



## **Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota Pemain Bola Volly di Club KBC Celuk Gianyar**

**Ni Kadek Cahya Rosita Dewi<sup>1</sup>, I Wayan Juniarsana<sup>2</sup>, Anak Agung Nanak Antarini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Indonesia

**Received : 3 Juni 2026, Revised : 19 Juni 2026, Published : 25 Juni 2026**

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ni Kadek Cahya Rosita Dewi

**E-mail:** [kadekcahya2803@gmail.com](mailto:kadekcahya2803@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kebugaran jasmani (physical fitness) mencerminkan kemampuan individu dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari secara optimal tanpa cepat lelah. Banyak anggota pemain yang belum memahami keseimbangan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik di luar waktu latihan. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan penurunan performa serta berisiko mudah cedera. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis Hubungan Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Pemain Bola Volly Di Club KBC Celuk Gianyar. Rancangan penelitian ini yaitu cross sectional dengan sampel sebanyak 50 orang yang menggunakan teknik purposive sampling. Hasil uji analisis Korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi (jenis, jumlah, dan frekuensi) dengan tingkat kebugaran jasmani ( $p > 0,05$ ). Namun, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani ( $p < 0,028$ ) dan nilai korelasi lemah ( $r = 0,311$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani, sementara pola konsumsi tidak. Hasil ini mengindikasikan bahwa masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani perlunya evaluasi dan pemantauan aktivitas fisik secara berkala dalam pembinaan atlet bola volley. Disarankan untuk menjaga aktivitas fisik secara rutin dan pola konsumsi gizi seimbang.*

**Kata kunci** – tingkat kebugaran jasmani, pola konsumsi, aktivitas fisik

### **Abstract**

*Physical fitness reflects an individual's ability to optimally perform daily activities without experiencing rapid fatigue. A lack of awareness regarding the balance between dietary habits and external physical activity among players often results in diminished performance and higher injury risks. This study aims to investigate the analyzes between Consumption Patterns And Physical Activity With The Level Of Physical Fitness In Group Volleyball Players At The Club Kbc Celuk Gianyar. This cross-sectional study involved 50 subjects recruited via purposive sampling. Based on the Pearson Correlation analysis, no significant relationship exists between consumption patterns (comprising type, amount, and frequency) and physical fitness levels ( $p > 0.05$ ). Nevertheless, a statistically significant yet weak relationship was observed between physical activity and physical fitness  $p < 0.028$ ,  $r = 0.311$ ). The study concludes that physical activity is significantly related to physical fitness, whereas consumption patterns are not. This finding indicates that the low level of physical fitness highlights the need for regular evaluation and monitoring of physical activity in volleyball athlete development programs. It is recommended to maintain regular physical activity and a balanced nutritional intake.*

**Keywords** - level of physical fitness, consumption patterns, physical activity

**How To Cite :** Dewi, N. K. C. R., Juniarsana, I. W., & Antarini, A. A. N. (2026). Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota Pemain Bola Volly di Club KBC Celuk Gianyar. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(1), 137–149. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i1.889>  
**Copyright** ©2026 Ni Kadek Cahya Rosita Dewi, I Wayan Juniarsana, Anak Agung Nanak Antarini

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas fisik harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan kapasitas dalam menjalankan aktivitas fisik secara mendadak dengan mudah (Ohi *et al.*, 2022). Olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yaitu olahraga bola volly, sebuah olahraga yang banyak digemari dan melibatkan dua tim, masing-masing dengan enam pemain. dalam olahraga ini, kondisi fisik sangat penting untuk mendukung kinerja seorang atlet dalam mengkoordinasikan gerakan saat latihan dan bertanding (Sianto dan Warisman, 2021).

Menurut *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2024*, menyatakan bahwa indeks kebugaran jasmani masuk dalam kategori “kurang sekali” masih sangat besar yaitu 55,5%, dalam kategori “kurang” sebesar 24,7% dan ketegori “baik ke atas” sebesar 6,3%. Sementara itu Provinsi Bali memiliki indeks kebugaran jasmani sebesar 0,203 termasuk dalam kategori “rendah” yang didapatkan dari pengkategorian *Indeks IPO*, dimana kategori rendah dalam *indeks IPO* ialah 0-0,499 (Kemenpora, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ridho *et al.*, 2024) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola volly di SMA Negeri 1 Belawang berada dalam kategori cukup yaitu 60%, dalam kategori kurang 25%, kategori baik 10% dan baik sekali yaitu 5%. Selain itu hasil penelitian (Ningtiyas, Suharti dan Gatot, 2024) di klub Bola Voli Hamemayu Gresik, menyatakan bahwa sebagian besar atlet berada dalam tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang (77%), dan 22,73% dalam kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan saja belum tentu cukup untuk mencapai kebugaran jasmani secara optimal. Perlunya dukungan lain seperti asupan gizi yang sesuai dan aktivitas fisik di luar latihan utama. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh dalam mendukung kebugaran jasmani tersebut adalah pola konsumsi.

Pola konsumsi dapat di artikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang mencakup jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang di konsumsi. Pola konsumsi yang baik, harus memenuhi zat gizi seimbang dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan (Andya *et al.*, 2022). Pengaturan ini memastikan bahwa jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari mampu memenuhi kebutuhan tubuh akan zat-zat esensial, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan (Putri & Rachman, 2023).

