

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DAN PENERAPAN
PEDOMAN GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 71 JAKARTA**



Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

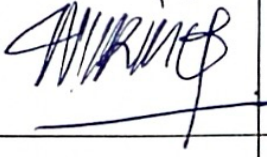
Intelligentia - Dignitas

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Andita Maharani Puspaningrum
NIM : 1606824002
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		27/2026 01
2	Dr. Mansur Jauhari, M.Si. (Pembimbing I)		22/2026 01
3	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO. (Pembimbing II)		22/2026 01
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. (Penguji)		21/2026 01
5	Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd. (Penguji)		22/2026 01

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

PEMBIMBING I



Dr. Mansur Jauhari, M.Si.

Tanggal: 22-07-2026.....

PEMBIMBING II



**Dr. Wahyuningtyas Puspitorini,
S.Pd., M.Kes., AIFO.**

Tanggal : 22-07-2026

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19770128 200501 2 002

(Ketua) 1



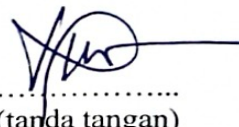
.....
(tanda tangan)

27-07-2026
.....
(tanggal)

Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP. 19760425 200312 1 001

(Koordinator Prodi) 2



.....
(tanda tangan)

27-07-2026
.....
(tanggal)

Nama : Andita Maharani Puspaningrum

NIM : 1606824002

Prodi : Magister Pendidikan Jasmani

Angkatan : 2024

1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 71 JAKARTA

Andita Maharani Puspaningrum
S2 Pendidikan Jasmani
Anditamaharani1302@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik harian serta penerapan pedoman gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 71 Jakarta. Lokasi penelitian berada pada SMP Negeri 71 Jakarta pada tahun 2026. Metode penelitian yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif yang bersifat kausal melalui teknik analisis regresi linear berganda. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 71 Jakarta sejumlah 180 siswa. Sampel penelitian terdiri atas 71 siswa yang diperoleh melalui teknik stratified cluster sampling. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) guna mengukur aktivitas fisik harian (X1), kuesioner penerapan pedoman gizi seimbang untuk menilai penerapan pedoman gizi seimbang (X2), serta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa melalui nilai signifikansi 0,014 lebih kecil daripada 0,05. Kedua, terdapat hubungan signifikan antara penerapan pedoman gizi seimbang terhadap kebugaran jasmani siswa melalui nilai signifikansi 0,021 lebih kecil daripada 0,05. Ketiga, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik harian serta penerapan pedoman gizi seimbang secara simultan terhadap kebugaran jasmani siswa melalui nilai signifikansi kurang dari 0,001 lebih kecil daripada 0,05. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,198 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara simultan memberikan kontribusi sebesar 19,8 persen terhadap kebugaran jasmani siswa, sedangkan 80,2 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: aktivitas fisik harian, kebugaran jasmani, pedoman gizi seimbang, siswa SMP, TKJI.

Intelligentia - Dignitas

**RELATIONS OF DAILY PHYSICAL ACTIVITY AND THE
IMPLEMENTATION OF BALANCED NUTRITION GUIDELINES ON THE
PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS AT SMPN 71 JAKARTA**

Andita Maharani Puspaningrum
Master's Degree in Physical Education

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of daily physical activity and the application of balanced nutrition guidelines on the physical fitness levels of 8th-grade students at SMP Negeri 71 Jakarta. The research was conducted at SMP Negeri 71 Jakarta in 2026. A quantitative causal research approach was employed, utilizing multiple linear regression analysis. The study population comprised all 180 8th-grade students at SMP Negeri 71 Jakarta. The sample consisted of 71 students selected via stratified cluster sampling. Data collection involved the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) to measure daily physical activity (X1), a questionnaire on the application of balanced nutrition guidelines (X2), and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure physical fitness levels (Y). The results indicate that, first, there is a significant influence of daily physical activity on student physical fitness, with a significance value of 0.014 (less than 0.05). Second, there is a significant influence of the application of balanced nutrition guidelines on student physical fitness, with a significance value of 0.021 (less than 0.05). Third, there is a significant simultaneous influence of daily physical activity and the application of balanced nutrition guidelines on student physical fitness, with a significance value of less than 0.001 (less than 0.05). The coefficient of determination (R-squared) of 0.198 indicates that the two independent variables simultaneously contribute 19.8 percent to student physical fitness, while the remaining 80.2 percent is influenced by factors outside the scope of this study.

