

GIZI SEBAGAI FONDASI KEBUGARAN: STUDI KORELASI STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

Felinda Sari^{1)*}, Mayza Tyas Nugraha²⁾, Alifiyanti Muharramah³⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu

³⁾Program Studi Gizi, Universitas Aisyah Pringsewu

¹⁾felindasari2121@gmail.com, ²⁾mayzatyas@aisyahuniversity.ac.id, ³⁾alifiyanthi@yahoo.com

ABSTRAK

Status gizi dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang kesehatan, kemampuan fisik, dan kesiapan mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam mengikuti aktivitas akademik maupun praktik olahraga. Mahasiswa Pendidikan Jasmani dituntut memiliki kondisi tubuh yang baik karena berhubungan langsung dengan peran mereka sebagai calon pendidik dan praktisi olahraga. Namun, status gizi normal belum tentu menjamin kebugaran jasmani yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa semester 5 yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) untuk memperkirakan VO₂max. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS Statistics versi 28 setelah melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, yaitu 29 mahasiswa (72,5%). Namun, tingkat kebugaran jasmani sebagian besar berada pada kategori sangat kurang, yaitu 25 mahasiswa (62,5%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,250$ dengan $p = 0,121$. Karena $p > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani. Kesimpulannya, status gizi belum terbukti berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani. Faktor lain seperti kebiasaan latihan, intensitas aktivitas fisik, pola istirahat, dan gaya hidup kemungkinan lebih berperan dalam menentukan kebugaran jasmani.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 14 April 2026
Direview : 6 Mei 2026
Diterima : 30 Mei 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Multistage Fitness Test

Article History

Submitted : April 14, 2026
Reviewed : May 6, 2026
Accepted : May 30, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Nutritional Status, Physical Fitness, Body Mass Index, Multistage Fitness Test

Abstract. Nutritional status and physical fitness are important aspects in supporting health, physical ability, and the readiness of Physical Education students to participate in academic and sports practice

activities. Physical Education students are expected to have good physical condition because it is directly related to their future role as educators and sports practitioners. However, normal nutritional status does not always guarantee optimal physical fitness. This study aimed to determine the correlation between nutritional status and physical fitness among students of the Physical Education Study Program at Universitas Aisyah Pringsewu. This research used a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 40 fifth-semester students selected through total sampling. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI), while physical fitness was assessed using the Multistage Fitness Test (MFT) to estimate VO₂max. Data were analyzed using Pearson correlation with SPSS Statistics version 28 after normality and linearity assumption tests were conducted. The results showed that most students had normal nutritional status, totaling 29 students (72.5%). However, most students' physical fitness level was classified as very poor, totaling 25 students (62.5%). The Pearson correlation test showed $r = 0.250$ with $p = 0.121$. Since $p > 0.05$, there was no significant relationship between nutritional status and physical fitness. In conclusion, nutritional status was not statistically proven to be significantly related to the physical fitness of Physical Education students. Other factors, such as exercise habits, intensity of physical activity, rest patterns, and lifestyle, may play a greater role in determining physical fitness.

PENDAHULUAN

Status gizi dan kebugaran jasmani merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dalam menunjang kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani juga menjadi salah satu indikator penting dalam menilai tingkat kesehatan individu. Komponen utama kebugaran jasmani meliputi kebugaran kardiorespirasi, kebugaran muskuloskeletal yang mencakup kekuatan dan daya tahan otot, serta kelenturan tubuh (Bardid et al., 2021). Pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, kebugaran jasmani tidak hanya menjadi kebutuhan pribadi, tetapi juga menjadi tuntutan akademik dan profesional sebagai calon pendidik serta praktisi olahraga. Oleh karena itu, kondisi kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani perlu diperhatikan secara serius karena berkaitan langsung dengan kesiapan mereka dalam menjalankan aktivitas pembelajaran dan praktik keolahragaan (Kozin et al., 2023).

