

PENGARUH AKTIVITAS FISIK, KESEHATAN GIZI, DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENJAS

Nurlaela¹, Lilis Komariah², Alit Rahmat³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
nurlaelale@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik, kesehatan gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada pembelajaran penjas. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) Penelitian ini juga dipandu melalui beberapa proses tinjauan sistematis dengan menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting items for Systematic Reviews and Meta-analyses*). Database yang digunakan untuk mencari literatur yang tersedia di *Google Scholar*. Penelitian ini berfokus pada pengaruh aktivitas fisik, kesehatan gizi, dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada pembelajaran penjas. Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan dengan menggunakan kajian literatur sistematis terdapat 500 dokumen yang kemudian menjadi 7 artikel yang masuk kedalam kriteria. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil dari penelitian terdapat hubungan yang baik antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, kemudian hasil penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Simpulan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Gizi, Kebugaran Jasmani, Pembelajaran Penjas

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of physical activity, nutritional health and physical fitness on learning outcomes in physical education learning. This research was conducted using the Systematic Literature Review (SLR) method. This research was also guided through several systematic review processes using PRISMA (Preferred Reporting items for Systematic Reviews and Meta-analyses). The database used to search for literature is available on Google Scholar. This research focuses on the influence of physical activity, nutritional health, and physical fitness on learning outcomes in physical education learning. Based on the results of the search carried out using a systematic literature review, there were 500 documents which then became 7 articles that were included in the criteria. Based on the research that has been carried out, the results of the research show a good relationship between physical activity and physical fitness levels, then the results of this research emphasize the importance of maintaining a balance between nutritional status and physical activity to achieve good physical fitness. Conclusion, the results of the research show that there is a relationship between nutritional status and physical activity.

Keywords: Health Nutrition, Physical Activity, Physical Fitness, Physical Education Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang tak pernah ditinggalkan. Yang memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas peserta didik dalam pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang dimana pendidikan jasmani kemungkinan besar selaras dengan konsep gerak manusia, karena menggunakan aktivitas fisik sebagai alat untuk pengembangan menyeluruh kualitas fisik, mental, dan emosional. Selain itu, pendidikan jasmani juga memperlakukan manusia sebagai individu yang utuh dan komprehensif yang mencakup keseluruhan kesejahteraan manusia, dan tidak memisahkan aspek jasmani dan kualitas mental, yang tidak mempunyai hubungan kuat satu sama lain atau dianggap terpisah satu sama lain. Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang sangat luas, fokus penelitiannya adalah pada peningkatan kualitas pergerakan manusia. Lebih khusus lagi, ini menghubungkan penelitian antara migrasi manusia dan pendidikan. Hubungan ini melibatkan pengembangan sisi spiritual dari pikiran dan jiwa. Studi ini juga mempertimbangkan pengaruh perkembangan jasmani terhadap pertumbuhan dan kontribusi unik pendidikan jasmani (Husdarta, 2011)

Pendidikan jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat, yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pengembangan karakter (Paryanto et al., 2012). Pendidikan jasmani merupakan upaya sadar untuk menciptakan lingkungan yang mempengaruhi kemungkinan siswa mengembangkan perilaku positif melalui aktifitas fisik. Aktivitas fisik ini bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan yang meliputi bidang kognitif, emosional, fisik, dan psikomotorik (Kurnia & Yuwono, 2021).

Aktivitas fisik adalah berbagai bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena reaksi otot skelet/rangka yang menghasilkan peningkatan kebutuhan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi pada saat keadaan istirahat (Wicaksono, 2020). Komponen utama yang dihasilkan dari energi *expenditure*, yaitu sekitar 20-25% dari total energi *expenditure* (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu upaya untuk dapat menjaga tubuh agar tetap sehat serta dapat meningkatkan aktivitas fisik guna menghindari faktor resiko tulang kropos dan juga dapat mengurangi stres (Rihiantoro & Widodo, 2018).

Kesehatan gizi merupakan suatu kondisi yang merujuk pada kondisi tubuh yang optimal yang dicapai melalui asupan nutrisi yang seimbang dan memadai, yang dimana hal tersebut mencakup mengenai pemenuhan kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sebagaimana kesehatan gizi ini sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh yang baik, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu kesehatan gizi juga tidak hanya melibatkan pemenuhan kebutuhan gizi secara kuantitatif, yang berarti pentingnya memilih makanan yang berkualitas baik dan memberikan manfaat bagi tubuh. Selain itu, faktor-faktor seperti pola makan, gaya hidup, dan kebiasaan konsumsi juga memainkan peranan yang penting dalam mencapai kesehatan gizi yang baik.

