

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS DI SDIT UTSMAN BIN AFFAN SURABAYA

A.Aulia Firda Mahanta *, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya
*firdamahanta@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas berikutnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan maksimal. Dalam kebugaran jasmani ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal adalah status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan desain penelitian non-eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas 4 dan 5) SDIT Utsman Bin Affan Surabaya dengan total populasi 50 siswa. Penelitian ini termasuk penelitian populasi, karena siswa diambil semua sebagai subyek penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Untuk analisis data yang digunakan adalah korelasi *gamma* untuk mengukur kuat hubungan antar variabel yang bertipe data ordinal. Dari hasil perhitungan data menggunakan korelasi *gamma* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya dengan nilai korelasi $-0,667$ dengan sig $0,00$ ($0,00 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak dan koefisien determinasi dengan hasil sebesar 66,7%. Jadi terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya terdapat hubungan.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Abstract

Physical fitness is someone's ability to do daily activity optimally without experiencing significant fatigue and still have backup power to do the next activity. A good physical fitness level will support the body to daily activity maximally. There are some factors that influence physical fitness which are internal factor and external factor. The internal factors are genetic, age, gender, meanwhile the external factors are nutritional status, physical activity, sport habit etc. This study aimed to know the correlation between nutrition status with upper class students' physical fitness level in SDIT Utsman Bin Affan Surabaya. This is correlational study with non-experiment design. The population in this study are upper class students (grade 4 and 5) SDIT Utsman Bin Affan Surabaya with a total population of 50 students. This study included population research, because students were taken as all research subject. The instrument in this research using nutritional status measurement based on *body mass index for age* (BMI/ age) meanwhile to measure the physical fitness level used TKJI test instrument. For analyzing the data used gamma correlation to measure strong relationship between variables of type ordinal data. The results of data calculations using gamma correlation showed that there is a significant relationship between nutritional status with upper class students' physical fitness level in SDIT Utsman Bin Affan Surabaya with correlation value of -0.667 with sig 0.00 ($0.00 < 0.05$), so H_a accepted and H_o rejected and coefficient of determination with the result of 66.7%. Thus it can be concluded that there is a significant relationship between nutritional status with the level of physical fitness of upper class students' at SDIT Utsman Bin Affan Surabaya.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani mempunyai pengaruh penting dalam membentuk manusia yang sehat. Hartono, dkk (2013: 2) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas diri, baik mental serta emosional”. Dengan pendidikan jasmani maka seseorang akan mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter pantang menyerah, suka menolong, empati terhadap sesama dan jujur. Seperti dikatakan Nuhasan, dkk (2005: 3) bahwa “pendidikan manusia seutuhnya adalah pendidikan yang melahirkan aspek jasmaniah secara benar sehingga dapat mengembangkan daya intelektual, sosial, estetika pribadi dan emosional”. Pendidikan jasmani olahraga biasanya dilaksanakan pada pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah khususnya gerakan-gerakan yang mendasar. Seperti dikatakan Lutan (2001: 15) “pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerakan”. Melalui pengalaman yang didapat oleh anak, akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Mata pelajaran pendidikan jasmani sangat berpengaruh pada aktifitas gerak siswa. Untuk menunjang kelancaran penerapan pendidikan jasmani, maka siswa diharapkan dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini bisa dilihat hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan oleh siswa, sehingga dapat dilihat gambaran tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam pendidikan jasmani, kebugaran tubuh sangat berperan penting terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas, sehingga dengan mempunyai kebugaran fisik yang baik seseorang akan mempunyai kemampuan fisik dan produktifitas yang baik. Kennedy (dalam Nurhasan, dkk, 2005: 17) mengatakan kebugaran fisik bukan semata-mata faktor terpenting dalam kesehatan tubuh, akan tetapi juga merupakan dasar bagi aktifitas intelektual dan dinamis. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah status gizi seseorang. Nurhasan, dkk (2005:21) menyatakan bahwa “beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu faktor internal dan eksternal”. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya : genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar haemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. “secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses kehidupan dalam tubuh” (Almatsier, 2009:3). Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit, karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani, seperti yang diungkapkan Nurhasan, dkk (2005:5) bahwa “status gizi dan aktivitas fisik merupakan bagian dari faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang”.

SDIT Utsman Bin Affan merupakan sekolah yang terletak di Desa Lakarsantri Kecamatan Lakarsantri kota Surabaya. Sekolah ini menggunakan sistem pendidikan yang bersifat Islami yang dinaungi oleh Yayasan Utsman Bin Affan, siswanya terdiri dari siswa putra dan putri dengan jumlah yang seimbang, sehingga banyak diminati oleh siswa-siswi pada umumnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan pada setiap hari mulai pukul 07.00-09.00. Sekolah ini merupakan sekolah yang cukup padat dalam kegiatan ekstrakurikuler, pada setiap minggunya diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu futsal, pramuka, *english club*, tahfidz, dan menggambar yang diikuti oleh siswa-siswinya.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, yang sering terjadi di sekolah tersebut adalah setiap selesai pelajaran pendidikan jasmani rata-rata siswanya mengalami kelelahan. Guru sering kali dihadapkan pada suatu kenyataan, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa yang sangat rendah, sehingga pada siang hari siswanya banyak yang mengalami kelelahan, apalagi pada saat aktivitas pendidikan jasmani yang memerlukan tingkat stamina yang tinggi. Selain masalah tersebut menurut pengamatan penulis ada banyak siswa yang memiliki postur yang tidak ideal sebagai indikasi bahwa siswa mengalami permasalahan dalam status gizi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau memanipulasi terhadap

variabel yang mungkin berperan terhadap munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati sudah terjadi (Maksum, 2012:13).