Menurut penelitian (Febya, Taufiq dan Ai, 2023) menunjukkan bahwa pola konsumsi yang seimbang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Asupan nutrisi yang baik membantu dalam mempertahankan daya tahan tubuh yang optimal. Jika pola konsumsi tidak seimbang, maka akan berdampak negatif seperti mudah merasa kelelahan, penurunan stamina, serta penurunan performa. Sementara, penelitian yang dilakukan (Masodah dan Afifah, 2022) sebagian besar atlet di Kabupaten Banjar memiliki pola makan yang tergolong cukup 48,0%, memiliki pola makan baik 26,0%, dan memiliki pola makan kurang 26,0%. Hal ini menunjukkan pentingnya memperhatikan pola konsumsi untuk mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani.

Selain pola konsumsi, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang teratur dan terencana bisa membantu mempertahankan kekuatan, kecepatan, fleksibilitas serta keseimbangan tubuh. Dalam olahraga bola volly, yang hanya mengandalkan tangan sebagai alat utama, tentunya terdapat perbedaan karakteristik yang signifikan dibandingkan dengan olahraga lainnya. Permainan bola volly membutuhkan daya tahan, kelincahan serta kekuatan dalam waktu yang cukup lama (Maulana, 2023). Berdasarkan data *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2024*, indeks nasional partisipasi olahraga lebih dari dua kali per minggu untuk Provinsi Bali

memiliki indeks 0,313 yang termasuk dalam kategori rendah (Kemenpora, 2024). Hasil penelitian (Putri dan Adi, 2024) menunjukkan bahwa semakin optimal aktivitas fisik yang dilakukan seorang atlet, semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten bisa membantu peningkatan daya tahan tubuh dan performa atlet.

Atlet yang menerapkan pola konsumsi yang baik akan memiliki energi yang optimal dalam melaksanakan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, dan kemampuan atlet. Pola konsumsi yang tepat tidak hanya mendukung kinerja atlet, tetapi juga memiliki manfaat seperti menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi, dan mencegah atau mengatasi penyakit (Fajarsari et al., 2023).

Meskipun pola konsumsi dan aktivitas fisik memiliki peran penting terhadap kebugaran, masih banyak atlet yang belum memperhatikan keseimbangan di luar waktu latihan. Ketidakeseimbangan ini dapat menyebabkan penurunan performa, peningkatan risiko kelelahan, serta berisiko mudah cedera. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Bola Volly Di Club KBC Celuk”. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan terhadap kebutuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani serta performa atlet secara keseluruhan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) diartikan sebagai kapasitas tubuh dalam menyelesaikan berbagai aktivitas fisik harian secara sehat dan bugar tanpa memicu kelelahan yang berlebihan. Melakukan kegiatan fisik bisa meningkatkan kualitas hidup (Majid, 2020). Kebugaran jasmani mencerminkan hasil dari fungsi sistem tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup melalui berbagai kegiatan yang melibatkan fisik (Abduh, Humaedi dan Agusman, 2020). Kebugaran jasmani terdiri dua komponen yaitu komponen kesehatan (*health related*) dan komponen keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran kesehatan dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian dan berperan menjaga stabilitas energi tubuh tetap bugar tanpa kelelahan berlebihan saat beraktivitas. Cakupan dari kebugaran kesehatan ini yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, serta komposisi tubuh. (Nasrullah, Apriyanto dan Prasetyo, 2019). Sedangkan komponen keterampilan (*skill related fitness*) melibatkan aspek-aspek seperti koordinasi, keseimbangan, kecepatan, reaksi, kelincahan dan ketepatan (Fitriana, 2024).

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi makanan, olahraga, usia, jenis kelamin, dan genetik. Makanan yang bergizi seimbang dengan asupan nutrisi dan zat gizi yang cukup, penting menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi jantung, efisiensi penggunaan oksigen, serta metabolisme tubuh. Selain itu, kebugaran juga dipengaruhi oleh usia, biasanya mencapai puncaknya antara usia 25 sampai 30 tahun sebelum secara bertahap menurun. Jenis kelamin juga berperan setelah masa pubertas laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dibandingkan perempuan. Faktor genetik turut menentukan kemampuan fisik seseorang, seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan (Purbangkara, 2022).

### Pola Konsumsi

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara seseorang atau sekelompok orang untuk memperoleh jenis makanan pada waktu tertentu, serta seberapa sering mereka makan atau frekuensi makan. Pola konsumsi mencerminkan tentang jenis, jumlah serta frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam periode tertentu. Definisi ini mencakup berbagai aspek termasuk pilihan makanan berdasarkan faktor fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial ekonomi (Dwi Annisa, 2023). Faktor yang berpengaruh

pada pola konsumsi antara lainnya faktor ekonomi, pendidikan, lingkungan, dan aktivitas sehari-hari (Anas, Khoiriyah dan Hindarti, 2024). sedangkan pola konsumsi terdiri dari tiga komponen meliputi jenis, frekuensi dan jumlah makanan (Ari, 2020)

a. Jenis makan

Jenis makanan mengacu pada ragam makanan utama yang dikonsumsi sehari-hari meliputi makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, serta buah.

b. Frekuensi makan

Frekuensi konsumsi yaitu seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari. Frekuensi makan yang dianjurkan tiga kali yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok dalam periode waktu tertentu.

### Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala seluruh bentuk gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot rangka (skelet) sehingga menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau kebutuhan energi dibandingkan saat tubuh dalam keadaan istirahat. Aktivitas yang dilakukan dengan secara teratur, intensitas yang diajurkan dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh seseorang (Wicaksono, 2021). Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah kebiasaan hidup, usia, jenis kelamin, pola makan (Kurniawati, 2023). Aktivitas fisik terdapat tiga kategori yaitu, aktivitas berat, aktivitas sedang, dan aktivitas ringan (Putriningtyas, Cahyati dan Rengga, 2023).

a. Aktivitas ringan

Aktivitas ringan hanya memerlukan sedikit energi pada umumnya, hal tersebut tidak mengakibatkan perubahan yang berarti dalam frekuensi pernapasan atau kekebalan. Contoh : berjalan dengan santai, membersihkan lantai, mencuci pakaian atau peralatan makan, mencuci kendaraan, serta duduk sambil menonton TV.

b. Aktivitas sedang

Aktivitas sedang biasanya membutuhkan lebih banyak tenaga, melibatkan gerakan otot yang ritmis serta fleksibilitas tubuh. Contoh : jogging, tenis meja, bersepeda, bermain dengan hewan peliharaan, dan berjalan cepat.

c. Aktivitas berat

Aktivitas berat biasanya mengandalkan pada daya tahan (*Strangeth*). Aktivitas dalam kategori tingkat berat biasanya dilakukan selama 75 menit/hari yang berlangsung 5-6 kali dalam seminggu

### METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Data untuk penelitian ini dikumpulkan pada satu waktu. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel independent adalah pola konsumsi dan aktivitas fisik. Kedua variabel ini dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Tempat penelitian ini dilakukan di Club Bola Volly KBC Jalan. Jagaraga, Celuk, Gianyar. Alasannya adalah karena club ini merupakan salah satu club bola volly di Kabupaten Gianyar yang secara aktif melakukan pelatihan dan mengikuti kompetisi di tingkat lokal, regional, dan nasional. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh sampel sebanyak 50 pemain yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu anggota pemain yang berumur 13-19 tahun, dalam kondisi sehat dan tidak ada keadaan cedera, aktif melakukan latihan di club minimal 3x seminggu, dan lama menjadi anggota pemain minimal 6 bulan.

Data yang dikumpulkan yakni data primer dan data sekunder. Data primer mencakup identitas sampel, pola konsumsi, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani. Data identitas sampel

dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir identitas responden. Data pola konsumsi diperoleh menggunakan formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk mengetahui jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan selama satu bulan terakhir. Instrument pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Tingkat kebugaran jasmani diukur melalui test *Bleep Test* untuk menentukan nilai  $VO_2\text{Max}$  responden. Data sekunder mengenai gambaran umum yang berkaitan dengan Club Bola Volly KBC Celuk Gianyar.

Variabel independent dalam penelitian ini yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik. Variabel dependent adalah tingkat kebugaran jasmani. Pola konsumsi meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan. Aktivitas fisik diklasifikasikan berdasarkan skor MET-menit/minggu menjadi ringan, sedang, dan berat. Tingkat kebugaran jasmani diukur berdasarkan nilai  $VO_2\text{Max}$  dan dikategorikan sesuai usia dan jenis kelamin responden.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin penelitian dan telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Denpasar sesuai nomor ethical clearance yang tercantum dalam surat persetujuan etik sebelum penelitian dilaksanakan. Sebelum pengumpulan data, responden yang memenuhi kriteria diberikan pemahaman terkait tujuan dan prosedur studi, lalu diminta memberikan persetujuan tertulis melalui *informed consent*. Pelaksanaan penelitian ini sepenuhnya berpedoman pada standar etika, termasuk menjaga kerahasiaan identitas, memastikan aspek keadilan, serta menghargai prinsip kesukarelaan responden dalam berpartisipasi.

Data dianalisis secara *deskriptif*. Analisis deskriptif menggambarkan karakteristik responden, pola konsumsi, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota pemain bola voli di Club KBC Celuk Gianyar. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Korelasi Pearson* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anggota pemain bola voli di Club KBC Celuk Gianyar.

## PEMBAHASAN

### Pola Konsumsi

#### 1. Jenis Konsumsi

Berdasarkan hasil pengumpulan jenis konsumsi, sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 20 sampel (40,0%), dan paling sedikit yaitu 2 sampel (4,0%) kategori baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa jenis konsumsi sebagian besar sampel mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi terutama rendah mengonsumsi sumber protein nabati serta sayur dan buah, sehingga belum mencerminkan prinsip gizi seimbang. Adapun jenis bahan makanan seluruh sampel mengonsumsi nasi setiap hari sebagai makanan pokok, sementara itu, makanan pokok lainnya seperti roti putih, jagung segar, dan kentang juga dikonsumsi oleh sampel, namun tidak dengan frekuensi setiap hari. Selain itu, lauk hewani seperti daging ayam, daging babi, dan telur dan lauk nabati seperti tahu dan tempe yang juga termasuk sering dikonsumsi sampel. Sementara itu, konsumsi sayuran dan buah cenderung paling sedikit dibandingkan kelompok makanan lainnya. Sebaran jenis konsumsi dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1.

Sebaran Sampel Menurut Jenis Dengan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi

| Jenis Konsumsi | f  | %     |
|----------------|----|-------|
| Baik           | 2  | 4,0   |
| Cukup          | 13 | 26,0  |
| Sedang         | 15 | 30,0  |
| Kurang         | 20 | 40,0  |
| Jumlah         | 50 | 100,0 |

## 2. Jumlah Konsumsi

Berdasarkan hasil pengumpulan jumlah konsumsi, sebagian besar sampel diperoleh asupan energi kurang sebanyak 32 sampel (64,0%). Pada asupan protein memiliki kategori baik sebanyak 23 sampel (46,0%). Sementara itu, asupan lemak kategori kurang 37 sampel (74,0%), dan asupan karbohidrat kategori kurang yaitu 31 sampel (62,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel belum mencukupi kebutuhan zat gizi terutama energi, lemak, dan karbohidrat. Sebaran jumlah konsumsi dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 2.

