

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA (Studi Pada Siswa Kelas XII SMA MUHAMMADIYAH 4 Porong)

Verry Kristian Ananta

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

Faridha Nurhayati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Tujuan dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi dan sumber daya peserta didik untuk mencapai masyarakat unggul baik secara watak dan ilmu khususnya di SMA, salah satunya melalui mapel pendidikan jasmani yang membimbing setiap siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Namun demikian kebugaran jasmani yang baik juga perlu didukung oleh asupan gizi yang berkualitas. Karena gizi merupakan faktor vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama anak sekolah untuk menghasilkan energi, berpikir beraktifitas fisik dan daya tahan tubuh dalam menempuh proses belajar dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, dan berapa besarnya sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMA MUHAMMADIYAH 4 Porong dengan jumlah populasi 41 siswa. Desain dalam penelitian ini merupakan desain penelitian non-eksperimen dengan teknik analisis statistik uji korelasi gamma.

Dari hasil pengujian untuk ada atau tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan H_0 , karena nilai signifikansi sebesar 0,607 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05 dan hasil koefisien gamma sebesar -0,176 yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara status gizi dengan kebugaran jasmani dan hubungan yang ada relatif kecil yaitu hanya 17,6%, sedangkan sisanya 82,4% kebugaran jasmani dipengaruhi faktor lain.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yaitu status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa pada kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa

Abstract

The purpose of national education is to develop the potential and resources of learners to achieve superior community both in character and science especially in high school, one of them through a physical education mapel that guides each student to have better physical fitness. However, good physical fitness also needs to be supported by a qualified nutritional intake. Because nutrition is a vital factor in the growth and development of humans, especially school children to generate energy, thinking physical activity and endurance in the learning process in everyday life.

Objectives to be achieved by researchers is to know the corelationship between nutritional status with the level of physical fitness of students, and how much the contribution of nutritional status to the level of physical fitness of grade XII students in SMA MUHAMMADIYAH 4 Porong with a population of 41 students. The design in this study is a non-experimental research design with statistical analysis techniques of gamma correlation test.

From the test results for the presence or absence of corelationship between nutritional status with physical fitness showed results that qualify the acceptance of H_0 , because the significance value of 0.607 greater than the real level of 0.05 and the result of gamma coefisein of -0.176 which means there is a negative corelationship Between nutritional status with physical fitness and relation that there is relatively small that only 17,6%, while the rest 82,4% physical fitness influenced by other factor.

So it can be concluded that the independent variables are nutritional status does not have a significant corelationship with the dependent variable of physical fitness of students in class XII SMA Muhammadiyah 4 Porong Sidoarjo.

Keywords: Nutrition Status, Physical Fitness, Student

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan khususnya di Sekolah Menengah Atas peningkatan sumber daya manusia haruslah diutamakan, salah satunya melalui mapel pendidikan jasmani yang membimbing setiap siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Karena pada dasarnya kebugaran jasmani mempunyai peranan yang penting dalam rutinitas kegiatan sehari-hari.

Namun demikian kebugaran jasmani juga harus didukung oleh asupan gizi yang berkualitas. "Gizi merupakan faktor vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama anak sekolah. Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan, perkembangan, energi, berpikir beraktifitas fisik dan daya tahan tubuh"(Devi 2013: 47).

Asupan gizi yang berkualitas merupakan hal terpenting bagi sumber tenaga, terutama bagi siswa yang sering melakukan kegiatan di sekolah. Sinclair (1991) mengatakan bahwa kemampuan gerak anak dipengaruhi oleh keadaan kesehatan dan status gizi baik, sedangkan bagi anak yang status gizinya kurang baik akan mengalami kemalasan dalam bergerak, badan terasa lemas, dan berkurangnya minat untuk mengikuti proses pembelajaran. Zat gizi yang didapat dari makan digunakan tubuh dalam dalam pemeliharaan dan pergantian jaringan yang sudah aus, untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan. Kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang sangat lengkap (Marsetyo dkk, 1995: 3).

Dewasa ini, pemerintah memberikan prioritas yang tinggi pada peningkatan gizi masyarakat, serta pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan sumberdaya manusia dan kehidupannya. Upaya yang cukup penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan status gizi masyarakat, karena status gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup seseorang. Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan menentukan kualitas kehidupan seseorang. Kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik dan gizi yang baik pula, tingkat kebugaran jasmani dan gizi akan berpengaruh dalam melakukan segala aktifitas kehidupan sehari-hari terutama dalam proses belajar di sekolah.

Namun demikian apabila melihat kemajuan teknologi yang berkembang pesat hampir semua rutinitas manusia selalu bergantung pada teknologi yang mampu menghadirkan kemudahan dan kecepatan, misalnya untuk berpergian jauh maupun dekat kita tidak perlu melakukan

aktifitas fisik jalan kaki karena sekarang kita memiliki kendaraan bermotor, Bahkan untuk sekedar berhitung saja sudah ada kalkulator yang memudahkan, sehingga rangsangan alamiah yang vital bagi kehidupan manusia sebagian besar telah lenyap dengan adanya kemajuan teknologi.