Status gizi merupakan gambaran terpenuhinya kebutuhan tubuh terhadap zat gizi yang diperoleh dari makanan secara seimbang. Malnutrisi menjadi salah satu penyebab umum terjadinya penurunan daya tahan tubuh di berbagai negara, sehingga pemenuhan gizi yang baik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik (Locks et al., 2024). Keseimbangan antara kebutuhan fisiologis tubuh dan asupan zat gizi berperan dalam mendukung kemampuan tubuh untuk bergerak, berlatih, dan mempertahankan kebugaran. Ketidakseimbangan gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan asupan, dapat mengganggu fungsi fisiologis tubuh. Kondisi tersebut dapat menurunkan kapasitas kerja fisik, menghambat pemulihan, serta mengurangi pencapaian kebugaran jasmani yang optimal (Chen et al., 2026). Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Jasmani, status gizi menjadi aspek penting karena mereka memiliki tuntutan aktivitas fisik yang lebih tinggi

dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Permasalahan mengenai status gizi dan kebugaran jasmani menjadi semakin penting karena data nasional menunjukkan masih rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebugaran pada kelompok usia muda di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 oleh Kementerian Kesehatan, sebanyak 37,4% penduduk berusia di atas sepuluh tahun belum melakukan aktivitas fisik secara cukup. Selain itu, hanya 5,04% penduduk usia 16–30 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori “baik” atau lebih baik. Sebaliknya, sebanyak 83,53% berada pada kategori “buruk” hingga “sangat buruk”. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani generasi muda masih menjadi persoalan serius yang perlu mendapat perhatian. Ilyas (2024) juga menemukan bahwa meskipun 69,23% mahasiswa Pendidikan Pelatihan Olahraga UNB memiliki status gizi normal, sebanyak 60% di antaranya tetap menunjukkan kebugaran kardiorespirasi yang rendah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa status gizi normal belum tentu selalu menjamin kebugaran jasmani yang baik. Hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, kebiasaan aktivitas fisik, intensitas latihan, komposisi tubuh, dan gaya hidup. Dalam pendidikan jasmani, kebugaran jasmani dan status gizi tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan, tetapi juga berhubungan dengan keberhasilan proses belajar dan kemampuan mengikuti aktivitas praktik. Betancourt et al. (2025) menyatakan bahwa komponen kebugaran memiliki korelasi yang kuat dengan hasil belajar dalam pendidikan jasmani. Secara teoretis, status gizi yang baik dapat menyediakan dasar metabolik dan mekanis bagi tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Gizi yang memadai membantu menjaga ketersediaan energi, mendukung kerja sistem kardiovaskular dan respirasi, serta menyediakan zat yang dibutuhkan untuk kontraksi otot dan pemulihan setelah latihan (Wang et al., 2024).

Dukungan gizi yang baik juga berkaitan dengan ketersediaan substrat energi, seperti karbohidrat dan lemak, yang dibutuhkan tubuh selama aktivitas fisik. Selain itu, protein berperan penting dalam proses pemulihan jaringan dan perbaikan otot setelah latihan (Mekonen et al., 2023). Penelitian internasional juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan sehat dan kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani. Yarin-Achachagua et al. (2021) menemukan korelasi positif dan signifikan antara kondisi fisik dan kebiasaan makan sehat pada mahasiswa Pendidikan Jasmani di Peru. Artinya, semakin baik kebiasaan makan seseorang, semakin baik pula kecenderungan performa fisiknya. Namun, temuan berbeda dilaporkan oleh Nowreen et al. (2023), yang menemukan hubungan negatif lemah antara kebugaran fisik dan Indeks Massa Tubuh, dengan nilai korelasi $r = -0,07$ pada mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa kedokteran, masyarakat umum, atau populasi di luar konteks Pendidikan Jasmani. Padahal, mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki karakteristik khusus karena lebih banyak terlibat dalam aktivitas praktik, latihan fisik, dan pembelajaran berbasis gerak. Selain itu, temuan penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil yang berbeda, sehingga hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani perlu dikaji kembali sesuai konteks populasi dan lingkungan penelitian. Berdasarkan penelusuran penulis, penelitian mengenai korelasi status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional bertujuan untuk mengukur dan menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan, mengubah, atau memodifikasi variabel yang diteliti (Crano et al., 2023). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas status gizi sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Aisyah Pringsewu, tepatnya pada Program Studi Strata Satu Pendidikan Jasmani. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada Sabtu, 15 November 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 5 Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu yang berjumlah 40 mahasiswa. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Pujiono et al., 2023). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen. Instrumen pertama digunakan untuk mengukur status gizi mahasiswa melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Instrumen kedua digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa melalui Multistage Fitness Test (MFT). Instrumen MFT digunakan untuk memperkirakan kemampuan

VO2max sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi. Instrumen ini telah divalidasi oleh ahli kebugaran jasmani sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung berdasarkan data berat badan dan tinggi badan mahasiswa. Berat badan diukur dalam satuan kilogram, sedangkan tinggi badan diukur dalam satuan meter. Data tersebut kemudian dimasukkan ke dalam rumus perhitungan IMT. Adapun rumus IMT adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan}^2 (\text{m}^2)$$