Keywords: *balanced nutrition guidelines, daily physical activity, junior high school students, physical fitness, TKJI (Indonesian Physical Fitness Test).*

Intelligentia - Dignitas

**HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andita Maharani Puspaningrum

No Registrasi : 1606824002

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive RoyaltyFreeRight*) atas Tesis saya yang berjudul: Hubungan Aktivitas Fisik Harian dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 71 Jakarta. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 31 Juli 2026

Yang menyatakan



Andita Maharani Puspaningrum



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Andita Maharani Puspaningrum
NIM : 1606824002
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : anditamaharani1302@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : Hubungan Aktivitas Fisik Harian dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 71 Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 3 Agustus 2026
Penulis

(Andita Maharani Puspaningrum)

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Andita Maharani Puspaningrum
No. Registrasi : 1606824002
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 13 Juli 2002
Program : Magister
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul “Pengaruh Aktivitas Fisik Harian dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 71 Jakarta” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Juli 2026

Yang membuat pernyataan


Andita Maharani Puspaningrum

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal tesis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 71 Jakarta” dengan baik. Proposal tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta (FIKK UNJ).
2. Dr. Sujarwo, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani FIKK UNJ.
3. Dr. Mansur Jauhari, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan proposal tesis.
4. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, masukan, dan bimbingan kepada penulis.
5. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. dan Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd., selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan evaluasi yang sangat membangun demi penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmun pengetahuan, pengalaman, pelayanan akademik, serta bantuan selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru, serta seluruh siswa SMP Negeri 71 Jakarta yang telah memberikan izin, kesempatan, kerja sama, serta dukungan kepada penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta, yang selalu penulis sayangi dan banggakan, atas segala kasih sayang, pengorbanan, doa, dukungan, semangat, motivasi, serta kepercayaan yang tidak pernah putus kepada penulis. Kedua orang tua merupakan sosok inspiratif dan *role model* bagi penulis dalam menempuh serta menyelesaikan pendidikan Magister ini.
9. Suami tercinta, Sertu M. Tri Sutrisno, atas segala dukungan, baik moril maupun materiil, doa, kesabaran, pengertian, serta kasih sayang yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi pendengar terbaik, motivator, sekaligus tempat pulang bagi penulis di setiap rasa lelah dan kesulitan. Penulis sangat bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dipersatukan dengan sosok yang selalu mendampingi dalam setiap proses kehidupan.
10. Mama dan Papa mertua, Abang Rohman dan Mbak Windi, Abang Zen dan Mbak Widia, serta adik-adik tercinta, Adinda Retno Winarti dan Ananda Surya Alghifari, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dukungan, semangat, dan kasih sayang kepada penulis selama proses penyelesaian studi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, maupun kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan hingga terselesaikannya tesis ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih pada tahapan belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Namun demikian, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini memberikan manfaat bagi semua pembacanya dan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pendidikan.

Jakarta, 3 Juli 2026

Penulis

Andita Maharani Puspaningrum

DAFTAR ISI

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
1. Manfaat Akademis	6
2. Manfaat Praktis	6
F. <i>State of The Art</i>	6
G. Analisis Bibliometrik	7
1. <i>Network Visualization</i>	8
2. <i>Overlay Visualization</i>	9
3. <i>Density Visualization</i>	10
H. <i>Roadmap</i> Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Deskripsi Konseptual Variabel	13
1. Kebugaran Jasmani	13
2. Aktivitas Fisik Harian	15
3. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang	20