KAJIAN TEORI

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat didambakan setiap orang. ketika anda sehat secara fisik orang-orang tampak lebih dinamis dan antusias serta lebih produktif dalam bekerja (Darmawan, 2019). Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengatasi tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang

berarti, meninggalkan tubuh dengan cadangan energi untuk mengatasi beban kerja tambahan (Darmawan, 2019). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang yang mudah melakukan tugas sehari-hari dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Paryanto et al., 2012). Kebugaran jasmani mengacu pada kondisi tubuh seseorang yang memegang peranan penting dalam aktivitas sehari-hari. Setiap orang hendaknya mempunyai kebugaran jasmani yang optimal yang sesuai dengan kebutuhan serta aktivitas kehidupan sehari-hari (Zainul, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan upaya sadar untuk menciptakan lingkungan yang mempengaruhi kemungkinan siswa mengembangkan perilaku positif melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan yang meliputi bidang kognitif, emosional, fisik dan psikomotorik (Kurnia & Yuwono, 2021). Pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani sebagai kegiatan siswa untuk meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional, termasuk nilai kognitif, emosional dan sosial (Harjasuganda, 2008).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode SLR (*Systematic Literature Riview*). Tinjauan literatur sistematis adalah istilah yang mengacu pada metodologi penelitian atau penelitian dan pengembangan tertentu yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi hasil penelitian pada topik tertentu. SLR adalah metode tinjauan literatur yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan seluruh hasil suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu. Metode ini diterapkan secara sistematis mengikuti Langkah-langkah dan protokol yang membantu menghindari pemahaman subjektif dan bias dalam penelitian dalam proses tinjauan literatur. SLR digunakan untuk memungkinkan pemilihan kesenjangan penelitian dan bidang penelitian baru yang menarik. Tujuan SLR adalah untuk menentukan strategi pemecahan masalah yang dihadapi dan untuk mengidentifikasi berbagai perspektif terkait dengan masalah yang diselidiki. Selain itu, SLR juga bertujuan untuk mengungkap teori terkait kasus penelitian

Metode penelitian *systematic literature review* terdiri dari 5 tahapan, antara lain: Pada tahap pertama yaitu merumuskan masalah, yaitu merupakan proses mengidentifikasi atau menemukan permasalahan mengapa penelitian ini dapat dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki masalah tersebut melalui jurnal penelitian pada hasil sebelumnya. Tahap kedua adalah mencari literatur atau identifikasi yang membahas mengenai pencarian jurnal artikel yang relevan melalui database akademik *publish or perish* yang didalamnya terdapat *website google scholar* setelah itu artikel yang terpilih didownload dan dimasukkan kembali kedalam *website cvidence* dan melalui beberapa tahap screening sehingga diakhir menghasilkan data PRISMA. Metode prisma adalah pencarian artikel secara sistematis yang relevan untuk mengumpulkan data yang relevan. Tahap ketiga adalah mencari beberapa literature yang sesuai membahas mengenai informasi yang dibutuhkan, sehingga dapat menentukan apakah informasi yang didapatkan dapat dipakai sebagai bahan penelitian atau tidak. Tahap keempat mengenai persyaratan kualifikasi, membahas mengenai kualitas metode SLR. Dan tahap kelima adalah membuat kesimpulan penelitian, mendiskusikan hasil analisis logika, membuat kesimpulan atau penjelasan singkat dan menyertakan jawaban atas pertanyaan yang

diajukan dalam penyusunan tugas serta mampu memahami hasil literatur yang telah dirangkum.