Hasil perhitungan IMT kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian status gizi. Klasifikasi tersebut digunakan untuk mengetahui kategori status gizi mahasiswa, mulai dari sangat kurus, kurus, normal, gemuk, hingga obesitas. Norma penilaian status gizi berdasarkan IMT dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Penilaian Status Gizi Berdasarkan IMT

IMT	Kriteria	Kategori
< 17	Sangat kurus	Kurang berat badan tingkat tinggi
17–18,5	Kurus	Kurang berat badan tingkat rendah
18,5–25	Normal	Normal
25–27	Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat rendah
> 27	Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat tinggi

Kebugaran jasmani diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT), yaitu tes lari bertahap yang juga dikenal sebagai beep test atau tes lari bolak-balik 20 meter. Tes ini dilakukan dengan cara peserta berlari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti irama audio yang kecepatannya meningkat secara bertahap. Peserta terus berlari sesuai irama hingga tidak mampu lagi mencapai garis dalam waktu yang ditentukan. Hasil tes kemudian digunakan untuk memperkirakan nilai VO2max mahasiswa. Selanjutnya, hasil VO2max diklasifikasikan berdasarkan norma kemampuan VO2max pada Multistage Fitness Test sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Norma Kemampuan VO2max Berdasarkan Multistage Fitness Test

Jenis Kelamin	Sangat Kurang	Kurang	Cukup Baik	Baik	Baik Sekali	Istimewa
Laki-laki	< 35	35–37	38–44	45–50	51–55	> 55
Perempuan	< 25	25–30	31–34	35–38	39–41	> 41

Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistics versi 28. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani bersifat linear. Setelah uji prasyarat terpenuhi,

analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan tingkat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani dianalisis berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Data status gizi dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Penyajian data berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai sebaran status gizi mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil distribusi status gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Jenis Kelamin	Kurus N	Kurus %	Normal N	Normal %	Gemuk N	Gemuk %	Obesitas N	Obesitas %
Laki-laki	2	6,7	22	73,3	2	6,7	4	13,3
Perempuan	1	10,0	7	70,0	1	10,0	1	10,0
Total	3	7,5	29	72,5	3	7,5	5	12,5

Berdasarkan Tabel 3, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa, yang terdiri atas 30 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 29 mahasiswa atau 72,5%. Sementara itu, sebanyak 5 mahasiswa atau 12,5% berada pada kategori obesitas. Mahasiswa dengan kategori kurus berjumlah 3 orang atau 7,5%, sedangkan mahasiswa dengan kategori gemuk juga berjumlah 3 orang atau 7,5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki status gizi normal.

Deskripsi Data Antropometri dan IMT Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Selain distribusi status gizi, penelitian ini juga menyajikan data deskriptif mengenai kondisi antropometri mahasiswa. Data yang dianalisis meliputi tinggi badan, berat badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penyajian data deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata, median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari setiap variabel. Rincian data antropometri dan IMT mahasiswa Pendidikan Jasmani disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Data Antropometri dan IMT Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Tinggi badan (m)	Laki-laki	30	1,70	1,70	0,06	1,58	1,82
Tinggi badan (m)	Perempuan	10	1,58	1,58	0,05	1,48	1,68
Berat badan (kg)	Laki-laki	30	65,2	64,5	10,8	48,0	88,0
Berat badan (kg)	Perempuan	10	52,5	51,0	9,5	40,0	68,0
IMT (kg/m ²)	Laki-laki	30	22,5	22,3	3,8	17,2	30,5
IMT (kg/m ²)	Perempuan	10	21,0	20,5	3,5	16,5	26,0

Berdasarkan Tabel 4, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata tinggi badan sebesar 1,70 m, dengan tinggi badan terendah 1,58 m dan tertinggi 1,82 m. Pada mahasiswa perempuan, rata-rata tinggi badan sebesar 1,58 m, dengan tinggi badan terendah 1,48 m dan tertinggi 1,68 m. Rata-rata berat badan mahasiswa laki-laki adalah 65,2 kg, dengan berat badan terendah 48,0 kg dan tertinggi 88,0 kg. Sementara itu, rata-rata berat badan mahasiswa perempuan adalah 52,5 kg, dengan berat badan terendah 40,0 kg dan tertinggi 68,0 kg.

