

Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Hazmul Fadli, Afrizal S, Sari Mariati

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail : hazmulfadli@gmail.com, afrizal@fik.unp.ac.id

Abstrak :Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci yang berjumlah 92 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X dan XI yang berjumlah 25 orang dan diambil dengan teknik proporsional *stratified random sampling*, sedangkan kelas XII tidak di ikut sertakan. Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan serta Umur, sedangkan untuk data tingkat kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16 -19 tahun.yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Pull-Up 60 detik, 3) Sit-Up 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 meter. Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P=F/N \times 100\%$. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.

Kata kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Sistem pendidikan yang baik diharapkan mampu melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan bagi masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal dan informal dimana satu sama lain saling melengkapi.

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sesuai dengan kebutuhan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan pasal 3

Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta permartabat bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung oleh status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik agar memperoleh kesehatan yang optimal. Kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sejahtera jasmani, mental, sosial dan spiritual kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan kecacatan. Menurut Irianto (2006: 65), Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu ataupun dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Sedangkan menurut Syahara (2011: 162), secara sederhana kebugaran jasmani di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi Proses belajar mengajar pendidikan disekolah. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar tanpa didukung oleh status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Status gizi dapat dikatakan optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti

pembelajaran olahraga di sekolah. Begitu juga halnya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam hal ini adalah siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu asupan makanan, status gizi, status kesehatan, aktivitas fisik, latihan, dan konsumsi suplemen.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di SMAN 12 Kerinci dan juga menurut pak Erdi Krisman selaku guru penjasorkes diperoleh informasi bahwa tidak adanya data yang terkait dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani atau belum diketahuinya status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut. Apabila dibiarkan tentunya akan mempengaruhi terhadap hasil belajar siswa.

Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran penjas, diantaranya : gizi, tingkat ekonomi, faktor Genetik, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana, kondisi fisik siswa, serta kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar.

Berdasarkan uraian di atas , penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci. Serta belum adanya penelitian terkait untuk mengetahui hal tersebut.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan pada pengungkapan suatu kejadian sebagaimana adanya sesuai dengan tujuan yang telah di tetapkan. Penelitian ini akan mendiskripsikan, mengungkapkan dan menafsirkan data yang berhubungan dengan status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci.

1. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Kerinci, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 April s/d 04 Mei 2019.

2. Populasi dan sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2010 : 173), mengatakan bahwa Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 92 orang siswa.

b. sampel

Menurut Sugiyono, (2012 : 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan menurut Arikunto, (2010 : 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X dan XI diambil dengan teknik *proporsional stratified random sampling*, dengan jumlah sampel 25 siswa. Sedangkan kelas XII tidak diikut sertakan karena mengingat siswa kelas XII sudah disibukkan dengan persiapan ujian akhir Nasional.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua macam yaitu untuk pengambilan data status gizi yaitu dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta umur, sedangkan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun.

a. Status gizi

Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa.

- a) Berat badan alat yang dipakai timbangan dengan skala 100 kg
 - b) Tinggi badan, alat yang dipakai meteran yang dipasang didinding
- b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16-19 tahun.

Penggunaan tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), untuk usia 16 - 19 tahun. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani terdiri dari lima item yaitu: lari sprint 60 m, sit-up, vertical jump, pull-up, dan lari 1200m putra.

4. Klasifikasi Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jamani

Tabel 6. Klasifikasi status gizi anak umur 5 -18 tahun

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat kurus	< -3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Kemenkes RI, 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*

Tabel 7. Klasifikasi tes kesegaran jasmani indonesia

NO	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	13 - 10	Kurang
5	9 - 5	Kurang Sekali

Sumber. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Arsil, 2017: 89)*

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

(Asril, 2017 : 192)

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

C. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengungkapkan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci.

1. Status Gizi Siswa Putra

Pengukuran status gizi dilakukan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan kemudian mencari IMT berdasarkan Umur dan data diolah dengan mencari Z-Score terhadap 25 orang siswa putra. Diperoleh skor maksimal 1.22 dan skor minimal -2.18, rata-rata (mean) 0, dan simpangan baku (standar deviasi) 0.8804569, dimana sebanyak 1 orang (4.00%) memiliki status gizi dengan Z-Score -3 SD sampai dengan <-2 SD pada kategori Kurus, kemudian 22 orang (88.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori Normal, dan 2 orang (8.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score >1 SD sampai dengan 2 SD pada kategori Gemuk.

