

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI

Muhammad Humam Nugraha\*, Sapto Wibowo

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*muhammadnugraha16060464143@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani yaitu kompetensi seorang manusia untuk menjalani kegiatan sehari-hari tanpa menanggung kelelahan yang berarti dan masih mampu untuk menjalani kegiatan berikutnya, sedangkan status gizi yaitu pemanfaatan, pengolahan serta daya serap pangan didalam tubuh yang diakibatkan oleh keadaan dalam tubuh. Kebugaran jasmani yang baik salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang baik pula dan untuk mendapatkan status gizi yang baik memerlukan energi yang cukup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Artikel review ini pengambilan datanya dengan cara mereview beberapa hasil penelitian terdahulu dengan ketentuan 10 tahun terakhir yang mengenai hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Beberapa sumber yang untuk direview pada penelitian ini diambil dari Google Scholar, Jurnal Nutrition, E-Journal Universitas Bengkulu, E-Journal Universitas Riau, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, E-Journal Universitas Negeri Yogyakarta, E-Journal Universitas Negeri Surabaya, Portal Garda, dan Sinta Ristekbrin. Dalam artikel review berikut, ditemukan 3 penelitian yang menyatakan bahwa status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan secara positif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu status gizi berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, dan terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, di antaranya yaitu latihan fisik yang terstruktur dan teratur. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik selain status gizi yang baik juga perlu melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur, melaksanakan pendidikan jasmani yang berkualitas melalui suatu program secara teratur, meningkatkan kualitas aktivitas waktu senggang, perhatian khusus pada perkembangan nutrisi tubuh, memotivasi orang tua berpartisipasi secara fisik, serta menciptakan pola pikir pentingnya kebugaran jasmani dan kesehatan.

**Kata kunci:** status gizi; kebugaran jasmani; pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

### Abstract

Physical fitness is the ability of a human being to carry out daily activities without experiencing significant fatigue and still being able to carry out subsequent activities, while nutritional status is the use, processing and absorption of food in the body caused by conditions in the body. Good physical fitness is influenced by a good nutritional status as well and to get a good nutritional status requires sufficient energy. This review article collects data by reviewing some of the results of previous studies with the provisions of the last 10 years concerning the relationship between nutritional status and physical fitness. Several sources to be reviewed in this study were taken from Google Scholar, Jurnal *Nutrition*, E-Journal Universitas Bengkulu, E-Journal Universitas Riau, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, E-Journal Universitas Negeri Yogyakarta, E-Journal Universitas Negeri Surabaya, Portal Garda, dan Sinta Ristekbrin. In the following review article, 3 studies were found that stated that nutritional status and physical fitness level had a positive correlation. The conclusion of this study is that nutritional status affects the level of physical fitness, and there are also several factors that affect physical fitness, including structured and regular physical exercise. To obtain good physical fitness in addition to good nutritional status, it is also necessary to carry out structured and regular physical activities, carry out quality physical education through a regular program, improve the quality of free time activities, pay special attention to the development of body nutrition, motivate parents to participate physically, and create a mindset of the importance of physical fitness and health.

**Keywords:** nutritional status; physical fitness; physical sport and health education

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah praktik berkelanjutan yang terdiri dari proses pembelajaran yang terstruktur secara purposif ditujukan pada realisasi tujuan yang secara sadar diturunkan dari konsepsi tertentu Sarid,A (2017). Hansen (2003) dalam Pearman, J.F (2013) menyatakan bahwa pendidikan dapat memungkinkan orang untuk mengembangkan keterampilan yang akan buat mereka sukses dalam hidup dan tidak berpartisipasi dalam perilaku kriminal. Pendidikan memainkan peran dasar pada kehidupan masyarakat, keduanya menentukan peluang kehidupan individu karena, pendidikan memiliki kekuatan untuk memproduksi atau memperbaiki ketidaksetaraan (Mueller & pattison, 2016).

