mendukung agar dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran serta aktivitas fisik secara aktif.

Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi. Asupan gizi yang baik menyediakan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Sementara itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh.

Selain faktor fisik, faktor psikologis seperti motivasi juga berperan penting dalam menentukan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam berolahraga dan mengikuti kegiatan pendidikan jasmani, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental, bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang ada. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional, untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi belajar PJOK terhadap kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus.

Populasi penelitian adalah siswa usia 10-12 tahun di SD Negeri se-Gugus Bisma Kecamatan Jati, dengan total populasi 360 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa aktif, sehat, dan bersedia mengikuti penelitian, menghasilkan total sampel sebanyak 350 siswa.

Teknik pengumpulan data dan variabel yang digunakan dengan cara mengisi formulir sarapan pagi untuk mengukur kualitas sarapan dengan food record dan aplikasi NutriSurvey, mengisi angket aktivitas fisik dengan menggunakan

kuesioner PAQ-C, mengisi angket motivasi belajar untuk memperoleh hasil dari yang mencakup faktor internal dan eksternal, dan tes pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini terdiri dari Asupan Gizi Sarapan (X_1), Aktivitas Fisik (X_2), dan Motivasi Peserta Didik (X_3) sebagai variabel bebas dan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) sebagai variabel terikat. Penelitian ini mendapatkan sampel sejumlah 350 peserta didik di SD Negeri se-Gugus Bisma Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

Hasil penelitian memperoleh skor sesuai dengan norma pada setiap variabel rerata (*mean*) pada X_1 796.48, pada X_2 23.43, pada X_3 32.60, dan pada Y 14.28. Skor terendah (*minimum*) pada X_1 306.00, pada X_2 4.43, pada X_3 13.00, dan pada Y 6.00. Skor tertinggi (*maximum*) pada X_1 1548.70, pada X_2 40.81, pada X_3 42.00, dan pada Y 22.00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Analisis Deskriptif Hasil Penelitian

Hasil Statistik				
	Asupan Gizi (X_1)	Aktivitas Fisik (X_2)	Motivasi (X_3)	Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)
N	350	350	350	350
<i>Std. Deviation</i>	216.36	5.83	6.44	3.17
<i>Range</i>	1242.70	36.38	29.00	16.00
<i>Mean</i>	796.48	23.43	32.60	14.28
<i>Median</i>	788,90	23.14	34.00	14.00
<i>Modus</i>	403,00	23.76	39.00	14.00
<i>Maximum</i>	1548.70	40.81	42.00	22.00
<i>Minimum</i>	306.00	4.43	13.00	6.00

Analisis data secara keseluruhan untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji prasyarat yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil uji prasyarat dalam penelitian ini secara keseluruhan yaitu pada tabel uji normalitas di bawah ini.

Tabel 2.
Tabel Uji Normalitas

Uji Normalitas Variabel (Kolmogorov-Smirnov Test)		
N (Jumlah Sampel)		350
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	311.62073606
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.031
	<i>Positive</i>	.031
	<i>Negative</i>	-.024
<i>Test Statistic</i>		.031
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov pada tabel di atas diketahui nilai indikasi normalitas data/*Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.200.

Maka nilai tersebut dikatakan lebih besar dari nilai signifikansi (Sig.) 0,05 yang berarti uji normalitas pada penelitian ini dapat disimpulkan data distribusi Normal. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3.
Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
$X_1 . Y$	0,623	0,05	Linier
$X_2 . Y$	0,730	0,05	Linier
$X_3 . Y$	0,766	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji linearitas bahwa nilai signifikansi (*p*) di mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara ketiga variabel tersebut (X_1 , X_2 , X_3) terhadap Kebugaran Jasmani (Y) dapat disimpulkan linier dan sudah terpenuhi. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis

Korelasi	r_{hitung}	<i>Sig.</i>	Keterangan
$X_1 . Y$	0,068	0,204	Tidak Terlalu Signifikan/ Ditolak
$X_2 . Y$	0,146	0,008	Signifikan/Diterima
$X_3 . Y$	0,074	0,173	Tidak Terlalu Signifikan/Ditolak

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji hipotesis bahwa tidak terlalu signifikan/ditolak pada hubungan asupan gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan hubungan motivasi terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan uji hipotesis diterima pada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Hasil uji hipotesis secara simultan dari ketiga variabel yaitu Tingkat Asupan Gizi (X_1), Aktivitas Fisik (X_2), dan Motivasi (X_3) terhadap Kebugaran Jasmani (Y). Hasil tersebut disajikan dalam Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis X_1 , X_2 , X_3 terhadap Y

Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	1399459,811	3	466486,604	4,763	0,003
	<i>Residual</i>	33890511,617	346	97949,456		
	Total	35289971,429	349			

Berdasarkan output di atas diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X_1 , X_2 dan X_3 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,003 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_4 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan variabel X_1 , X_2 dan X_3 secara simultan terhadap Y . Hasil pengaruh total pada variabel X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y melalui koefisien determinasi Tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6.
Hasil Pengaruh Total Variabel

Model	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
-------	----------	-----------------	--------------------------	-----------------------------------