**Tabel 2.**  
Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi

| Tingkat konsumsi | Energi |       | Protein |       | Lemak |       | Karbohidrat |       |
|------------------|--------|-------|---------|-------|-------|-------|-------------|-------|
|                  | f      | %     | f       | %     | f     | %     | f           | %     |
| Lebih            | 0      | 0,0   | 14      | 28,0  | 3     | 6,0   | 1           | 2,0   |
| Baik             | 18     | 36,0  | 23      | 46,0  | 10    | 20,0  | 18          | 36,0  |
| Kurang           | 32     | 64,0  | 13      | 26,0  | 37    | 74,0  | 31          | 60,0  |
| Jumlah           | 50     | 100,0 | 50      | 100,0 | 50    | 100,0 | 50          | 100,0 |

## 3. Frekuensi Konsumsi

Berdasarkan hasil pengumpulan data frekuensi konsumsi, sebagian besar sampel sampel memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dalam kategori cukup sebanyak 27 sampel (54,0%), sedangkan pada kelompok lauk hewani sebagian besar juga berada pada kategori cukup sebanyak 24 sampel (48,0%). Sementara itu, konsumsi lauk nabati, sayuran, buah-buahan, dan kelompok konsumsi lainnya sebagian besar berada pada kategori jarang, masing-masing sebanyak 42 sampel (84,0%), 28 sampel (56,0%), 34 sampel (68,0%), dan 34 sampel (68,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan pada sebagian besar sampel masih rendah. Sebaran frekuensi konsumsi dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 3.

**Tabel 3.**  
Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Dengan Bahan Makanan Yang Dikonsumsi

| Frekuensi Konsumsi | Makanan Pokok |       | Lauk Hewani |       | Lauk Nabati |       | Sayuran |       | Buah-Buahan |       | Lainnya |       |
|--------------------|---------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|---------|-------|-------------|-------|---------|-------|
|                    | f             | %     | f           | %     | f           | %     | f       | %     | f           | %     | f       | %     |
| Sering             | 22            | 44,0  | 11          | 22,0  | 3           | 6,0   | 8       | 16,0  | 1           | 2,0   | 0       | 0,0   |
| Cukup              | 27            | 54,0  | 24          | 48,0  | 5           | 10,0  | 14      | 28,0  | 15          | 30,0  | 16      | 32,0  |
| Jarang             | 1             | 2,0   | 15          | 30,0  | 42          | 84,0  | 28      | 56,0  | 34          | 68,0  | 34      | 68,0  |
| Jumlah             | 50            | 100,0 | 50          | 100,0 | 50          | 100,0 | 50      | 100,0 | 50          | 100,0 | 50      | 100,0 |

## Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil pengumpulan data aktivitas fisik, 142 tingkat 142 besar berada pada kategori berat yaitu 40 sampel (80,0%). Kondisi ini menunjukkan aktivitas fisik berat yang sering dilakukan yaitu melakukan latihan bola 142 tingkat 3x dalam seminggu, dan latihan fisik yang menggunakan fasilitas gym yang dilakukan setiap hari Kamis. Sebaran aktivitas fisik dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 4.

**Tabel 4.**

| Sebaran Sampel Menurut Aktivitas Fisik |           |              |
|----------------------------------------|-----------|--------------|
| Aktivitas Fisik                        | f         | %            |
| Berat                                  | 40        | 80,0         |
| Sedang                                 | 10        | 20,0         |
| Ringan                                 | 0         | 0,0          |
| <b>Jumlah</b>                          | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

### Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil pengumpulan data 143 tingkat kebugaran jasmani, 143 tingkat 143 besar sampel dalam kategori kurang yaitu 21 sampel (42,0%) dan 4 sampel (8,0%) kategori baik, dan tidak terdapat sampel pada kategori baik sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani 143 tingkat 143 besar sampel masih rendah. Hal ini menggambarkan perbedaan 143 tingkat kebugaran setiap individu dalam bermain bola voli, yang mana kapasitas fisik tersebut sangat bergantung pada volume oksigen maksimum VO2Max, 143 tingkat hasil analisis menunjukkan bahwa VO2Max yang rendah mencerminkan 143 tingkat kebugaran jasmani rendah. Sebaran Tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 5.

**Tabel 5.**

| Sebaran Sempel Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani |           |              |
|--------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Kebugaran jasmani                                | f         | %            |
| Baik Sekali                                      | 0         | 0,0          |
| Baik                                             | 4         | 8,0          |
| Cukup                                            | 10        | 20,0         |
| Kurang                                           | 21        | 42,0         |
| Kurang Sekali                                    | 15        | 30,0         |
| <b>Jumlah</b>                                    | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

### Hubungan Jenis Konsumsi Bahan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan tidak terdapat hubungan secara signifikan antara jenis pola konsumsi dengan Tingkat kebugaran jasmani yang ditunjukkan nilai p-value sebesar 0,863 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,025 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Sebagian besar sampel memiliki tingkat jenis pola konsumsi kurang sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 9 sampel (42,9%).