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang cukup dan memadai dalam pelatihan fisik terapan yang dipengaruhi berbagai faktor dan kegiatan yang dilakukan oleh pengajar yang dipilih, hal tersebut bertujuan mencapai status kesehatan yang berkualitas secara profesional yang berkontribusi dalam keberhasilan pelatihan fungsional, yang mencerminkan peningkatan dari adaptasi organisme (Dmitriy, 2018). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan dengan aktivitas jasmani yang direncanakan berurutan, dengan tujuan mengembangkan hal-hal terkait kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, kestabilan emosi, tindakan moral dan penalaran (Ika, 2015). Tujuan dari pendidikan jasmani sendiri adalah untuk menumbuhkan keterampilan gerak, menjaga kebugaran jasmani, menunjang pertumbuhan raga, dan menjadikan psikologis lebih baik dalam masa jangka pendek maupun jangka panjang (Ika, 2015). Pendidikan jasmani adalah salah satu aspek yang paling berperan untuk pendidikan dari segi total. Pendidikan jasmani tersebut memiliki tujuan untuk meningkatkan segi kebugaran jasmani, keahlian berpindah, keahlian berpikir pada situasi yang genting, keahlian bersosialisasi, intuisi, keseimbangan emosi, segi *life style* sehat dan penjelasan tentang keadaan sekitar yang rapi dan tertata lewat kegiatan jasmani terencana dengan sangat terstruktur supaya bisa menggapai apa yang diinginkan dalam pendidikan nasional (Prasetio, 2017). Aspek yang perlu ditingkatkan dalam pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang cukup dan memadai dalam pelatihan fisik terapan yang dipengaruhi berbagai faktor dan kegiatan yang dilakukan oleh pengajar yang dipilih, hal tersebut bertujuan mencapai status kesehatan yang berkualitas secara profesional yang berkontribusi dalam

keberhasilan pelatihan fungsional, yang mencerminkan peningkatan dari adaptasi organisme (Roji, 2006).

Ruang lingkup dalam pendidikan jasmani yaitu aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam,. Pendidikan jasmani di sekolah dapat diperoleh dengan mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta mengikuti ekstrakurikuler berbagai jenis olahraga (Ika, 2015). Tujuan untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan pengembangan kebugaran jasmani salah satunya untuk meningkatkan kemampuan produktivitas dan prestasi akademik maupun non akademik (Mulyanto, 2014 : 34).

Pendidikan memainkan peran dasar pada kehidupan masyarakat, keduanya menentukan peluang kehidupan individu karena, pendidikan memiliki kekuatan untuk memproduksi atau memperbaiki ketidaksetaraan (Wibowo, 2013:3) Pendidikan jasmani juga berperan penting dalam membentuk kebugaran jasmani seorang siswa. Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya, umur, gender, genetika, status gizi dan kebiasaan merokok (Wiarto, 2013: 169).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan umum untuk beradaptasi dan merespon upaya fisik dengan baik (Mantu & Thapa, 2016) , sedangkan menurut Widiastuti (2015: 13), kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang menunjukkan potensi jasmani dan kemampuan melaksanakan kegiatan tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami rasa lelah yang bermakna, sehingga bisa dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sama sekali, sehingga bisa dikatakan kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani terdiri dari banyak komponen salah satunya adalah komponen daya tahan yang terdiri dari daya tahan jantung, paru-paru, serta daya tahan otot. Daya tahan jantung dan paru-paru ialah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah saat melaksanakan kegiatan sehari-hari secara optimal dalam waktu yang cukup lama (Widiastuti, 2015:14), sedangkan kekuatan *muscle* ialah kemampuan *muscle* berkontraksi dengan durasi yang tidak sebentar ditingkat intensitas submaksimal (Widiastuti, 2015:15). Kebugaran jasmani adalah kemampuan umum untuk beradaptasi dan merespon upaya fisik dengan baik (Prasetio, 2017).

