

## KONTRIBUSI STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER HOKI DI SMA/SMK SE SIDOARJO

**Muhammad Fatkhur Syairozi**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya [fatkhursyairozi@gmail.com](mailto:fatkhursyairozi@gmail.com)

**Endang Sri Wahjuni**

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

### Abstrak

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk mengikuti pelajaran di sekolah dari pagi sampai siang hari, bahkan sampai sore hari. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran fisik tubuh yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga sehingga dengan adanya latihan, kebugaran fisik akan tetap terjaga. Selain kondisi tubuh yang bugar, kecukupan gizi juga berperan dalam menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA/SMK yang mengikuti ekstrakurikuler hoki se Sidoarjo dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan MFT (*Multi-stage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru sedangkan untuk status gizi menggunakan IMT/U. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *Gamma* untuk mengukur kuat hubungan antar variabel yang bertipe data ordinal. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil status gizi dengan kategori normal berjumlah 30 siswa, kurus berjumlah 3 siswa, gemuk berjumlah 3 siswa dan Obesitas berjumlah 1 siswa. Sedangkan hasil dari tes MFT dengan kategori sangat kurang 2 siswa, kategori kurang 5 siswa, kategori sedang 11 siswa dan kategori baik 2 siswa. Hasil perhitungan data menggunakan korelasi *Gamma* dan koefisien determinasi dengan hasil sebesar 89,9%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari status gizi pada tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMA/SMK se sidoarjo mempunyai hubungan yang kuat.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler.

### Abstract

Physical fitness is needed by students to do activities in school and outside the school so that students can perform these activities well. Ideally enough physical fitness is used to attend school lessons from morning until noon, even into the afternoon. One of the things that can be done to maintain physical fitness of the body is to follow extracurricular activities in the field of sports so that with the exercise, physical fitness will be maintained. In addition to the condition of a fit body, nutritional adequacy also plays a role in supporting the development and growth of students. This study aims to determine the contribution of nutritional status to the level of physical fitness of high school / vocational students who follow extracurricular hockey throughout Sidoarjo and to find out how big the contribution. This type of research is non experimental quantitative research with correlational method. Instruments used in this study using MFT (*Multi-stage Fitness Test*) to measure the maximum ability of heart and lung work while for nutritional status using Body Mass Index/Age. The data analysis used is Gamma correlation to measure strong relationship between variables of type ordinal data. Based on the results of the study obtained nutritional status with normal categories amounted to 30 students, lean amounted to 3 students, obese amounted to 3 students and Obesity amounted to 1 student. While the results of MFT test with the category is very less 2 students, less 5 students, 11 moderate category and 2 students good category. The results of data calculations using Gamma correlation and coefficient of determination with the result of 89.9%. This shows that the effect of nutritional status on the level of physical fitness of students who follow the extracurricular hockey High School / Vocational High School se sidoarjo have a strong relationship.

**Keyword:** Nutrition Status, Physical Fitness, Extracurricular.

### PENDAHULUAN

Gizi merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, orang yang mempunyai status gizi baik maka

bisa dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula dibandingkan orang yang mempunyai status gizi tidak baik. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan

indikator sederhana dari korelasi antara tinggi dan berat badan untuk menilai status gizi seseorang. IMT digunakan untuk mengukur ideal atau tidaknya berat badan dan merupakan cara pengukuran yang baik untuk menilai risiko penyakit yang dapat terjadi akibat berat badan berlebih. Status gizi menurut IMT/U dapat dikategorikan menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, ideal, gemuk dan obesitas (Kepmenkes RI, 2010).

Bentuk tubuh dengan status gizi normal sangat diharapkan oleh setiap manusia, karena dengan bentuk tubuh yang masuk kategori tidak normal akan mengakibatkan penampilan yang kurang baik dibanding dengan tubuh yang ideal (Maksum, 2007: 16). IMT yang ideal juga dapat mempermudah saat menjalani aktivitas sehari-hari, maka dengan mempunyai IMT yang ideal akan memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik dibandingkan dengan yang mempunyai IMT tidak ideal.

Menurut artikel penelitian tentang *Association between nutritional status and physical activity in Municipal Schools in Corumbá – MS*, mengemukakan pendapat bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat menghindarkan seseorang pada kegemukan dan obesitas. Anak-anak dengan berat badan normal aktif melakukan aktivitas fisik yang lebih intens dan menghabiskan sedikit waktu menonton televisi dan bermain video game dibandingkan anak-anak yang kelebihan berat badan. Data tersebut menekankan pentingnya mengenalkan kebiasaan sehat sejak masa kanak-kanak.