**Tabel 6.**

Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi Bahan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Jenis Konsumsi | Tingkat Kebugaran jasmani |              |           |              |           |              |               |              |           |              |
|----------------|---------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
|                | Baik                      |              | Cukup     |              | Kurang    |              | Kurang Sekali |              | Total     |              |
|                | n                         | %            | n         | %            | n         | %            | n             | %            | n         | %            |
| Baik           | 0                         | 0,0          | 1         | 10,0         | 1         | 4,8          | 0             | 0,0          | 2         | 4,0          |
| Cukup          | 1                         | 25,0         | 3         | 30,0         | 3         | 14,3         | 6             | 40,0         | 13        | 26,0         |
| Sedang         | 2                         | 50,0         | 2         | 20,0         | 8         | 38,1         | 3             | 20,0         | 15        | 30,0         |
| Kurang         | 1                         | 25,0         | 4         | 40,0         | 9         | 42,9         | 6             | 40,0         | 20        | 40,0         |
| <b>Jumlah</b>  | <b>4</b>                  | <b>100,0</b> | <b>10</b> | <b>100,0</b> | <b>21</b> | <b>100,0</b> | <b>15</b>     | <b>100,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

### Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 7 menunjukkan tidak terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan tingkat kebugaran jasmani ditunjukkan nilai p-value sebesar 0,231 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,172 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Sebagian sampel memiliki tingkat konsumsi energi kurang memiliki tingkat kebugaran sebagian besar kurang sebanyak 12 sampel (57,1%).

Tabel 7.

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Tingkat Konsumsi Energi | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
|-------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|                         | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang Sekali |       | Total |       |
|                         | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n             | %     | n     | %     |
| Lebih                   | 0                         | 0,0   | 0     | 0,0   | 0      | 0,0   | 0             | 0,0   | 0     | 0,0   |
| Baik                    | 1                         | 25,0  | 3     | 30,0  | 9      | 42,9  | 5             | 3,3   | 18    | 36,0  |
| Kurang                  | 3                         | 75,0  | 7     | 70,0  | 12     | 57,1  | 10            | 66,7  | 32    | 64,0  |
| Jumlah                  | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |

### Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat konsumsi protein dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai p-value sebesar 0,579 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,080 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi protein baik sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 11 sampel (52,4%).

Tabel 8.

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Tingkat Konsumsi Protein | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
|--------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|                          | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang Sekali |       | Total |       |
|                          | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n             | %     | n     | %     |
| Lebih                    | 0                         | 0,0   | 3     | 30,0  | 7      | 33,3  | 4             | 26,7  | 14    | 28,0  |
| Baik                     | 2                         | 50,0  | 4     | 40,0  | 11     | 52,4  | 6             | 40    | 23    | 46,0  |
| Kurang                   | 2                         | 50,0  | 3     | 30,0  | 3      | 14,3  | 5             | 33,3  | 13    | 26,0  |
| Jumlah                   | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |

### Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 9 menunjukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat konsumsi lemak dengan tingkat kebugaran jasmani ditunjukkan nilai p-value sebesar 0,422 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,116 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Sebagian sampel memiliki tingkat konsumsi lemak kurang sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 16 sampel (76,2%).

**Tabel 9.**

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Lemak Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Tingkat<br>Konsumsi Lemak | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |                  |       |       |       |
|---------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|------------------|-------|-------|-------|
|                           | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang<br>Sekali |       | Total |       |
|                           | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n                | %     | n     | %     |
| Lebih                     | 0                         | 0,0   | 0     | 0,0   | 2      | 9,5   | 1                | 6,7   | 3     | 6,0   |
| Baik                      | 1                         | 25,0  | 3     | 30,0  | 3      | 14,3  | 3                | 20    | 10    | 20,0  |
| Kurang                    | 3                         | 75,0  | 7     | 70,0  | 16     | 76,2  | 11               | 73,3  | 37    | 74,0  |
| Jumlah                    | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15               | 100,0 | 50    | 100,0 |

### Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani ditunjukkan nilai p-value sebesar 0,148 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0.208 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 13 sampel (61,9%).

**Tabel 10.**

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Tingkat Konsumsi Karbohidrat | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
|------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|                              | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang Sekali |       | Total |       |
|                              | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n             | %     | n     | %     |
|                              |                           |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
| Lebih                        | 0                         | 0,0   | 0     | 0,0   | 1      | 44,8  | 0             | 0,0   | 1     | 2,0   |
| Baik                         | 1                         | 25,0  | 4     | 40,0  | 7      | 33,3  | 6             | 40,0  | 18    | 36,0  |
| Kurang                       | 3                         | 75,0  | 6     | 60,0  | 13     | 61,9  | 9             | 60,0  | 31    | 62,0  |
| Jumlah                       | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |

### Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 11 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai p-value sebesar ( $p=0,936$ ,  $r=-0,007$ ), lauk hewani ( $p=0,190$ ,  $r=0,189$ ), lauk nabati ( $p=0,631$ ,  $r=-0,070$ ), sayuran ( $p=0,606$ ,  $r=-0,075$ ), buah-buahan ( $p=0,101$ ,  $r=0,235$ ), serta kelompok lainnya ( $p=0,972$ ,  $r=0,005$ ) yang berdasarkan nilai p-value ( $p > 0,05$ ), menunjukkan nilai p-value  $> 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi dengan tingkat kebugaran jasmani pada sampel. Sebagian besar sampel memiliki kelompok karbohidrat yaitu frekuensi cukup memiliki tingkat kebugaran sebagian besar kurang sebanyak 11 sampel (52,4%), pada kelompok protein hewani yaitu frekuensi cukup memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 10 sampel (47,6%), frekuensi jarang tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 17 sampel (81,0%). kelompok protein nabati yaitu frekuensi jarang sebagian besar tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 17 sampel (81,0%), kelompok sayuran yaitu frekuensi jarang sebagian besar tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 14 sampel (66,7%). Sementara kelompok buah-buahan yaitu frekuensi jarang sebagian besar tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 15 sampel (71,4%). Sedangkan, pada kelompok lainnya yaitu frekuensi jarang sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 14 sampel (66,7%).