Tabel 1.
The Search Used in Collecting Data Process

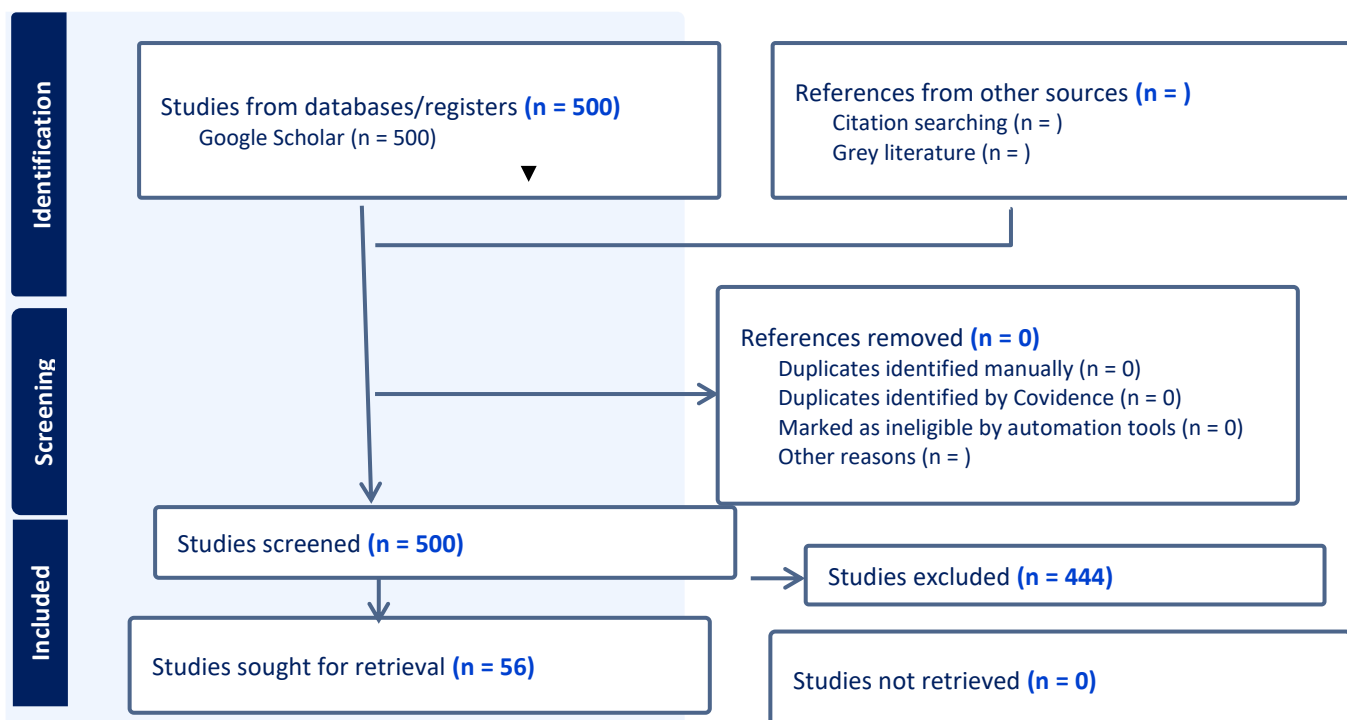
No	Database	Keyword
1	Google Scholar	Aktivitas Fisik OR Kesehatan Gizi OR Pembelajaran Penjas
2	Garda Rujukan Digital	Aktivitas Fisik OR Kesehatan Gizi OR Pembelajaran Penjas

Tahap selanjutnya ialah tahap penyaringan atau *Screening*. Pada tahap ini mengecualikan 444 dokumen yang keluar dari ruang lingkup. Jadi pada tahap ini hanya 56 artikel yang dinyatakan lolos dan dapat masuk kedalam tahap selanjutnya. Tahap ketiga yaitu tahap *eligibility*. Pada tahapan ini terdapat proses inklusi dan eksklusi yang dilakukan secara manual sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Artikel yang lolos pada tahap ini akan masuk kedalam tahap proses reviewsistematis. Pada tahapan ini terdapat 49 pengurangan artikel, terdapat 9 non artikel, dan 40 tidak termasuk kriteria.

Tabel 2.
Inclusion and Exclusion Criterian

Criterion	Inclusion	Exclusion
Rentan Waktu	2014 sampai 2024	Dibawah tahun 2014
Tipe Dokumen	Research Artikel	Review artikel books, book chapters, conference proccedings, and report
Bahasa	Indonesia	Non Indonesia
Index	Sinta 1-6	Non Sinta

Setelah melalui tahap *Screening* diperoleh 56 dokumen. Selanjutnya yaitu masuk kedalam tahapan *Eligibility* sebanyak 49 dokumen yang terhapus pada tahapan ini. Dari tahapan *Eligibility* terdapat 7 artikel yang masuk kriteria inklusi yang telah ditentukan penulis. Berikut merupakan prisma *flowchart* (Gambar 1) yang memandu penelitian ini.



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari pencarian yang telah dilakukan dengan menggunakan kajian literature sistematis terdapat 500 dokumen yang kemudian diperoleh menjadi tujuh artikel yang masuk pada proses akhir review. Di bawah ini adalah data yang didapatkan dari tujuh artikel yang memenuhi kriteria penelitian. Ketujuh artikel yang lolos pada tahap akhir akan memasuki tahap review. Hasil review pada tahap penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pada pembelajaran penjas.