4. Dasar Teori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	25
5. Karakteristik Motorik Siswa SMP	26
B. Hasil Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Teoretik.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Aktivitas Fisik Harian (X_1)	39
2. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang (X_2)	40
3. Kebugaran Jasmani (Y).....	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
1. Uji Validitas dan Reliabilitas	43
2. Analisis Deskriptif	43
3. Uji Asumsi Klasik.....	44
4. Uji Hipotesis.....	44
G. Hipotesis Statistika.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Deskripsi Data Aktivitas Fisik Harian	45
2. Deskripsi Data Penerapan Pedoman Gizi Seimbang	48
3. Deskripsi Data Penilaian Instrumen Kebugaran1 Jasmani (TKJI)	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data SPSS.....	55
1. Uji Asumsi Klasik.....	55
2. Uji Hipotesis.....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian	60
1. Hubungan Aktivitas Fisik Harian (X_1) terhadap Kebugaran Jasmani (Y)	60
2. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang (X_2) terhadap Kebugaran Jasmani (Y)	61
3. Hubungan Aktivitas Fisik Harian (X_1) dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang (X_2) terhadap Kebugaran Jasmani (Y)	62
BAB V KESIMPULAN.....	63

A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	74



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kata kunci dengan kemunculan tertinggi.....	7
Tabel 3. 1 Item kuesioner aktivitas fisik	39
Tabel 3. 2 Indikator dan contoh item penerapan pedoman gizi seimbang.....	41
Tabel 3. 3 Kategori penilaian penerapan pedoman gizi seimbang.....	42
Tabel 4. 1 Hasil modus, median, mean, standar deviasi aktivitas fisik harian.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi data variabel aktivitas fisik harian.....	46
Tabel 4. 3 Kategori variabel aktivitas fisik harian	47
Tabel 4. 4 Hasil kategori variabel aktivitas fisik harian.....	48
Tabel 4. 5 Hasil modus, median, mean, standar deviasi penerapan pedoman gizi seimbang	48
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi data variabel penerapan pedoman gizi seimbang	49
Tabel 4. 7 Kategori variabel penerapan pedoman gizi seimbang	51
Tabel 4. 8 Hasil kategori variabel penerapan pedoman gizi seimbang.....	51
Tabel 4. 9 Hasil modus, median, mean, standar deviasi kebugaran jasmani	52
Tabel 4. 10 Distribusi frekuensi data variabel kebugaran jasmani	52
Tabel 4. 11 Nilai TKJI Putra Usia 13-15 Tahun	53
Tabel 4. 12 Nilai TKJI Putri Usia 13-15 Tahun.....	54
Tabel 4. 13 Norma Tes Kebugaran Jasmani (Putra dan Putri).....	54
Tabel 4. 14 Hasil kategori variabel kebugaran jasmani	54
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 16 Hasil uji linearitas x1	56
Tabel 4. 17 Hasil uji linearitas x2	56
Tabel 4. 18 Hasil uji multikolinearitas	57
Tabel 4. 19 Hasil uji heteroskedastisitas	58
Tabel 4. 20 Hasil uji regresi linear berganda	58
Tabel 4. 21 Hasil uji F	60
Tabel 4. 22 Hasil uji R^2	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Network visualization</i>	8
Gambar 1. 2 <i>Overlay visualization</i>	9
Gambar 1. 3 <i>Density visualization</i>	10
Gambar 1. 4 <i>Roadmap penelitian</i>	12
Gambar 2. 1 Visual tumpeng gizi seimbang	21
Gambar 2. 2 Panduan Isi Piringku	22
Gambar 2. 3 Fase Perkembangan Koordinasi Gerak	30
Gambar 2. 4 Kerangka pemikiran	36
Gambar 3. 1 Konstelasi penelitian	38
Gambar 4. 1 Histogram aktivitas fisik harian	47
Gambar 4. 2 Histogram penerapan pedoman gizi seimbang	50
Gambar 4. 3 Histogram kebugaran jasmani	53



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner IPAQ-SF.....	74
Lampiran 2. Kuesioner Aktivitas Fisik Harian Siswa.....	77
Lampiran 3. Kuesioner Penerapan Pedoman Gizi Seimbang	79
Lampiran 4. Lembar Penilaian Kebugaran Jasmani	81
Lampiran 5. Data Hasil Variabel Aktivitas Fisik Harian.....	83
Lampiran 6. Data Hasil Variabel Penerapan Pedoman Gizi Seimbang	86
Lampiran 7. Data Hasil Variabel Kebugaran Jasmani	89
Lampiran 8. Pelaksanaan Mengerjakan Kuesioner Kelas VIII.1	92
Lampiran 9. Pelaksanaan Mengerjakan Kuesioner Kelas VIII.2.....	92
Lampiran 10. Pelaksanaan TKJI	93



Intelligentia - Dignitas