Pada variabel Indeks Massa Tubuh (IMT), mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata IMT sebesar 22,5 kg/m², dengan nilai terendah 17,2 kg/m² dan tertinggi 30,5 kg/m². Mahasiswa perempuan memiliki rata-rata IMT sebesar 21,0 kg/m², dengan nilai terendah 16,5 kg/m² dan tertinggi 26,0 kg/m². Secara umum, rata-rata IMT mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki kondisi antropometri yang cukup ideal untuk mendukung aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Hasil tes kemudian diklasifikasikan ke dalam enam kategori, yaitu sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, baik sekali, dan istimewa. Klasifikasi ini digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa secara keseluruhan maupun berdasarkan jenis kelamin. Distribusi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani berdasarkan hasil MFT disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Berdasarkan MFT

Kategori Kebugaran Jasmani	Laki-laki N	Perempuan N	Frekuensi	Persentase %
Istimewa	0	0	0	0,0
Baik sekali	2	0	2	5,0
Baik	2	1	3	7,5
Cukup baik	3	1	4	10,0
Kurang	5	1	6	15,0
Sangat kurang	18	7	25	62,5
Total	30	10	40	100,0

Berdasarkan Tabel 5, tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani sebagian besar berada pada kategori sangat kurang. Sebanyak 25 mahasiswa atau 62,5% termasuk dalam kategori sangat kurang. Selanjutnya, 6 mahasiswa atau 15,0% berada pada kategori kurang, 4 mahasiswa atau 10,0% berada pada kategori cukup baik, dan 3 mahasiswa atau 7,5% berada pada kategori baik. Mahasiswa yang berada pada kategori baik sekali berjumlah 2 orang atau 5,0%. Sementara itu, tidak terdapat mahasiswa yang mencapai kategori istimewa. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, tingkat kebugaran jasmani mereka masih tergolong rendah.

Korelasi Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Setelah data status gizi dan kebugaran jasmani diperoleh, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani. Analisis ini dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS Statistics versi 28. Hasil uji korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Variabel yang Dikorelasikan	N	Nilai Korelasi r	Sig. p	Keterangan
Status gizi dengan kebugaran jasmani	40	0,250	0,121	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = 0,250$ dengan nilai signifikansi $p = 0,121$. Nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara status gizi dan kebugaran jasmani. Namun, karena nilai signifikansi $p = 0,121$ lebih besar dari 0,05, maka hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,250$ dengan nilai signifikansi $p = 0,121$. Karena nilai p lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, status gizi belum terbukti memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat kebugaran jasmani

mahasiswa dalam penelitian ini. Nilai korelasi sebesar 0,250 menunjukkan arah hubungan yang positif, tetapi berada pada kategori lemah. Dengan demikian, meskipun terdapat kecenderungan bahwa status gizi yang lebih baik dapat diikuti oleh kebugaran jasmani yang lebih baik, hubungan tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi normal tidak selalu menjamin tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 29 mahasiswa atau 72,5%. Namun, hasil pengukuran kebugaran jasmani menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa justru berada pada kategori sangat kurang, yaitu sebanyak 25 mahasiswa atau 62,5%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa status gizi hanya menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani, tetapi bukan satu-satunya penentu. Kebugaran jasmani lebih kompleks karena dipengaruhi oleh kebiasaan latihan, intensitas aktivitas fisik, daya tahan kardiorespirasi, pola istirahat, dan gaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa dengan status gizi normal belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila tidak didukung oleh latihan fisik yang teratur dan terukur.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada sebagian besar mahasiswa dapat dikaitkan dengan kemungkinan belum optimalnya aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur. Meskipun mahasiswa Pendidikan Jasmani sering terlibat dalam perkuliahan praktik dan kegiatan olahraga, aktivitas tersebut belum tentu memenuhi prinsip latihan yang tepat. Prinsip FITT, yaitu frequency, intensity, time, dan type, menekankan bahwa peningkatan kebugaran jasmani sangat bergantung pada frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi latihan, dan jenis latihan yang dilakukan. Apabila kegiatan fisik tidak dilakukan secara konsisten, intensitasnya rendah, atau tidak diarahkan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, maka kebugaran jasmani sulit meningkat secara optimal. Hal ini dapat menjelaskan mengapa mahasiswa dengan IMT normal tetap memiliki hasil MFT yang rendah. Dengan kata lain, status gizi yang baik perlu didukung oleh program latihan yang sistematis agar mampu berdampak nyata terhadap kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa status gizi tidak selalu berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. Setiawan, Luhurningtyas, dan Sofia (2022) melaporkan bahwa status gizi tidak berkorelasi signifikan dengan kebugaran jasmani atlet bola basket UKM, dengan nilai $p = 0,693$. Dalam penelitian tersebut, aktivitas fisik justru menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani, dengan nilai $p = 0,049$. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Putro (2023), yang menemukan bahwa kebugaran jasmani tidak berasosiasi secara signifikan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI, dengan nilai $p = 0,740$. Kesamaan temuan ini memperkuat dugaan bahwa kebugaran jasmani lebih banyak