Pembinaan kebugaran jasmani melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan agar siswa tidak mudah sakit dan bugar sepanjang hari. Guru PJOK dalam mendidik siswa untuk

melakukan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani serta daya tahan jantung dan paru yang mana aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin dan terukur baik dari dosis dan intensitasnya. Faktor yang sangat penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal ialah status gizi. Status gizi adalah kondisi tubuh karena konsumsi makanan dan penggunaan nutrisi (Almatsier, 2004:3), maka status gizi dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik seorang siswa dan kemampuan motorik siswa karena secara tidak langsung status gizi mempengaruhi keaktifan gerak seorang siswa. Apabila status gizi baik maka tubuh akan mempunyai energi yang cukup untuk berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melaksanakan kegiatan yang lain. Oleh karena itu, apabila siswa memiliki status gizi yang baik akan sangat membantu untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi dari berat badan dan keseimbangan energi tetapi juga dipengaruhi komposisi tubuh dan kondisi klinis (Meijers dkk, 2010). Status gizi pada siswa sangatlah penting karena kebugaran jasmani siswa dapat dilihat dari status gizi siswa tersebut. Permasalahan gizi pada siswa adalah permasalahan yang tidak dapat dianggap remeh, dikarenakan dapat mempengaruhi kesehatan, indeks kebugaran, konsentrasi belajar bahkan hingga kondisi fisik siswa itu sendiri (Nurhasan dkk, 2005:22). Berdasarkan uraian di atas, artikel ini akan membahas tentang hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

## METODE

Metode *literature review* adalah cara untuk memahami keadaan terkini dalam suatu bidang subjek, untuk menghubungkannya dengan penelitian yang sedang berlangsung dan untuk mengidentifikasi perbedaan-perbedaan dalam pengetahuan untuk menyelesaikan perdebatan, menetapkan kebutuhan untuk penelitian, dan menentukan topik penyelidikan (Arshed & Danson, 2015) dengan cara mengumpulkan data atau sumber yang berasal dari jurnal, artikel, buku, internet, dan pustaka yang akurat dengan topik dalam penulisan melalui metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat, serta mengelola bahan penulisan. Penulisan menggunakan metode artikel *review* dilakukan menggunakan lima tahapan yang berupa 5M, yaitu (1) memahami pokok-pokok pembahasan yang berkaitan dengan tujuan pembuatan artikel; (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang di *review*; (3) menganalisis dan mengasosiasikan hasil yang telah di *review*; (4) menyusun kalimat-kalimat dari hasil *review*; (5) mengoreksi susunan kalimat. Adapun sumber artikel yang digunakan pada *literatur review* dengan 28 sumber literatur, 13 diantaranya digunakan sebagai data yang direview serta diambil dari Google Scholar, Jurnal Nutrition, E-Journal Universitas Bengkulu, E-Journal

Universitas Riau, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, E-Journal Universitas Negeri Yogyakarta, E-Journal Universitas Negeri Surabaya, Portal Garda, dan Sinta Ristekbrin. Dengan menggunakan kata kunci “status gizi”, “kebugaran jasmani”, “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan” berdasarkan terbitan sepuluh tahun terakhir dan berdasarkan Standar Operasional Prosedur Penulisan Artikel Ilmiah yang sudah ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga.

Dari beberapa referensi yang sejenis dengan permasalahan yang dihadapi banyak menggunakan instrumen *multistage fitness stage* untuk menguji kebugaran jasmani dan IMT untuk mengukur status gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari referensi-referensi yang diambil oleh penulis terdapat satu penelitian M. Miftahul Laili Ramadhana tahun 2016 di SMAN Plandaan Jombang menyimpulkan hasil penelitian bahwa status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan, sedangkan terdapat tiga penelitian yang menyatakan bahwa status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani berhubungan yaitu penelitian oleh Surachmad pada tahun 2012 di SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul, Wiyono pada tahun 2015 di Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis dan Juni Rafianto pada tahun 2016 di SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam.