([http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/en\\_v12n2a07.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/en_v12n2a07.pdf), diakses pada tanggal 13 juli 2017)

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain.

Menurut Nurhasan, dkk (2005:17) “kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga diartikan bahwa kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang begitu berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk

mengikuti pelajaran di sekolah dari pagi sampai siang hari, bahkan sampai sore hari. Namun, tidak sedikit siswa yang hanya melakukan tugas belajar di sekolah saja dan tidak kegiatan lain di luar jam sekolah, misalnya mengikuti ekstrakurikuler atau berolahraga di tempat kebugaran. Inilah yang menyebabkan kurangnya kesadaran siswa tentang pentingnya berolahraga yang merupakan sarana untuk dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani dirinya. Pentingnya siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani agar siswa dapat mengatur aktivitas yang dilakukan sehari-hari sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani tubuhnya.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan demi untuk menjaga kebugaran fisik tubuh dan yaitu salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga sehingga dengan adanya latihan, kebugaran fisik akan tetap terjaga dan bisa meningkat. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang disediakan oleh sekolah untuk siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada di sekolah.

Menurut Permendikbud no 62 tahun 2014, tentang kegiatan ekstrakurikuler “kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional”.

Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga akan bermanfaat bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya, selain itu siswa dapat memperoleh dan menjaga kebugaran jasmani siswa karena kegiatan ekstrakurikuler dapat mendorong siswa untuk terbiasa berolahraga secara rutin. Misalnya ekstrakurikuler hoki, merupakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki yang dilaksanakan dan difasilitasi oleh sekolah dalam upaya untuk mengembangkan bakat dan kemampuan para siswa dibidang olahraga hoki. Untuk saat ini, kegiatan ekstrakurikuler hoki sering dilaksanakan di sekolah yang khususnya di daerah kabupaten Sidoarjo adalah hoki ruangan (*indoor*) karena menyesuaikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, misalnya lapangan futsal atau yang seukuran.

Hoki adalah olahraga yang bisa dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola hoki. Hoki adalah permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya membawa sebuah tongkat (*stick*) untuk menggerakkan

bola. Dalam permainan hoki ruangan, permainan dimainkan kurang lebih selama 10-20 menit di setiap babak dan dimainkan selama dua babak. Dalam kegiatan ekstrakurikuler hoki di sekolah, siswa diharapkan mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang baik untuk dapat bermain hoki dengan baik, karena siswa dituntut untuk dapat bermain kurang lebih 10-20 menit selama 2 babak dan hanya memiliki 3-5 menit waktu istirahat. Untuk itu, penelitian ini ingin mengetahui kontribusi status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani. Sebagai acuan untuk kegiatan ekstrakurikuler hoki, dilihat dari kondisi tingkat kebugaran jasmaninya dan sebagai bahan evaluasi bagi pembina atau pelatih dalam menyusun program latihan apabila masih ada siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dan IMT yang belum ideal, khususnya dalam ekstrakurikuler hoki.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut "Kontribusi Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki di SMA/SMK se Sidoarjo.

#### **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian non-eksperimen yang dimana lebih menekankan untuk validitas eksternal dan tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012:104). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional yang menghubungkan antara 2 variabel yaitu status gizi sebagai variabel bebas dan tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan analisis korelasi (Maksum, 2012:83).

Penelitian ini dilakukan di SMA/SMK se Sidoarjo yang mempunyai ekstrakurikuler hoki.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2012: 29). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah status gizi, sedangkan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa SMA/SMK yang mempunyai ekstrakurikuler hoki di Sidoarjo. Terdapat 3 sekolah yang memiliki ekstrakurikuler hoki di Sidoarjo, yaitu SMK Kesehatan 10 Nopember, SMK 2 Antartika dan SMA Kemala Bhayangkari Sidoarjo.

Instrumen penelitian adalah alat atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data (Maksum, 2012: 111). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan dalam bentuk tes sebagai alat ukur dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:266) tes adalah "instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi". Dalam Pengumpulan data status gizi, menggunakan metode penilaian status gizi dengan IMT/U dan untuk kebugaran jasmani menggunakan tes MFT (*Multi-stage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi  $VO_{2max}$ .