Tabel 3.
Selected Primary Study

Paper ID	Title	Author	Year	Journal	Publisher	Index
A1	Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Probolinggo	Rana Maulida Dzahabiyah, Faridha Nurhayati	2019	Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya	-
A2	Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	Irhas Azizin	2014	Jurnal Kesehatan Olahraga	S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya	-
A3	Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi	Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, Bobby Helmy	2019	Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan	Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna	Sinta 5
A4	Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP	Moch Adi Prasetyo, Mashuri Eko Winarto	2019	Sport Science and Health	Universitas Negeri Malang	-
A5	Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani	Rhosidatus Salamah, Apoina Kartini, M. Zen Rahfiludin	2019	Rhosidatus Salamah/Media Kesehatan Masyarakat Indonesia	Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro	Sinta 3
A6	Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar	Pelyani Maria Satin, Yohanis M. Mandosir, Mazi Irmanto, Indra	2021	Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)	Universitas Cendrawasih, Universitas Negeri Surabaya, Politeknik Kesehatan	-

	SMA di Kota Himawan Jayapura Susanto				Kemenkes Jayapura	
A7	Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	S. Sepriadi	2017	Jurnal Keolahragaan	Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	Sinta 4

Tabel 4.
Result of the Article Review

Paper ID	Study Design / Method	Study Result
A1	Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik
A2	Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis.
A3	Pendekatan penelitian deskriptif menggunakan metode gabungan (mixed methods) antara metode kuantitatif dan kualitatif	Berdasarkan hasil penelitian, dari 75 orang siswa kelas VII yang menjadi objek penelitian, 53 orang siswa (70,6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori "sedang", 20 orang siswa (26,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori "kurang", dan 2 orang siswa (2,7%) memperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "baik". Selain itu, dari kecukupan gizi dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang, diperoleh 42 orang dengan persentase (56%) dalam kategori "mencukupi" dan 33 orang dengan persentase (44%) dalam kategori "tidak mencukupi"
A4	Menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP
A5	Explanatory research dengan pendekatan cross sectional, Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling	Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa temuan penting: Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dan

		<p>tingkat konsumsi lemak dengan persentase lemak tubuh pada atlet taekwondo.</p> <p>Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo.</p> <p>Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo.</p> <p>Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo.</p> <p>Ada hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo</p>
A6	Menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, namun terdapat hubungan yang baik antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.
A7	Pendekatan penelitian observasional dengan pendekatan korelasional.	Hasil penelitian menunjukkan temuan yang penting mengenai kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar

PEMBAHASAN

Pertama, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Dzahabiyah, (2019), yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo” Terbit pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 20, diperoleh sumbangan sebesar 21,2% dari hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori status gizi yang normal, namun aktivitas fisik siswa cenderung rendah, yang berdampak pada kebugaran jasmani yang juga tergolong rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani pada siswa, serta menyoroti pentingnya peran faktor-faktor tersebut dalam menjaga kesehatan dan kinerja siswa.

Kedua, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Azizin, (2014), yang berjudul "Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa" Terbit pada tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis. Koefisien korelasi antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 0,497, sedangkan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah -0,083. Terdapat hubungan yang rendah antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar -0,383 dengan kontribusi sebesar 14,6%. Hal ini disebabkan oleh pengukuran status gizi menggunakan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), di mana obesitas dapat mempengaruhi gerak tubuh dalam melakukan aktivitas jasmani. Namun, terdapat hubungan kuat yang positif antara status gizi dengan aktivitas fisik sebesar 0,757 dengan kontribusi sebesar 57,3%, menunjukkan bahwa aktivitas fisik memerlukan dukungan faktor asupan nutrisi. Hasil korelasi ganda antara status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan nilai R sebesar 0,497 dengan tingkat hubungan positif dan kuat, serta hubungan tersebut signifikan dengan kontribusi sebesar 24,7%.

Ketiga, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Keliat et al., (2019), yang berjudul "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi" Terbit pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian deskriptif yang menggunakan metode gabungan (*mixed methods*) antara metode kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian, dari 75 orang siswa kelas VII yang menjadi objek penelitian, 53 orang siswa (70,6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori "sedang", 20 orang siswa (26,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori "kurang", dan 2 orang siswa (2,7%) memperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "baik". Selain itu, dari kecukupan gizi dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang, diperoleh 42 orang dengan persentase (56%) dalam kategori "mencukupi" dan 33 orang dengan persentase (44%) dalam kategori "tidak mencukupi".