**Tabel 11.**

Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Kelompok Frekuensi | Kategori | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
|--------------------|----------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|                    |          | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang Sekali |       | Total |       |
|                    |          | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n             | %     | n     | %     |
| Makanan pokok      | Sering   | 2                         | 50,0  | 3     | 30,0  | 10     | 47,6  | 7             | 46,7  | 22    | 44,0  |
|                    | Cukup    | 2                         | 50,0  | 7     | 70,0  | 11     | 52,4  | 7             | 46,7  | 27    | 54,0  |
|                    | Jarang   | 0                         | 0,0   | 0     | 0,0   | 0      | 0,0   | 1             | 6,7   | 1     | 2,0   |
| Jumlah             |          | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |
| Lauk Hewani        | Sering   | 0                         | 0,0   | 4     | 40,0  | 3      | 14,3  | 4             | 26,7  | 11    | 22,0  |
|                    | Cukup    | 3                         | 75,0  | 5     | 50,0  | 10     | 47,6  | 6             | 40    | 24    | 48,0  |
|                    | Jarang   | 1                         | 25,0  | 1     | 10,0  | 8      | 38,1  | 5             | 33,3  | 15    | 30,0  |
| Jumlah             |          | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |
| Lauk Nabati        | Sering   | 0                         | 0     | 0     | 0,0   | 2      | 9,5   | 1             | 6,7   | 3     | 6,0   |
|                    | Cukup    | 0                         | 0     | 1     | 10,0  | 2      | 9,5   | 2             | 13,3  | 5     | 10,0  |
|                    | Jarang   | 4                         | 100   | 9     | 90,0  | 17     | 81    | 12            | 80,0  | 42    | 84,0  |
| Jumlah             |          | 4                         | 100   | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |
| Sayuran            | Sering   | 0                         | 0     | 4     | 40,0  | 2      | 9,5   | 2             | 13,3  | 8     | 16,0  |
|                    | Cukup    | 2                         | 50    | 2     | 20,0  | 5      | 23,8  | 5             | 33,3  | 14    | 28,0  |
|                    | Jarang   | 2                         | 50    | 4     | 40,0  | 14     | 66,7  | 8             | 53,3  | 28    | 56,0  |
| Jumlah             |          | 4                         | 100   | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |
| Buah - buahan      | Sering   | 0                         | 0     | 0     | 0,0   | 1      | 4,8   | 0             | 0,0   | 1     | 2,0   |
|                    | Cukup    | 1                         | 25    | 4     | 40,0  | 5      | 23,8  | 5             | 33,3  | 15    | 30,0  |
|                    | Jarang   | 3                         | 75    | 6     | 60,0  | 15     | 71,4  | 10            | 66,7  | 34    | 68,0  |
| Jumlah             |          | 4                         | 100   | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |
| Lainnya            | Sering   | 0                         | 0     | 0     | 0,0   | 0      | 0,0   | 0             | 0,0   | 0     | 0,0   |
|                    | Cukup    | 2                         | 50    | 3     | 30,0  | 7      | 33,3  | 4             | 26,7  | 16    | 32,0  |
|                    | Jarang   | 2                         | 50    | 7     | 70,0  | 14     | 66,7  | 11            | 73,3  | 34    | 68,0  |
| Jumlah             |          | 4                         | 100   | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dari aspek jenis, jumlah, maupun frekuensi dengan tingkat kebugaran jasmani ( $p>0,05$ ). Sejalan dengan penelitian (Ramadhani, Budiono dan Zainafree, 2025) yang menyatakan bahwa asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani yang dimana memiliki asupan belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi. Selain itu, penelitian (Yasin *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa variasi makanan atau jenis konsumsi serta frekuensi makan tidak terdapat hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Kondisi tersebut karena sebagian besar sampel memiliki pola makan yang relatif hampir sama dan kurang beragam.

Dilihat dari frekuensi makanan utama, banyak sampel menunjukkan pola makan yang masih tidak teratur, yakni hanya 1–2 kali dalam sehari. Meskipun demikian, sebagai atlet yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, kebutuhan energi dan unsur gizi mereka juga meningkat, sehingga disarankan untuk mengonsumsi tiga kali makanan utama serta 2–3 kali camilan setiap harinya. Selain itu, beberapa sampel masih sering mengonsumsi makanan seperti mi ayam, bakso, sosis, dan es krim

yang cenderung tinggi lemak dan kalori serta rendah zat gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi sampel belum optimal dalam memenuhi kebutuhan gizi atlet.

Kurangnya asupan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh perilaku makan yang kurang tepat akibat rendahnya pengetahuan gizi, sehingga berdampak pada pemilihan jenis makanan. Dalam metabolisme energi, protein akan menjadi cadangan saat karbohidrat dan lemak tidak mencukupi (Ghina, Widawati dan Lestari, 2023). Selain berfungsi sebagai sumber energi cadangan, protein juga berperan penting dalam proses adaptasi tubuh terhadap latihan dan memperbaiki serat otot yang rusak. Sementara itu, asupan lemak berperan sebagai sumber energi cadangan yang mendukung dalam aktivitas sehari-hari serta membantu mempertahankan daya tahan tubuh selama aktivitas fisik yang berlangsung dalam jangka panjang (Fahroji et al., 2023).