dipengaruhi oleh kualitas aktivitas fisik dan latihan daripada status gizi semata. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa IMT tidak selalu cukup untuk menggambarkan kemampuan fisik atau daya tahan kardiorespirasi seseorang.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian lain yang menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani. Antoni (2021) pada mahasiswa PJKR Universitas Islam Indragiri menemukan korelasi sebesar 0,472, yang menunjukkan hubungan sedang antara status gizi dan kebugaran jasmani. Ilyas (2024) juga melaporkan adanya hubungan signifikan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Unimed dengan nilai $p = 0,001$. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh variasi karakteristik sampel, jumlah responden, instrumen pengukuran, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan penelitian. Selain itu, penggunaan IMT sebagai indikator status gizi memiliki keterbatasan karena tidak dapat membedakan massa otot dan massa lemak secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik, pola makan, persentase lemak tubuh, massa otot, dan kebiasaan latihan agar hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Aisyah Pringsewu. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Pada populasi mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga, faktor lain seperti kebiasaan latihan, intensitas aktivitas fisik, kualitas tidur, manajemen stres, serta pola hidup sehari-hari kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada status gizi, tetapi juga perlu didukung oleh latihan fisik yang teratur, terukur, dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, misalnya melalui intervensi program latihan terstruktur, serta melibatkan pengukuran komposisi tubuh yang lebih komprehensif, seperti persentase lemak tubuh dan rasio otot-lemak, agar hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dapat dianalisis secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, P. (2021). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. *JOI*, 3(2). <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/1725>
- Bardid, F., Utesch, T., Stodden, D. F., & Lenoir, M. (2021). Developmental perspectives on motor competence and physical fitness in youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(S1), 5–7. <https://doi.org/10.1111/sms.13946>
- Chen, X., Li, R., Jiang, W., Hu, D., & Yang, M. (2026). Pinch strength and its variability: Novel insights into functional decline in sarcopenic obesity. *Nutrition*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112963>
- Crano, W. D., Brewer, M. B., & Lac, A. (2023). Nonexperimental research: Correlational design. In *Principles and methods of social research* (4th ed.). Taylor & Francis.
- Ilyas, R. (2024). *Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan* [Skripsi, Universitas Negeri Medan]. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/55664>
- Kozin, O., Kozina, Z., Kozin, V., Korobeinik, V., Panyok, T., Schepelenko, T., & Polishchuk, S. (2023). Influence of the professional and motor skills integral development method application on physical fitness indicators of Arts Faculty students: A randomized control trial. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1350–1358. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06165>
- Locks, L. M., Parekh, A., & Newell, K. (2024). The ABCDs of nutritional assessment in infectious diseases research. *The Journal of Infectious Diseases*, 231(3), 562–572. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiae540>
- Lopez-Betancourt, S., García-Torres, C., López-Galvis, D. A., Monsalve, J. M., & Rojas-Jaramillo, A. (2025). Individualizing strength training using the vertical force-velocity profile in vertical jumping and its effect on athletic performance: A systematic review. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(4). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.4.30>
- Mekonen, W., Schwabegger, G., Lamprecht, M., & Hofmann, P. (2023). Whole body substrate metabolism during different exercise intensities with special emphasis on blood protein changes in trained subjects: A pilot study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(3), 102. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030102>
- Nowreen, N., Bashir, M., Sofi, I. A., & Sayeed, S. I. (2023). Physical fitness and its association with anthropometric parameters in medical students. *Asian Journal of Medical Sciences*, 14(7), 229–233. <https://doi.org/10.3126/ajms.v14i7.53699>
- Pujiono, M., Wildan, A., Kusumaningtias, R., & Putra, R. (2023). *Konsep populasi dan sampel dengan pendekatan statistika*. Widya Gama Press.
- Putro, R. R. A. (2023). *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2021* [Skripsi, Universitas Kristen Indonesia]. <http://repository.uki.ac.id/12194/>

- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Wang, T., Yang, L., Xu, Q., Dou, J., & Clemente, F. M. (2024). Effects of recreational team sports on the metabolic health, body composition and physical fitness parameters of overweight and obese populations: A systematic review. *Biology of Sport*, 41(3), 243–266. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.134762>
- Yarin-Achachagua, A. J., Soria-Villanueva, L. M., Tejada-Mendoza, M. A., & Arista-Huaco, M. J. (2021). Physical condition and eating habits in physical education students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16, 988–995. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.15>