Keempat, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Suroto, (2016), yang berjudul "Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP" Terbit pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP, sedangkan status gizi tidak memiliki hubungan signifikan yang kuat dengan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, temuan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik, dengan sebagian besar terdiri dari siswa perempuan. Dari hasil pengukuran status gizi, diketahui bahwa sebagian besar siswa tergolong dalam klasifikasi normal, namun terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah gizi lebih dan gizi kurang.

Kelima, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Salamah, (2019), yang berjudul "Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani", Terbit pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode explanatory research dengan pendekatan *cross sectional*, dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa temuan penting: Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dan tingkat konsumsi lemak dengan persentase lemak tubuh pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Tidak ada

hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo.

Keenam, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Satin et al., (2021), yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura”, Terbit pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi normal. Siswa yang memiliki status gizi kurang sebanyak 50 siswa (13,0%), sedangkan siswa yang memiliki status gizi normal sebanyak 260 siswa (67,7%). Adapun status gizi berat ditemukan pada 74 siswa (19,3%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, namun terdapat hubungan yang baik antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA di Kota Jayapura.

Ketujuh, hasil review artikel dari penelitian yang dilakukan oleh Keolahragaan & Dasar, (2017), yang berjudul “Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar”, Terbit pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian observasional dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan temuan yang penting mengenai kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Berikut adalah temuan utama dari penelitian tersebut: Kontribusi Status Gizi: Status gizi memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar sebesar 14.08%, Status gizi sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, serta untuk menjaga kesehatan dan kestabilan fisik. Kontribusi Kemampuan Motorik: Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar sebesar 64.32%, Kemampuan motorik mempengaruhi keterampilan fisik seperti gerak motorik dan aktivitas lainnya yang berguna bagi anak. Kontribusi Bersama-sama: Status gizi dan kemampuan motorik secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar sebesar 69.38%, Kontribusi secara bersama-sama antara status gizi dan kemampuan motorik berkorelasi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 69.38%. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa baik status gizi maupun kemampuan motorik memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Dengan pemahaman ini, dapat dikembangkan program-program yang lebih efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa melalui perhatian terhadap gizi dan pengembangan kemampuan motorik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil dari penelitian terdapat hubungan yang baik antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani Satin et al., (2021), kemudian hasil penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik Dzahabiyah, (2019), kemudian hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik (Azizin, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literature sistematis yang sudah dijelaskan maka dapat diambil Kesimpulan, **Pertama**, hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran

jasmani adalah faktor penting yang harus dipertimbangkan dalam pengembangan program pendidikan fisik. Hal ini disebabkan karena penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa. **Kedua**, pentingnya menjaga keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Hal ini disebabkan bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. **Ketiga**, Peran faktor asupan nutrisi dan aktivitas fisik dalam mempengaruhi gerak tubuh dan kinerja jasmani sangat penting. Hal ini disebabkan bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Keempat, pengembangan program-program yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui perhatian terhadap gizi dan pengembangan kemampuan motorik sangat diperlukan. Hal ini disebabkan bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa baik status gizi maupun kemampuan motorik memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Dalam rangka mengoptimalkan pengajaran dan belajar fisik, pengembangan program yang lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan antara status gizi dan aktivitas fisik sangat diperlukan. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan peran asupan nutrisi dan aktivitas fisik dalam mempengaruhi gerak tubuh dan kinerja jasmani, serta dengan memperhatikan pentingnya peran faktor asupan nutrisi dan aktivitas fisik dalam mempengaruhi kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian, dapat diharapkan siswa dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik dan mengalami pertumbuhan fisik yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizin, I. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(02), 17–22.
- Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154.
- Dzahabiyah, R. M. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(2), 189–193.
- Harjasuganda, D. (2008). Pengembangan Konsep Diri yang Positif pada Siswa SD Sebagai Dampak Penerapan Umpan Balik (Feedback) dalam Proses Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(8), 1–6.
- Hidayat, A., & Suroto. (2016). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 516–521.
- Husdarta, H. J. . (2011). Pengertian Pendidikan Jasmani Menurut. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1991, 9–23.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Keolahragaan, J., & Dasar, S. S. (2017). *Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. 5(2), 194–206.
- Kurnia, W. R., & Yuwono, C. (2021). Indonesian Journal for Physical Education and Sport History Article. *Indonesiam Journal for Physical Education Dan Sport*,

2(1), 328.

- Paryanto, R., Imran, I., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/1974>
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- 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>
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/28446>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.