1	0,199	0,040	0,031	312,969
---	-------	-------	-------	---------

Berdasarkan output di atas diketahui nilai *R Square* sebesar 0,040. Hal tersebut mengandung arti bahwa pengaruh variabel X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y adalah sebesar 4%.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara tingkat asupan gizi dan kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun, dengan nilai signifikansi 0,204, yang lebih besar dari 0,05. Rata-rata asupan gizi sarapan siswa adalah 265,8 kkal, yang masih di bawah kebutuhan nutrisi harian 2000kkal. Kualitas dan kebiasaan sarapan sangat memengaruhi kebugaran jasmani, di mana kebiasaan makan siswa dipengaruhi oleh peran orang tua (Zahra et al., 2023). Meskipun asupan gizi mungkin tercukupi, kurangnya latihan fisik secara teratur berkontribusi pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak aktif secara fisik memiliki hasil kebugaran yang buruk, yang juga relevan dengan temuan bahwa aktivitas fisik yang rendah berdampak negatif pada kebugaran jasmani. (Prasetyo & Winarno, 2019)

Pengaruh signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun, dengan nilai signifikansi 0,008 yang lebih kecil dari 0,05. Siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, sementara siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik menunjukkan kebugaran yang rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Adhianto & Arief, 2023) yang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik berhubungan dengan hasil tes kebugaran yang buruk.

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu, dan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, motivasi berperan penting dalam mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Penelitian ini mengkategorikan motivasi menjadi faktor internal, yang melibatkan kepuasan pribadi dari aktivitas olahraga, dan faktor eksternal, yang mencakup dukungan dan penghargaan dari orang tua, guru, dan teman. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kebugaran jasmani siswa dibandingkan dengan faktor internal, dengan 46% responden menunjukkan motivasi eksternal yang tinggi (Hariyanto et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hasanah et al., 2023), yang mengindikasikan bahwa motivasi ekstrinsik lebih kuat dibandingkan motivasi intrinsik di kalangan siswa. Usia 10-12 tahun adalah fase perkembangan di mana dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman dan keluarga, sangat berpengaruh terhadap motivasi siswa. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak agar mereka dapat memahami konsekuensi positif dari aktivitas fisik untuk kebugaran mereka.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan secara simultan antara Tingkat Asupan Gizi (X_1), Aktivitas Fisik (X_2), dan Motivasi (X_3) terhadap Kebugaran Jasmani (Y), dengan nilai signifikansi 0,003 yang berarti kurang dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama mempengaruhi kebugaran jasmani dengan kontribusi sebesar 4%. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya ketiga faktor tersebut dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Lebih lanjut, kualitas asupan gizi, tingkat aktivitas fisik, dan motivasi belajar siswa saling berkaitan; jika salah satu faktor meningkat, maka kebugaran jasmani juga cenderung membaik. Sebaliknya, rendahnya ketiga faktor ini akan mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor-faktor seperti kesehatan, gizi, latihan fisik, dan faktor keturunan juga mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang (Hayu Andita et al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, tingkat asupan gizi dan motivasi siswa usia 10–12 tahun di SD Negeri Kecamatan Jati Kudus tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Kondisi asupan gizi siswa secara umum berada pada kategori sedang dan masih belum memenuhi kebutuhan energi yang optimal. Sementara itu, motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan teman sebaya, peran orang tua, serta ketersediaan fasilitas yang memadai.

Sebaliknya, aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kebugaran jasmani pada siswa. Selain itu, secara keseluruhan tingkat asupan gizi, aktivitas fisik, dan motivasi memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik asupan gizi, semakin aktif aktivitas fisik, serta semakin tinggi motivasi siswa, maka tingkat kebugaran jasmani siswa juga akan semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375>
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Ariani, N. L., & AF, S. M. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>
- Buckley, P., & Doyle, E. (2016). Gamification and student motivation. *Interactive Learning Environments*, 24(6), 1162–1175. <https://doi.org/10.1080/10494820.2014.964263>
- Depkes RI. (2015). *Pembinaan kesehatan olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Info Datin.
- Hariyanto, A., Setiawan, E., & Pratama, R. (2022). Pengaruh motivasi belajar terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Hasanah, N., Rahman, A., & Putra, D. (2023). Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 89–97.

- Hayu Andita, S., Indarto, D., & Dewi, Y. L. R. (2018). The path analysis of body mass index, physical exercise, sleep quality, and parental education on physical fitness among male adolescences. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(4), 270–278. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.04.07>
- Indra Frana Jaya. (2022). Efektivitas perbaikan gaya hidup dan dampaknya pada kadar HbA1c pada remaja overweight dan obesitas yang dimotivasi melalui media sosial: Literature review. *Lentera Perawat*, 3(2).
- Istanto, I., Wasliman, I., & Dianawati, E. (2023). Manajemen gugus kendali mutu untuk meningkatkan kompetensi profesional guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 32–42.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase C SD (Kelas 5 & 6)*. TKSI Kemdikbud. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>
- Nugroho, M. B. (2013). Pembinaan kemampuan multilateral melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga bagi anak sekolah dasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prasetyo, Y., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 123–130.
- Risandy, L. A., Kusaini, H. M., & Hamid, A. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari sarana dan prasarana pendidikan jasmani pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri Karang Intan Tahun 2019/2020. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 1–7.
- Sukendro, S., Yahya, D. P., Widowati, A., Indrayana, B., Putra, A. J., Irawan, T. A., & Lestari, P. A. (2022). Hubungan asupan gizi sarapan dan status ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(1), 50–59. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i1.16781>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zahra, A. H., Ramadhani, N. H., & Nahdah, R. A. (2023). Nautical: Jurnal ilmiah multidisiplin faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 179–184.