Selain itu, hasil penelitian (Rifalia, 2024) menyatakan bahwa pola konsumsi tidak selalu terdapat hubungan langsung dengan kebugaran jasmani. Meskipun pola makan atlet tergolong cukup, tingkat kebugaran jasmani tidak selalu optimal (Masodah dan Afifah, 2022). Hal ini dipengaruhi oleh faktor lain seperti, frekuensi dan intensitas latihan yang rutin, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik. Sehingga asupan makanan saja belum cukup untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Ramadhani, Budiono dan Zainafree, 2025).

### Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada tabel 12 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani nilai p-value sebesar 0,027 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,312 mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 15 sampel (71,4%).

**Tabel 12.**

Sebaran Sampel Menurut Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

| Aktivitas Fisik | Tingkat Kebugaran jasmani |       |       |       |        |       |               |       |       |       |
|-----------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-------|
|                 | Baik                      |       | Cukup |       | Kurang |       | Kurang Sekali |       | Total |       |
|                 | n                         | %     | n     | %     | n      | %     | n             | %     | n     | %     |
| Berat           | 4                         | 100,0 | 9     | 90,0  | 15     | 71,4  | 12            | 80    | 40    | 80,0  |
| Sedang          | 0                         | 0,0   | 1     | 10,0  | 6      | 28,6  | 3             | 13,3  | 10    | 20,0  |
| Jumlah          | 4                         | 100,0 | 10    | 100,0 | 21     | 100,0 | 15            | 100,0 | 50    | 100,0 |

Sejalan dengan penelitian (Saharani dan Arief, 2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dan bernilai positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan  $r = 0,307$ . Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin mampu mengoptimalkan fungsi sistem jantung dan respirasi, sekaligus meningkatkan efisiensi volume oksigen maksimum ( $VO_{2max}$ ), sehingga mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Demikian itu, seseorang yang memiliki aktivitas berat akan cenderung memiliki kemampuan tubuh yang baik dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan (Anggraini, 2022).

Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh sampel seharusnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini karena aktivitas fisik yang melibatkan pergerakan tubuh akan meningkatkan kebutuhan energi pada otot, disertai dengan berbagai respons fisiologis seperti peningkatan fungsi sirkulasi, metabolisme, pelepasan dan regulasi hormon, serta aktivitas sistem saraf yang bekerja secara otomatis (Rahayuningsih, Juniarsana dan Wiardani, 2023). Selain itu, kebugaran jasmani lebih cepat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, sedangkan pola konsumsi membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memberikan efektivitas melalui proses metabolisme dan adaptasi tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, aspek pola konsumsi (jenis, jumlah, dan frekuensi) tidak menunjukkan korelasi signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani pemain bola voli di Club KBC Celuk Gianyar. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, meskipun kekuatan hubungan yang diperoleh tergolong lemah dan bersifat positif. Mayoritas responden terencana melakukan aktivitas fisik berat, tingkat kebugaran mereka sebagian besar masih tergolong kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam kebugaran dibandingkan dengan pola konsumsi. Demikian itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani pada anggota pemain bola voli perlu didukung dengan aktivitas fisik yang dilaksanakan dengan terstruktur dan berkelanjutan, serta memperhatikan pola konsumsi gizi seimbang untuk menunjang performa dan kesehatan tubuh secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H. Dan Agusman, M. (2020) "Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa," *Jossae : Journal Of Sport Science And Education*, 5(2), Hal. 75. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.26740/Jossae.V5n2.P75-82>.
- Anas, M., Khoiriyah, N. Dan Hindarti, S. (2024) "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Terhadap Kentang Provinsi Jawa Timur," 12(07), Hal. 1–10.
- Andya, M.D. Et Al. (2022) "Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja," *Pontianak Nutrition Journal (Pnj)*, 5(2), Hal. 268. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.30602/Pnj.V5i2.1092>.
- Anggraini, F.T. (2022) "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sdn 13 Sungai Pisang," Hal. 243–248.
- Ari, O.S. (2020) "Pola Konsumsi Protein Hewani Dan Lemak Sebagai Faktor Risiko Kejadian Kanker Serviks Di Rsud Wangaya Denpasar."
- Dwi Annisa (2023) "Analisis Dampak Pola Konsumsi Masyarakat Miskin Setelah Kenaikan Harga Beras Di Kelurahan Tempino Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi," *Journal Of Student Research (Jsr)*, Vol1, No.4(4), Hal. 1–10.
- Fahroji, I. Et Al. (2023) "Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi ( Imt / U Dan Hb ) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mi Al-Khairiyah Lebak," 11, Hal. 62–71.
- Fajarsari, I.A. Et Al. (2023) "Pengaruh Pola Makan Dengan Tingkat Kecukupan Energi Pada Atlet Cabang Pencaksilat Universitas Negeri Semarang," *Jurnal Analis*, 2(2), Hal. 154–162. Tersedia Pada: <http://jurnalilmiah.org/Journal/Index.php/Analis>.
- Febya, L., Taufiq, F.A.-G. Dan Ai, S.K. (2023) "Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi," *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), Hal. 55–65. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.56303/Jdik.V1i2.133>.
- Fitriana, L.A. (2024) "Keperawatan Olahraga," In. Tersedia Pada: [https://books.google.com/books/about/Profil\\_Tingkat\\_Kebugaran\\_Jasmani\\_Mahasis.html?hl=id&id=Egjeceaaaqbaj](https://books.google.com/books/about/Profil_Tingkat_Kebugaran_Jasmani_Mahasis.html?hl=id&id=Egjeceaaaqbaj).
- Ghina, M.F. El, Widawati Dan Lestari, R.R. (2023) "Asupan Energi , Protein , Status Gizi , Dan Vo 2 Max Atlet Futsal," 2(September), Hal. 175–181. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.25182/Jigd.2023.2.3.175-181>.
- Kemenpora (2024) "Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru."
- Kurniawati, A. (2023) "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ipiems Surabaya," *Nucl. Phys.*, 13(1), Hal. 104–116.
- Majid, W. (2020) "Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada

- Masyarakat," *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, Hal. 74–80. Tersedia Pada: [Http://Conference.Um.Ac.Id/Index.Php/Fik/Article/Viewfile/449/400](http://Conference.Um.Ac.Id/Index.Php/Fik/Article/Viewfile/449/400).
- Masodah, S. Dan Afifah, N. (2022) "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Atlet Panahan (Perpani) Kabupaten Banjar," *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1), Hal. 47–54. Tersedia Pada: [Https://Doi.Org/10.31964/Jsk.V13i1.341](https://doi.org/10.31964/jsk.V13i1.341).
- Maulana, S.A. (2023) "Kontribusi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Semarang," *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 7(3), Hal. 789–804. Tersedia Pada: [Https://Doi.Org/10.37058/Sport.V7i3.8610](https://doi.org/10.37058/Sport.V7i3.8610).
- Nasrullah, A., Apriyanto, K.D. Dan Prasetyo, Y. (2019) *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ningtiyas, E.A., Suharti, S. Dan Gatot, G. (2024) "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bola Voli Club Hamemayu Gresik," *Penjaga : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), Hal. 54–60. Tersedia Pada: [Https://Doi.Org/10.55933/Pjga.V4i2.693](https://doi.org/10.55933/Pjga.V4i2.693).
- Ohi, A.S. Et Al. (2022) "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Di Pb Asdiba Kecamatan Telaga," *Jambura Arena Of Physical Education And Sport*, 2(1), Hal. 52–63.
- Purbangkara, T. (2022) *Ilmu Faal Olahraga Dan Pratikum (Fisologi Olahraga)*. Tersedia Pada: [Https://Books.Google.Com/Books/About/Buku\\_Bahan\\_Ajar\\_Ilmu\\_Faal\\_Olahraga\\_Dan\\_P.Ht.html?hl=id&id=Sk2teaaaqbaj](https://books.google.com/books/about/Buku_Bahan_Ajar_Ilmu_Faal_Olahraga_Dan_P.Ht.html?hl=id&id=Sk2teaaaqbaj).
- Putri, A.Y. Dan Adi, D.I. (2024) "Hubungan Antara Tingkat Konsumsi makanan , Aktivitas Fisik Dan Status gizi Dengan Tingkat kebugaran Jasmani," 14(5), Hal. 355–364.
- Putri, R.V.I. Dan Rachman, T.A. (2023) "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indkos Jurusan Gizi Flakutas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa," 2(3), Hal. 310–324. Tersedia Pada: [Https://Bnr.Bg/Post/101787017/Bsp-Za-Balgaria-E-Pod-Nomer-1-V-Buletinata-Za-Vota-Gerb-S-Nomer-2-Pp-Db-S-Nomer-12](https://bnr.bg/post/101787017/Bsp-Za-Balgaria-E-Pod-Nomer-1-V-Buletinata-Za-Vota-Gerb-S-Nomer-2-Pp-Db-S-Nomer-12).
- Putriningtyas, N.D., Cahyati, W.H. Dan Rengga, W.D.P. (2023) "Buku Aktivitas Fisik," *Revista Brasileira De Linguística Aplicada*, 5(1), Hal. 1689–1699.
- Ramadhani, A.W., Budiono, I. Dan Zainafree, I. (2025) "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Remaja Pada Siswa Di Smpn 1 Tambakromo Dan Smpn 2 Pati," 5(1), Hal. 10–22.
- Ridho, M.R. Et Al. (2024) "Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 1 Belawang Analysis Of The Level Of Physical Fitness In Volleyball Extracurricular Students At Sma Negeri 1 Jurnal Ilmiah Stok," 12, Hal. 75–85.
- Rifalia, G.A. (2024) *Hubungan Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet Handball Palembang*.
- Saharani, V.W. Dan Arief, N.A. (2025) "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik," 10(1).
- Saparia, A. (2023) "Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bola Voli Putra Bina Mandiri Di Desa Balukang Li," *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (Mjpes)*, 5(02), Hal. 188–195. Tersedia Pada: [Https://Doi.Org/10.35724/Mjpes.V5i02.5223](https://doi.org/10.35724/Mjpes.V5i02.5223).
- Sianto, M.I. Dan Warisman, A. (2021) "Status Gizi Atlet Pada Permainan Bola Volly Club Ebony Sibado," *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 9(2), Hal. 91–99. Tersedia Pada: [Http://Jurnal.Fkip.Untad.Ac.Id/Index.Php/Tjsspe](http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/Tjsspe).
- Wicaksono, A. (2021) *Buku Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*. Tersedia Pada: [Https://Www.Researchgate.Net/Publication/353605384](https://www.researchgate.net/publication/353605384).
- Yasin, A.M. Et Al. (2025) "Hubungan Kecukupan Energi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa," 18(2), Hal. 256–264.