Hasil penelitian dari referensi-referensi yang diambil oleh penulis terdapat satu penelitian yang menyatakan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang melekat dan terdapat tiga penelitian yang menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani adalah penelitian yang dilakukan oleh M. Miftahul Laili Ramadhana tahun 2016 di SMAN Plandaan Jombang, penelitian ini menggunakan analisis data dengan perhitungan SPSS 21 dengan korelasi gamma menunjukkan hasil *value* sebesar 0.276 dan signifikansi 0.564. Ini menunjukkan bahwa  $\text{sig} (0.564) > \alpha 0.05$ , yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Berikut hasil analisis data dengan uji korelasi gamma pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Gamma**

Variabel	N	Value	Aprox.Sign
Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani	80	0.276	0.564

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang adalah tidak signifikan. Hal ini secara teori dapat terjadi karena selain status gizi, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh latihan fisik sehingga kebugaran jasmani seseorang menjadi kurang optimal tanpa melakukan latihan-latihan fisik secara teratur dan terstruktur, jika seseorang tidak melakukan latihan fisik yang teratur dan terstruktur meski mempunyai status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmaninya belum tentu baik pula (Nurhasan dkk, 2005).

Namun pada penelitian Surachmad pada tahun 2012 di SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, penelitian yang dilakukan oleh Wiyono pada tahun 2015 di Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bantul dan penelitian yang dilakukan oleh Juni Rafianto pada tahun 2016 di SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam. Hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Surachmad pada tahun 2012 di SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul yang meliputi hasil pengukuran status gizi dan kebugaran jasmani pada tabel 2 dan tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Sompok, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.**

No	Interval	Frekuensi	%
1	>1, 867	7	15,909 %
2	1,642 – 1, 866	12	27,273 %
3	1,415 – 1,641	20	45,454 %
4	1,190 – 1,414	5	11,364 %
5	< 1,189	0	0 %
Jumlah		44	100 %

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas Atas SD Sompok, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.**

No	Interval	Frekuensi	%
1	22 – 25	0	0 %
2	18 – 21	12	27,273 %
3	14 – 17	27	61,363 %
4	10 – 13	5	11,364 %
5	5 – 9	0	0 %
Jumlah		44	100 %

Penelitian menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson didapatkan r hitung sebesar 0,523 sedangkan r tabel dalam taraf signifikansi 5% sebesar 0,297, dari hasil analisis data tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul.

Penelitian selanjutnya yang menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani adalah penelitian oleh Wiyono pada tahun 2015 di Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bantul dengan hasil di bawah ini :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>25.0	Gemuk	2	8.70
2	18.5 – 25.0	Normal	16	69.56
3	17.0 – 18.5	Kurus	3	13.04
4	<17.0	Kurus Sekali	2	8.70
Jumlah			23	100

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani Putra**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22-25	Sangat Baik	-	-
2	18-21	Baik	2	8.70
3	14-17	Sedang	15	65.22
4	10-13	Kurang	6	26.09
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			23	100

Dari hasil pengujian hipotesis antara status gizi dengan kebugaran jasmani Putra terdapat hubungan yang signifikan dengan kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani sebesar 27%, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lainnya.

Penelitian selanjutnya yang juga menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani adalah penelitian yang dilakukan oleh Juni Rafianto pada tahun 2016 di SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dengan hasil di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Status gizi**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	62,1-70,54	6	18,18
2	70,55-78,99	10	30,30
3	79,0-87,44	9	27,27
4	87,55-95,99	5	15,15
5	96,0-104,44	3	9,09
Jumlah		33	100

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel kebugaran jasmani**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	9,1-10	3	9,09
2	10,1-11	7	21,21
3	11,1-12	8	24,24
4	12,1-13	10	30,30
5	13,1-14	5	15,15
Jumlah		33	100

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dimana  $r_{hit} (0,51) > r_{tab} (0,334)$ . Status gizi adalah sesuatu yang mewakili bentuk keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan gizi dalam bentuk variabel tertentu (Supriyasa, 2018:20).

Penelitian berikut menyatakan hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani tidak ada yaitu penelitian oleh M.Miftahul Laili Ramadhana tahun 2016 di SMAN Plandaan Jombang, penelitian ini menggunakan analisis data dengan perhitungan SPSS 21 dengan korelasi gamma sebesar 0.276 serta signifikansi 0.564. hal ini berarti  $sig(0.564) > \alpha 0.05$ , hal ini berarti  $H_1$  ditolak  $H_0$  diterima, sehingga hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani tidak ada berdasarkan analisis data.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor internal yaitu genetik, umur, jenis kelamin dan faktor eksternal antara lain status gizi, status kesehatan, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto (1990) dalam Supriyasa, dkk (2018:20) menjelaskan status gizi merupakan sesuatu yang mewakili bentuk gizi dan keseimbangan dalam variabel tertentu. Apabila seseorang memiliki status gizi yang normal maka orang

tersebut telah memenuhi asupan gizi atau zat-zat yang diperlukan, sehingga Orang tersebut mampu melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berat karena punya cadangan energi yang baik.