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Pengambilan Data Status Gizi
  - 1) Peserta berdiri tegap.
  - 2) Peserta diharuskan melepas alas kaki dan melepas penutup kepala.
  - 3) Alat (meteran/mikrotoa) ditempelkan ke dinding lalu peserta berdiri di depan meteran.
  - 4) Untuk mengetahui umur peserta bisa dilakukan dengan mengetahui dari biodata saat mencantumkan di angket.
  - 5) Setelah diukur tinggi badan peserta ditimbang untuk mengetahui berat badan.
  - 6) Peserta naik keatas timbangan yang sudah disiapkan, lalu hasil akan muncul pada timbangan.
  - 7) Kemudian hasil dicatat.
- b. Pengambilan data guru PJOK
  - 1) Sebelum memulai tes, semua siswa diberi pengarahan.
  - 2) Siswa diberi form MFT, diisi oleh siswa dan diserahkan pada tim peneliti.
  - 3) Peserta diberi waktu untuk melakukan pemanasan.
  - 4) Pemutar musik dihidupkan untuk memulai panduan tes MFT.
  - 5) Setiap siswa akan diawasi oleh tim peneliti agar tidak terjadi kesalahan saat mencatat hasil.
  - 6) Setelah salah satu siswa selesai, tim peneliti akan mencatat hasil.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan menggunakan data-data yang sudah dikelompokkan kemudian dianalisis sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah yang telah dituliskan. Tahap-tahap dalam menganalisis data yaitu:

- a. Mean atau nilai rata-rata hitung adalah sebuah angka yang diperoleh dengan cara membagi jumlah nilai dengan jumlah individu yang muncul.
- b. Standar Deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean.

- c. Presentase
- d. Korelasi *gamma* adalah skala yang digunakan untuk mengukur seberapa kuat hubungan variabel yang berbentuk ordinal.
- e. Koefisien Determinasi untuk menghitung besar pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan perhitungan nilai.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

**1. Deskripsi data**

Deskripsi data yang disajikan berupa nilai yang diperoleh dari hasil pelaksanaan tes MFT dan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa yang kemudian kedua data tersebut diolah datanya dengan tujuan untuk mengetahui deskripsi data status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Setelah dilakukan tes MFT dan Pengukuran tinggi badan dan berat badan, dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 1 Deskripsi Data**

| Jenis Kelamin | Variabel          | Jumlah | Nilai Min | Nilai Max | Rata-rata | Standar deviasi |
|---------------|-------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| Putri         | Status Gizi       | 17     | 15,6      | 28,1      | 20,600    | 3,1775          |
|               | Kebugaran Jasmani | 17     | 23,0      | 36,7      | 30,100    | 3,9165          |
| Putra         | Status Gizi       | 20     | 16,0      | 28,0      | 19,530    | 3,0493          |
|               | Kebugaran Jasmani | 20     | 27,6      | 45,2      | 38,140    | 4,5177          |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai terendah dari hasil tes MFT pada putri adalah 23,0 dan pada putra adalah 27,6 sedangkan nilai tertinggi pada putri sebesar 36,7 dan pada putra 45,2. Pada hasil pengukuran IMT/U dapat diketahui bahwa nilai terendah pada putri adalah 15,6 dan pada putra adalah 16,0 sedangkan nilai tertinggi pada hasil IMT/U putri sebesar 28,1 dan pada putra adalah 28,0. Hasil rata-rata (*Mean*) dari tingkat kebugaran putri adalah 30,100 dan pada putra adalah 38,140 sedangkan nilai rata-rata IMT/U putri adalah 20,600 dan pada putra adalah 19,530. Hasil standar deviasi pada tingkat kebugaran putri adalah 3,9165 dan pada putra adalah 4,5177 sedangkan untuk standar deviasi IMT/U pada putri adalah 3,1775 dan pada putra adalah 3,0493.