No	Ambang Batas (Z-Score)	kategori satatus gizi	Frekuensi	Persentase
1	<-3 SD	Sangat Kurus	0	0.00%
2	-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	1	4.00%
3	-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	22	88.00%
4	>1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	2	8.00%
5	>2 SD	Obesitas	0	0.00%
Jumlah			25	100.00%

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 25 siswa putra, ditemukan skor tertinggi 19 dan skor terendah 12, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 15 simpangan baku (*standar deviasi*) 1.91311, dimana sebanyak sebanyak 4 orang (16.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik, kemudian 16 orang (64.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang, dan 5 orang (20.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang.

No	Jumlah Nilai	Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik sekali	0	0.00%
2	18 - 21	Baik	4	16.00%
3	14 - 17	Sedang	16	64.00%
4	10 - 13	Kurang	5	20.00%

5	5 – 9	Kurang sekali	0	0.00%
Jumlah			25	100.00%

D. PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan peneliti, menyatakan bahwa status gizi siswa putra termasuk kategori normal, namun masih ada beberapa orang siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci yang mempunyai status gizi kurus dan gemuk. Status gizi adalah hasil dari keseluruhan dan keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. status gizi yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Dari hasil diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa status gizi siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci memiliki hasil status gizi pada kategori Normal, hal ini kemungkinan terjadi karena pada dasarnya tempat tinggal siswa SMA Negeri 12 Kerinci berada pada kawasan pertanian yang subur dan kaya akan sumber daya alam terutama sumber daya alam hayati diantaranya adalah sayur-sayuran yang tumbuh dengan subur di wilayah tersebut, jadi orang tua siswa tidak sulit untuk memperoleh sayur-sayuran dengan gizi yang tinggi sehingga pemenuhan gizi siswa dapat terpenuhi dengan baik. Dengan demikian diharapkan para siswa terutama siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan optimal.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan peneliti menyatakan bahwa kebugaran jasmani masuk kedalam klasifikasi Sedang. Pada dasarnya hal ini dapat terjadi karena rata-rata orang tua murid berprofesi sebagai petani

sehingga memungkinkan siswa terutama siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci pada waktu senggang maupun hari libur mereka membantu pekerjaan orang tua mereka dalam bertani maka dengan demikian kebugaran jasmani mereka dapat terjaga dan terlatih sehingga tubuh mereka tetap bugar dan sehat namun demikian kebugaran jasmani mereka perlu di tingkat kan lagi agar lebih baik sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran yang optimal.

Kebugaran terdiri dari kemampuan motorik dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan karena terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh dan fl eksibilitas/ kelentukan tubuh (Sawada, 2014). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapai nya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang optimal tanpa di sertai denga kebugaran jasmani yang baik. Denga demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra tersebut adalah : 1) Guru penjas memberikan materi pembelajaran penjasorkes yang optimal sesuai silabus, dan juga diselingi dengan pemanasan dalam bentuk permainan supaya siswa tidak jenuh dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, 2) Siswa lebih giat dalam melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal, 3) Orang tua agar memperhatikan kebutuhan gizi anak dan memberikan dukungan dalam beraktifitas fisik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci dikemukakan kesimpulan sebagai

berikut :

1. Status gizi siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. Dimana 1 orang (4.00%) memiliki status gizi dengan Z-Score -3 SD sampai dengan <-2 SD pada kategori Kurus, kemudian 22 orang (88.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori Normal, dan 2 orang (8.00%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score >1 SD sampai dengan 2 SD pada kategori Gemuk.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang. Dimana 4 orang (16.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik, kemudian 16 orang (64.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang, dan 5 orang (20.00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang.

F. DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil, 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Djoko Pekik Irianto, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Dwi Sari, Intan. 2016. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal: Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*.

Haris Dkk, 2017. Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan tingkat Kebugaran Mahasiswa Politeknik Kesehatan Mamuju. *Jurnal: Penelitian Kesehatan Suara Forikes volume VIII*.

- Kemenkes R.I, 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*, Jakarta.
- Rismayanti, Cerika, 2012. Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal: Kesehatan Rekreasi FIK UNY*.
- Rizki, Haidar, 2014 Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal: Poltekes Kemenkes Bandung*.
- Sayuti Syahara, 2011. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press.
- Sepriadi dkk, 2007 Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Setiawan, Fendi, 2017. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Guru Penjasorkes Sd. *Jurnal: Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Setio Aji, Danu, 2016. Peranan Kebugaran Jasmani Dan Kebiasaan Makan Untuk Mengontrol Indek Massa Tubuh. *Jurnal: Penjaskesrek FKIP UNS*.
- Sugiyono, 2012. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.