Penelitian ini, peran status gizi pada tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang tidak signifikan. Kondisi ini secara teori dapat terjadi karena selain status gizi, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh latihan fisik sehingga kebugaran jasmani seseorang menjadi kurang optimal jika tidak melakukan latihan fisik secara rutin dan terprogram, hasilnya orang dengan yang status gizi normal tanpa melakukan latihan fisik yang rutin dan terprogram, tingkat kebugaran jasmaninya belum tentu baik (Nurhasan dkk, 2005).

Penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dibuat oleh Surachmad pada tahun 2012 di SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul, Wiyono pada tahun 2015 di Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis dan Juni Rafianto pada tahun 2016 di SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam.

Hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Surachmad pada tahun 2012 di SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul yang meliputi pengukuran status gizi dan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan memakai korelasi *Product Moment* oleh Karl Pearson yang dimana diperoleh  $r$  hitung dengan nilai 0,523 dilain pihak  $r$  tabel memiliki nilai signifikansi 5% sebesar 0,297, berdasarkan analisis data tersebut akhirnya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul.

Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat hasil yang memaparkan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani berhubungan signifikan, sehingga status gizi anak perlu untuk mendapat perhatian yang lebih lanjut dan dipertimbangkan lebih lanjut lagi oleh guru untuk tujuan agar kebugaran jasmani peserta didik baik, namun tidak cukup mengonsumsi makanan yang bergizi saja namun keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan status gizi yang dibutuhkan oleh tubuh harus seimbang. Status gizi adalah kondisi tubuh mengonsumsi makanan dan penggunaan nutrisi (Almatsier, 2004:3). Status gizi sangat erat kaitannya dengan daya kerja seseorang, pada remaja yang masih bersekolah ditinjau melalui prestasi. Terkait dengan kondisi tersebut siswa dengan status gizi baik diperkirakan akan punya kemauan yang baik dalam belajar dan olahraga.

Keseimbangan zat gizi yang diatur dengan baik akan amat berpengaruh terhadap produktivitas zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral harus

sesuai dengan yang diperlukan. Jika intake tidak mencukupi selain menimbulkan badan yang tidak bugar, tidak semangat dan tubuh jadi kurus akan menimbulkan ketidaksesuaian tinggi dengan berat badan yang berpengaruh pada status gizi. Apabila seseorang dalam keadaan status gizi dan kesehatannya baik, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan baik dibanding orang dengan keadaan gizi buruk. Dalam produktivitas untuk kerja atau olahraga tentunya kondisi kesehatan yang baik punya kinerja lebih tinggi dibandingkan orang dengan gizi yang buruk.

Penelitian selanjutnya yang menyatakan terdapat hubungan diantara tingkat status gizi dan kebugaran jasmani adalah penelitian oleh Wiyono pada tahun 2015 di Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis dengan hasil di bawah ini :

**Tabel 8. Penyebaran bagaimana angka-angka mengenai Status Gizi**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	(%)
1	>25.0	Gemuk	2	8.70
2	18.5 – 25.0	Normal	16	69.56
3	17.0 – 18.5	Kurus	3	13.04
4	<17.0	Kurus Sekali	2	8.70
Jumlah			23	100

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani Putra**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22-25	Sangat Baik	-	-
2	18-21	Baik	2	8.70
3	14-17	Sedang	15	65.22
4	10-13	Kurang	6	26.09
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			23	100

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai permasalahan kondisi mengenai nutrisi dengan kondisi kesehatan tubuh putra terdapat persamaan yang amat sangat bermakna dengan kontribusi kondisi mengenai nutrisi terhadap kebugaran jasmani sebesar 27%, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lainnya.