**Tabel 2 Presentase Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani siswa**

| Jenis Kelamin | Variabel    | Jumlah | Kurus |     | Normal |      | Gemuk |     | Obesitas |     |
|---------------|-------------|--------|-------|-----|--------|------|-------|-----|----------|-----|
|               |             |        | N     | (%) | N      | (%)  | N     | (%) | N        | (%) |
| Putri         | Status Gizi | 17     | 1     | 2,7 | 14     | 37,8 | 2     | 5,4 | -        | -   |
| Putra         |             | 20     | 2     | 5,4 | 16     | 43,2 | 1     | 2,7 | 1        | 2,7 |
| Jumlah        |             | 3      | 8,1   | 30  | 81     | 3    | 8,1   | 1   | 2,7      |     |

  

| Jenis Kelamin | Variabel  | Jumlah | Sangat Kurang |     | Kurang |      | Sedang |      | Baik |     |
|---------------|-----------|--------|---------------|-----|--------|------|--------|------|------|-----|
|               |           |        | N             | (%) | N      | (%)  | N      | (%)  | N    | (%) |
| Putri         | Kebugaran | 17     | 3             | 8,1 | 3      | 8,1  | 10     | 27,0 | 1    | 2,7 |
| Putra         | Jasmani   | 20     | 2             | 5,4 | 8      | 21,6 | 9      | 24,3 | 1    | 2,7 |
| Jumlah        |           | 2      | 5,4           | 5   | 13,5   | 11   | 19,7   | 2    | 5,4  |     |

**2. Tabulasi Silang**

Untuk pengolongan kategori pada variabel status gizi dan variabel kebugaran jasmani menggunakan tabulasi silang.

**Tabel 3 Tabulasi silang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani**

| Variabel    | Kategori | Kebugaran Jasmani |        |        |      | Total |
|-------------|----------|-------------------|--------|--------|------|-------|
|             |          | Sangat Kurang     | Kurang | Sedang | Baik |       |
| Status Gizi | Kurus    | 0                 | 0      | 3      | 0    | 3     |
|             | Normal   | 2                 | 10     | 16     | 2    | 30    |
|             | Gemuk    | 2                 | 1      | 0      | 0    | 3     |
|             | Obesitas | 1                 | 0      | 0      | 0    | 1     |
| Total       |          | 5                 | 11     | 19     | 2    | 37    |

Tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai predikat kebugaran jasmani sangat kurang berjumlah 5 siswa dengan kategori status gizinya normal berjumlah 2 siswa, gemuk 2 siswa dan obesitas 1 siswa. Siswa yang mempunyai predikat kebugaran jasmani kurang berjumlah 11 siswa dengan kategori status gizinya normal berjumlah 10 siswa dan gemuk 1 siswa, selanjutnya untuk siswa yang kebugaran jasmani berpredikat sedang berjumlah 19 siswa dengan kategori status gizinya kurus berjumlah 3 siswa dan normal 16 siswa. Terakhir di predikat baik pada kebugaran jasmani berjumlah 2 siswa dengan kategori status gizinya normal.

**3. Korelasi Gamma**

Berdasarkan hasil data yang didapat, maka digunakan analisis korelasi *gamma* untuk mengetahui adanya hubungan dengan penyajian data sebagai berikut:

**Tabel 4 Hasil korelasi gamma status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani**

| Variabel                                     | N  | Value  | Approx.Sign |
|--|----|--------|-------------|
| Status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani | 37 | -0,899 | 0,003       |

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah sampel berjumlah 37 siswa. Sampel yang digunakan merupakan siswa SMA/SMK se Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler hoki. Nilai  $-0,899$  menunjukkan besarnya hubungan antara kedua variabel kuat, maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA/SMK yang mengikuti ekstrakurikuler hoki se Sidoarjo.

#### 4. Koefisien Determinasi

Diketahui nilai dari korelasi *gamma* adalah  $-0,899$  yang telah dihitung menggunakan *software* SPSS dari hasil data status gizi dan kebugaran jasmani. Nilai dari korelasi *gamma* dikali 100% maka hasil yang didapat adalah 89,9%. Berdasarkan dari perhitungan koefisien determinasi di atas dapat diketahui pengaruh dari status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 89,9%.

#### Pembahasan

Pembahasan ini akan menguraikan penelitian tentang kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran siswa SMA/SMK se Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler hoki. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti olah menggunakan analisis korelasi *gamma*, hal ini membuktikan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA/SMK se Sidoarjo.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti, siswa yang memiliki status gizi normal mempunyai hasil yang baik dalam tes MFT dibandingkan dengan siswa yang mempunyai status gizi tidak normal. Hasil tes MFT yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hasil yang telah diperoleh setiap siswa masih terbilang belum mendekati predikat baik dalam norma MFT karena mayoritas masih dalam predikat sedang yang diketahui dari umur 13 sampai 19 tahun dalam norma MFT.