Orang yang memiliki kesibukan yang sangat tinggi pasti menginginkan kemudahan dalam menjalankan setiap aktifitas yang dijalani dengan menggunakan kecanggihan teknologi yang pastinya akan mengurangi kegiatan fisiknya dan berdampak pada kebugaran jasmani, tidak terkecuali seorang siswa yang menempuh proses belajar di sekolah selama hampir sehari penuh. Menurut Mahardika (2010:87) kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan dari status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Muhammadiyah 4 Porong.

METODE

Desain dalam penelitian ini merupakan desain penelitian non-eksperimen Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah tertulis, penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional



Keterangan :

X : Status Gizi

Y : Tingkat kebugaran jasmani

Dalam penelitian ini peneliti mengamati siswa SMA Muhammadiyah 4 Porong kelas XII IPA (20 siswa) dan XII IPS (22 siswa).

Langkah awal sebelum melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan mengetahui kondisi di lapangan yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian, yaitu:

1. Mengumpulkan subjek yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu seluruh siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong pada saat jam mata pelajaran Penjasorkes.
2. Memberikan informasi pada subjek penelitian, tentang kegiatan penelitian yang akan dilakukan.
3. Mempersiapkan instrumen penelitian untuk penimbangan berat badan

- a. Meminta subjek untuk melepas sepatu dan benda yang ada didalam kantong celana kemudian naik ke atas timbangan.
 - b. Posisi kaki berada ditengah tapi tidak menutupi kaca penunjuk jarum timbangan.
 - c. Sikap tenang dan mata lurus kedepan.
 - d. Lihat angka indikator jarum timbangan, tunggu sampai tidak berubah-ubah dan catat hasilnya pada tabel pengumpulan data (setiap siswa diberi 3 kali kesempatan pengukuran)
4. Selanjutnya melakukan pengukuran tinggi badan, cara pengukurannya adalah:
- a. Tempelkan *microtoise* pada dinding yang datar setinggi 2 meter, dan 0 meter pada lantai yang datar/rata.
 - b. Lepaskan sepatu.
 - c. Subjek harus berdiri tegap pandangan lurus kedepan, badan menempel didinding, kaki rapat.
 - d. Turunkan *microtoise* dengan menempel didinding hingga menyentuh bagian atas kepala
 - e. Baca skala angka meter di lubang indikator *microtoise*.
5. Melakukan pengukuran lari MFT (*Multistage Fitness Test*)
- a. MFT dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga pelari tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
 - b. Waktu setiap level 1 menit.
 - c. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
 - d. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
 - e. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
 - f. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
 - g. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “tuut”, pelari lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
 - h. Bila tanda bunyi belum terdengar, pelari telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi pelari belum sampai pada garis batas, pelari harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.

- i. Bila dua kali berurutan pelari tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j. Setelah pelari tidak mampu mengikuti irama waktu lari, pelari harus berhenti, dan itu menjadi hasil maksimal yang dicapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel bebas (X) status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas dijelaskan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Data Sampel Penelitian SMA Muhammadiyah 4 Porong

Status Gizi	Jumlah	Persentase %
Sangat Kurus	0	0
Kurus	3	7,32
Normal	33	80,48
Gemuk	5	12,20
Obesitas	0	0
<i>Jumlah</i>	41	100%

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 41 anak terbagi menjadi 3 kategori, yaitu gizi kurus dengan persentase 7,32% gizi normal dengan persentase 80,48% dan gizi gemuk dengan persentase 12,20%. Anak dengan status gizi normal digunakan pembandingan dalam pelaksanaan penelitian.

2. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel terikat (Y) kebugaran jasmani dari 41 anak dijelaskan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2 Data Tes Kebugaran jasmani SMA Muhammadiyah 4 Porong

Kebugaran Jasmani	Jumlah	Persentase %
Baik Sekali	6	14,64%
Baik	16	39,02%
Sedang	19	46,34%
Kurang	0	0%
<i>Jumlah</i>	41	100%

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari kebugaran jasmani kategori baik sekali 14,64%, kebugaran jasmani kategori baik 39,02%, dan kebugaran jasmani kategori sedang 46,34%, untuk data dari kebugaran jasmani dapat dilihat pada lampiran 2.

1. Tabulasi Silang (*Crosstabulation*)

Untuk menentukan penggolongan kategori pada variabel bebas (X) status gizi dan variabel terikat (Y) kebugaran jasmani menggunakan tabulasi silang (*crosstabulation*). Dari 41 subjek penelitian data yang dapat dilihat pada lampiran 1 data status gizi, dan lampiran 2 data kebugaran jasmani.