Status gizi ialah kondisi yang dihasilkan oleh konsumsi, proses serapan dan bagaimana konsumsi nutrisi-nutrisi dengan jangka waktu yang amat panjang. Hal yang dapat digunakan dalam hal ini yang berperan untuk menjelaskan bagaimana kondisi mengenai nutrisi ini berapa massa tubuh yang dimiliki oleh orang tersebut. Misalnya ada orang yang punya berat badan yang sangat berlebihan dan amat sangat tidak ideal terhadap tinggi

dari tubuh orang tersebut, dalam konteks ini kondisi yang dijelaskan kita bisa menggolongkan orang yang demikian sebagai orang yang memiliki status nutrisi yang tidak baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan umum untuk beradaptasi dan merespon upaya fisik dengan baik, sedangkan menurut Widiastuti kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan jasmani yang menggambarkan potensi jasmani dan kemampuan melaksanakan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami rasa lelah yang bermakna. Kondisi ini adalah apabila kita melakukan kegiatan tetapi kita tidak diliputi kelelahan yang berat sehingga kita masih menyisihkan simpanan energi yang mana dapat kita gunakan untuk menghadapi kondisi yang amat sangat genting yang dapat terjadi secara mendadak dan tiba-tiba tanpa bisa diprediksi sebelumnya. Berdasarkan kondisi ini dapat pula kita menjelaskan bahwa kebugaran yang bersifat jasmani adalah kondisi bagaimana kumpulan fungsi fungsi sel-sel atau proses metabolik yang berperan didalam tubuh ketika seseorang melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Analisis data menunjukkan didalam penelitian ini kita bisa menarik kesimpulan jika ada hasil yang amat sangat signifikan diantara kondisi mengenai kebugaran jasmani dan status gizi dengan kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan untuk anak didik. Semakin anak didik tersebut dapat menyelesaikan dan memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru mereka disekolah maka kondisi tersebut dapat kita simpulkan bahwa mereka memiliki kebugaran jasmani yang amat sangat baik

Penelitian selanjutnya yang juga menyatakan bahwa penelitian memiliki persamaan diantara kondisi nutrisi dan tinggi kesegaran jasmani adalah penelitian yang dilakukan oleh Juni Rafianto pada tahun 2016 di SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dengan hasil di bawah ini :

Mengenai kesimpulan dari penelitian yang telah dijelaskan diatas dari hasil data penelitian status gizi siswa dari 33 orang sampel, 8 orang (24,24%) memiliki status gizi dengan *range* > 90 tergolong gizi baik, 8 orang (24,24%) tergolong status gizi dengan rentangan 81-90 termasuk kategori gizi sedang, 11 orang (33,33%) memiliki status gizi dengan rentangan 71-80 termasuk kategori gizi kurang, 6 orang (18,18%) memiliki status gizi dengan rentangan < 60 termasuk kategori gizi buruk. Dari hasil penelitian kebugaran jasmani pada sekolah tersebut yang sampelnya terdiri dari 33 orang, 5 orang (15,15%) menunjukkan hasil kebugaran jasmani dengan *range* 14-17 tergolong pada kategori sedang, 28 orang (84,85%) kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 tergolong kategori kurang. Berdasarkan hasil berikut menunjukkan bahwa siswa SD Negeri 04 Teluk Nilap di

Kecamatan Kubu Babussalam yang tergolong gizi kurang diikuti hasil kebugaran jasmaninya yang juga kurang, hal ini menunjukkan status gizi siswa yang kurang maka kebugaran jasmaninya juga kurang.

Menurut Pawaria, dkk (2017), kebugaran jasmani adalah sesuatu yang penting agar dapat melakukan berbagai aktivitas, kebugaran jasmani seseorang dicerminkan dari kebugaran pernapasan dan kardiovaskular yang merupakan kapasitas keseluruhan sistem pernapasan dan kardiovaskular, serta kemampuan untuk melakukan olahraga yang berkepanjangan, Widiastuti (2015 : 13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang menunjukkan kemampuan fisik dan potensi dalam melakukan tugas-tugas tertentu yang diikuti perolehan maksimal tanpa kelelahan yang berarti, energi yang cukup dapat diperoleh apabila status gizi seseorang dalam kondisi baik, oleh karena itu semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani, sehingga kebutuhan zat makanan yang memiliki komponen zat gizi cukup dan seimbang sangat dibutuhkan guna memperoleh energi yang cukup dan seimbang untuk tubuh (Widiastuti, 2015), namun selain status gizi terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, latihan fisik yang terstruktur dan teratur (Nurhasan dkk, 2005).