Secara teori dengan mempunyai status gizi yang baik maka seseorang akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik pula, karena memiliki energi yang cukup untuk memenuhi gizi tubuh selama melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menalami kelelahan yang berarti. Menurut jurnal hasil penelitian oleh Filipe Soares Ferreira pada tahun 2013, yaitu tentang Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Status Gizi sampel remaja sekolah di portugis mengatakan bahwa remaja yang

kelebihan berat badan dan obesitas mempunyai kebugaran kardio respirasi dan kebugaran otot yang lebih rendah dibanding dengan remaja yang indeks massa tubuhnya normal.

(<https://www.omicsgroup.org/journals/relationship-between-physical-fitness-and-nutritional-status-in-a-portuguese-sample-of-school-adolescents-2165-7904.1000190.php?aid=17986>. Diakses pada hari selasa tanggal 11 juli 2017).

Hal yang serupa dikemukakan oleh Sarah dkk. (2003), tentang remaja laki-laki bahwa pada beberapa aktivitas, remaja laki-laki dengan berat badan lebih rendah cenderung tidak aktif secara fisik dibandingkan dengan remaja laki-laki memiliki berat badan normal. (<http://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/vol11-issue5/L0154650.pdf>. Diakses pada tanggal 13 juli 2017)

Menurut Mutohir, T.C dan Maksum (2007:54) kebugaran jasmani adalah “kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak”. Secara umum kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar antara lain aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Status gizi merupakan pencerminan keadaan tubuh sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi oleh tubuh.

Pada status gizi normal maka akan mencerminkan keseimbangan antara konsumsi makanan dan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Seseorang yang mempunyai status gizi normal maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut telah tercukupi asupan gizinya atau zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh telah terpenuhi. Apabila zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh telah terpenuhi dengan baik, maka tubuh seseorang tersebut akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari karena telah memiliki bekal energi yang cukup sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti. Pada penelitian ini, kontribusi status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA/SMK se Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler hoki terlihat adanya kontribusi, hal ini membuktikan bahwa seseorang dengan Status gizi yang baik atau normal mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

#### PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA/SMK se Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler hoki.
2. Besarnya korelasi antara Status Gizi dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu sebesar 89,9%.

#### Saran

Berdasarkan dari hasil keseluruhan pada pembahasan penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menambah manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Diharapkan untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki harus menjaga IMT tubuhnya dengan cara mengatur pola makan secara tepat sesuai kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari agar status gizi dapat terjaga dengan baik.
2. Diharapkan untuk siswa SMA/SMK se Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler hoki agar selalu menjaga kondisi fisik tubuh yaitu dengan cara melatih tubuh agar mendapatkan kebutuhan gerak sekaligus untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Perlunya penelitian serupa dengan mengambil populasi yang lebih luas agar nantinya dapat diperoleh kesimpulan yang benar-benar dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, A. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Cetakan ke-1, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf>).
- Kegiatan ekstrakurikuler sekolah ([www.academia.edu/9162751/permen\\_Nomor\\_62\\_th\\_2014\\_ttg\\_kegiatan\\_ekstrakurikuler](http://www.academia.edu/9162751/permen_Nomor_62_th_2014_ttg_kegiatan_ekstrakurikuler), diakses pada tanggal 21-01-2017 pukul 08.55.)
- Maksum Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. (diktat) Surabaya: FIK Unesa.
- Maksum Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.
- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Makalah Hoki ([www.scribd.com/doc/102026508/Makalah-Hockey](http://www.scribd.com/doc/102026508/Makalah-Hockey), diakses pada tanggal 01-12-2016 pukul 08.57.)
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Panduan tes MFT dan pengertian Vo2Max ([www.brianmac.co.uk/msftable.html](http://www.brianmac.co.uk/msftable.html), diakses pada tanggal 21-01-2017 pukul 08.45.)
- Relationship between physical fitness and nutritional status in a portuguese sample of school adolescents. (<https://www.omicsgroup.org/journals/relationship-between-physical-fitness-and-nutritional-status-in-a-portuguese-sample-of-school-adolescents-2165-7904.1000190.php?aid=17986>, diakses pada hari selasa tanggal 11 juli 2017.)
- Supariasa, I.D.N. dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi* (Edisi Revisi). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC. (<http://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/vol1-issue5/L0154650.pdf>, diakses pada tanggal 13 juli 2017)
- ([http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/en\\_v12n2a07.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/en_v12n2a07.pdf). Diakses pada tanggal 13 juli 2017)