2. Hasil Penghitungan SPSS 20.0, penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Penggolongan Status Gizi dan Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani	Status Gizi			jumlah	Persentase %
	Kurus	Normal	Gemuk		
Baik Sekali	1	5	0	6	14,64%
Baik	0	14	2	16	39,02%
Sedang	2	14	3	19	46,34%
<i>jumlah</i>	3	33	5	41	100%

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani kategori baik sekali dengan status gizi kurus 1 anak, kebugaran jasmani baik sekali dengan status gizi normal 5 anak, dan tes kebugaran jasmani baik sekali dengan status gizi gemuk 0 anak, untuk tes kebugaran jasmani kategori baik dengan status gizi kurus 0 anak, tes kebugaran jasmani baik dengan status gizi normal 14 anak, tes kebugaran jasmani baik dengan status gizi gemuk 2 anak, sedangkan tes kebugaran jasmani sedang dengan dengan status gizi kurus 2 anak, tes kebugaran jasmani sedang dengan status gizi normal 14 anak, dan tes kebugaran jasmani sedang dengan status gizi gemuk 3 anak.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan penggolongan kategori pada variabel bebas dan terikat, maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan ketiga variabel tersebut dengan hipotesis yang dibagi menjadi 2 sebagai berikut :

Setelah hipotesis dirumuskan, maka dapat dijelaskan hasil perhitungan uji hipotesis program SPSS 20.0 pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Penghitungan Koefisien Gamma

Variabel	Approx. Sign.
Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani	0,607

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa pengujian untuk ada atau tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan H0, karena nilai signifikansi sebesar 0,607 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi dengan kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan.

a. Koefisien Determinasi

Hasil analisis data menggunakan regresi logistik dengan bantuan program SPSS 20.0 akan dijelaskan pada Tabel 7 berikut:

Tabel 5 Data Hasil Koefisien Determinasi

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Gamma	-,176	,334	-,515	,607

Berdasarkan hasil perhitungan regresi logistik pada Tabel 7 diatas, diperoleh nilai koefisien gamma sebesar -0,176 yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara status gizi dengan kebugaran jasmani dan hubungan yang ada relatif kecil yaitu hanya 17,6%, sedangkan sisanya 82,4% kebugaran jasmani dipengaruhi faktor lain.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yaitu status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisa menggunakan bantuan program SPSS 20.0 hal ini membuktikan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong kabupaten Sidoarjo Tahun Ajaran 2016-2017, hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai signifikansi antara status gizi dengan kebugaran jasmani yang memiliki nilai sig. 0,607.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tes kebugaran jasmani kategori baik sekali dengan status gizi kurus 1 anak, kebugaran jasmani baik sekali dengan status gizi normal 5 anak, dan tes kebugaran jasmani baik sekali dengan status gizi gemuk 0 anak, untuk tes kebugaran jasmani kategori baik dengan status gizi kurus 0 anak, tes kebugaran jasmani baik dengan status gizi normal 14 anak, tes kebugaran jasmani baik dengan status gizi gemuk 2 anak, sedangkan tes

kebugaran jasmani sedang dengan dengan status gizi kurus 2 anak, tes kebugaran jasmani sedang dengan status gizi normal 14 anak, dan tes kebugaran jasmani sedang dengan status gizi gemuk 3 anak.

Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak bisa menjadi ukuran seseorang mempunyai kebugaran jasmani baik sekali maupun kurang, jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong kabupaten Sidoarjo Tahun Ajaran 2016-2017.

Dalam penelitian ini, seorang siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik bukan hanya disebabkan oleh status gizi saja, hal tersebut bisa disebabkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong tidak terdapat hubungan yang positif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Besarnya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong 0,607 yang lebih dari taraf nyata 0,5 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani seorang siswa bukan hanya dipengaruhi oleh status gizi saja, hal tersebut bisa disebabkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Saran

Berdasarkan yang telah dibahas dalam penelitian ini, maka diberikan beberapa saran untuk perbaikan penelitian selanjutnya, sehingga dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini, Adapun saran yang dapat diajukan sebagai masukan umum kepada semua pihak, terutama pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong harus tetap mengontrol status gizi meskipun tidak ada hubungan yang positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes maupun kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Rusly. 1989. *Perencanaan dan Desain Kurikulum Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Gunarsa, Singgih. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia

Hakiki, Era. 2010. *Hubungan Antara Kecerdasaan Emosi dengan Konsentrasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Panahan di SMP Negeri 1 Mantup Lamongan*. Skripsi tidak diterbitkan.

Kemenkes RI. 2010. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.

Mahardika, I.M.S. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.

Maksum, Ali 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa penerbit.

Maksum, Ali 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Ptgear, how to perform analyse the bleep test, diunduh tanggal 10 Nopember 2013 dari <http://www.ptgear.co.uk/fitness-tests/bleep-test-how-to-perform-analyse-the-bleep-test/>

Sportnz, improving your concentration, diunduh tanggal 2 Agustus 2016 dari www.sportnz.org.nz/documents/officials/improving-your-concentration.pdf

Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Supariasa dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.