Pada pembelajaran pendidikan jasmani untuk melakukan latihan fisik yang teratur dan terstruktur ada beberapa proses yaitu kegiatan mengajar dan belajar (Maya, 2005). Kegiatan pembelajaran di dalamnya terdapat hubungan antara guru dengan siswa, prosesnya mengaitkan guru sebagai informan dan murid sebagai penerima informasi. Guru akan membekali pembelajaran berupa materi sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan (Maya, 2005). Materi yang disampaikan harus terstruktur supaya tujuan dari pembelajaran dapat tercapai, guru mengelola dan membuat kondisi lingkungan belajar agar peserta didik nyaman dan tenteram saat melakukan pembelajaran mengajar (Maya, 2005). Perencanaan dilakukan dengan menyiapkan materi pembelajaran, menentukan metode mengajar, dan menyiapkan sarana dan prasarana (Maya, 2005). Perencanaan yang direncanakan dengan baik akan dapat membuat proses pembelajaran yang baik untuk peserta didik (Maya, 2005).

Latihan fisik yang dilakukan oleh siswa dapat diajarkan oleh guru dengan metode *Teaching Games For Understanding* (TGFU) adalah pembelajaran dengan strategi pendidikan jasmani dengan tujuan menginformasikan olahraga pada anak dengan konsep dasar bermain (Pujiyanto, 2014). Pendekatan Pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) mementingkan pada metode tanpa memperhatikan teknik yang dipakai, praktik dari segala posisi permainan, menumbuhkan kreativitas,

pengambilan keputusan yang cepat dalam permainan dan berbagai macam variasi bermain yang ditekankan. Strategi ini cocok pada berbagai tingkatan anak sekolah. strategi ini menimbulkan perubahan pola pembelajaran yang berdampak pada kenaikan kualitas pendidikan jasmani sehingga latihan fisik yang terstruktur dan teratur dapat tercapai (Pujiyanto, 2014). Selain metode pembelajaran *Teaching Games For Understanding* (TGFU), metode pembelajaran inovatif, aktif, efektif, kreatif dan menyenangkan juga prestasi belajar siswa terutama materi pendidikan jasmani (Hasmara, 2017). Pada pembelajaran yang terpaku pada siswa (*student-centered*) seperti pada model Pembelajaran inovatif, aktif, efektif, kreatif dan menggembirakan (PAIKEM), siswa dapat lebih aktif dalam melakukan pembelajaran (Hasmara, 2017).

Metode pembelajaran yang baik perlu dilakukan untuk menghindari berbagai kemungkinan masalah yang dapat dilakukan guru atau pendidik dalam pembelajaran antara lain mempersingkat materi pembelajaran, menunggu siswa berperilaku negatif, menggunakan *destructive discipline*, mengesampingkan diskrepansi siswa, merasa paling pintar dan mengerti, tidak adil diskriminatif dan memaksa hak peserta (Mulyasa, 2008). Siswa adalah individu yang memiliki tingkat emosi labil dikarenakan masih dalam fase perkembangan. Oleh karena itu siswa akan mudah dipengaruhi dari lingkungan sekitar (keluarga, masyarakat, sekolah) maka sebab itu perilaku positif harus senantiasa dilakukan oleh guru agar dapat dijadikan contoh (Mulyasa, 2008). Berbagai metode pembelajaran pada pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah guna membantu pencapaian proses belajar mengajar yang maksimal, apabila peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus maka peserta didik dapat memenuhi kewajiban belajar dengan sangat baik dan optimal (Prasetio, 2017).

Selain lingkungan sekolah yang berkontribusi penting untuk mendidik adalah keluarga terkhusus orang tua, orang tua dalam membimbing anak sebaiknya melakukan langkah-langkah sebagai berikut, menentukan karakter personalitas yang diinginkan untuk dimiliki oleh anak saat dewasa kelak, memberi penghargaan untuk perilaku yang baik, serta membentuk konsistensi dengan menata aspek-aspek penting dari lingkungan anak (Hergenhahn, 2008).

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik selain status gizi yang baik juga perlu melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur, melaksanakan pendidikan jasmani yang berkualitas melalui suatu program secara teratur, meningkatkan kualitas aktivitas waktu senggang, perhatian khusus pada perkembangan nutrisi tubuh, memotivasi orang tua untuk berpartisipasi secara fisik,

serta menciptakan pola pikir pentingnya kebugaran jasmani dan kesehatan (Mantu & Thapa, 2016).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa referensi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, namun selain status gizi terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, latihan fisik yang terstruktur dan teratur, serta kecukupan jam istirahat.

### Saran

Adanya bimbingan yang intensif dari guru PJOK agar mengupayakan peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan memberi dukungan agar peserta didik berolahraga dengan giat dan memberikan pelatihan agar kebugaran jasmani meningkat, sebab jika hanya status gizinya yang baik tetapi tidak melakukan pelatihan fisik maka kebugaran siswa tersebut tidak mengalami peningkatan secara efektif.

Pihak sekolah rutin melaksanakan program peningkatan gizi dan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dengan bekerja sama dengan orang tua supaya status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat dengan cara pihak sekolah memberi pengetahuan tentang makanan yang mengandung zat gizi cukup dan seimbang yang dibutuhkan untuk mendapatkan energi yang cukup, serta pengetahuan tentang bagaimana melakukan latihan fisik yang teratur dan terstruktur.

Kerjasama orang tua siswa dan siswa mengenai pentingnya pemahaman gizi yang dibutuhkan dan sebanding dengan aktivitas jasmaninya, sehingga status gizi dan kebugaran jasmani para siswa menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Dmitriy. (2018). *Implementation of Applied Physical Education with Students with Disabilities in High School*. Russia : Department of Physical Education and Health, South Ural State University.

Hasmara, P. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan*. Jombang : STIKIP PGRI Jombang.

Hergenhahn, B.(2008). *Theories of Learning*. Jakarta : Kencana.

Ika, A.. (2015). *Pengembangan Buku Ajar Pendidikan Jasmani Pada Kelas XI Semester 1 di SMA Negeri 7 Malang*. Jombang : STIKIP PGRI Jombang.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.

Mantu, B., Thapa, S. K. (2016). *Physical Fitness and Wellness - Challenge in the 21st Century*. Assam : Dibrugarh University.

Maya, H.. (2005). *Pemanfaatan Media Visual Dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Yogyakarta : UNY.

Meijers, J. M., Schols, J. M., Soeters, P. B., & Halfens, R. J. (2010). Defining malnutrition: mission or mission impossible?. *Nutrition*, 26(4), 432-440.

Mueller, A.S., Pattison, E. (2016). *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Texas : USA.

Mulyanto, R.. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Mulyasa, E. (2008). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nurhasan, D., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarso, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, GA., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Pawaria, S., Kalra, S., Pal, Sajjan. (2017). *Study on Cardio-Respiratory Fitness of Physiotherapy Students: A Cross-Sectional Study*. Gurgaon, India : Faculty of Physiotherapy, SGT University.

Pearman, J. F. (2013). Education and Crime. *The Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*. 1-5.

Prasetyo, E.. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan IMT pada Siswa SMPN 29 Bengkulu Utara*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

Pujianto, A.. (2014). *Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games For Understanding (TGfU)*. Semarang : UNNES.

Rafianto, J. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam*. Pekanbaru : Universitas Riau.

Ramadhana, M.. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.



- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sarid, A.(2017). A theory of education, *Cambridge Journal of Education*, DOI:10.1080/0305764X.2017.1356267.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. (2018). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Surachmad. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wibowo, A.. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiyono. (2015). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis*. Pekanbaru : Universitas Riau.