Desain penelitian ini adalah Korelasional. Penelitian korelasional adalah “suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tertentu” (Maksum, 2012:73).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDIT Utsman Bin Affan Surabaya yang terdiri dari 6 kelas dengan total populasi 194 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, karena yang diambil siswa kelas atas (kelas 4 dan 5) dengan total populasi 50 siswa sebagai subyek penelitian.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah:

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu tes kebugaran jasmani untuk umur (10-12) tahun yang terdiri dari :

- a) Lari cepat 40 meter
- b) Angkat tubuh/pull up 30 detik
- c) Baring duduk/sit up 30 detik
- d) Loncat tegak/vertical jump
- e) Lari jarak jauh 600 meter

(Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2003: 3).

2. Pengukuran status gizi:

Indeks Antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Alat yang digunakan:

Mikrotoa (alat ukur tinggi badan) dan alat timbangan berat badan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Mean*, Standar Deviasi, Rumus *Gamma*, dan Koefisien Determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data yang dideskripsikan adalah data hasil yang diperoleh dari penilaian status gizi dengan mengukur Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan penilaian kebugaran jasmani siswa dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data

Data	N	Mean	Median	sd	Min	Max
Kebugaran	50	13.1	12.5	2.79	7.0	19.0
Berat Badan	50	34.78	32.75	9.99	23	70
Tinggi Badan	50	139.7	139.0	7.64	120.0	161.0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai terendah dari hasil tes TKJI adalah 7,0 sedangkan nilai tertinggi sebesar 19,0. Pada hasil pengukuran berat badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 23 sedangkan nilai tertinggi adalah 70. Pada hasil pengukuran tinggi badan dapat diketahui bahwa nilai terendah adalah 120,0 sedangkan nilai tertinggi adalah 161,0. Hasil rata-rata (Mean) dari tingkat kebugaran adalah 13,100 sedangkan nilai rata-rata berat badan adalah 34,78 dan tinggi badan adalah 139,700. Hasil median dari tingkat kebugaran adalah 12,500 sedangkan nilai median dari berat badan adalah 32,75 dan tinggi badan adalah 139,000. Hasil standar deviasi pada tingkat kebugaran adalah 2,7939 sedangkan nilai untuk standar deviasi berat badan adalah 9,997 dan tinggi badan adalah 7,6459.

Tabel 2. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya tahun 2018

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	3	6.0
Kurang	23	46.0
Sedang	19	38.0
Baik	5	10.0
Total	50	100.0

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat hasil dari tes TKJI yang berjumlah 50 siswa, 3 siswa (6%) kategori kurang sekali, 23 siswa (46%) kategori kurang, 19 siswa (38%) kategori sedang, dan 5 siswa (10%) kategori baik.

Tabel 3. Data Status Gizi Siswa Kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya Tahun 2018

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurus	5	10.0
Normal	31	62.0
Gemuk	9	18.0
Obesitas	5	10.0
Total	50	100.0

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi pada tabel 3 diatas bahwa; 5 siswa (10%) kategori kurus, 31 siswa (62%) kategori normal, 9 siswa (18%) kategori gemuk, 5 siswa (10%) kategori obesitas.

Tabel 4. Data Tabulasi Silang Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya

		Kebugaran			
		Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik
Status Gizi	Kurus	0,0%	20%	60%	20%
	Normal	0,0%	45,2%	41,9%	12,9%
	Gemuk	11,1%	55,6%	33,3%	0,0%
	Obesitas	40%	60%	0,0%	0,0%

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil dari tabulasi silang antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani bahwa; dengan status gizi kurus, tingkat kebugaran jasmani baik dengan persentase 20%. Nilai tersebut paling tinggi dari kategori yang lain.

Korelasi Gamma

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

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Gama antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya Tahun 2018

Variabel	Nilai Korelasi	Sig.
Status Gizi- Kebugaran	-0.667	.000

Dari tabel di atas bahwa jumlah sampel adalah 50 siswa. Sampel yang digunakan merupakan siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya. Nilai -0,667 menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tetapi negative. Nilai 0,000 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variable. Maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan tetapi negative antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya.

Koefisien Determinasi

Diketahui nilai dari korelasi gamma adalah -0,667 yang telah dihitung menggunakan software SPSS dari hasil data status gizi dan kebugaran jasmani. Nilai dari korelasi gamma dikali 100% ($0,667 \times 100\% = 66,7\%$) maka hasil yang didapat adalah 66,7%. Berdasarkan dari perhitungan koefisien determinasi di atas dapat diketahui pengaruh dari status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 66,7%.

PENUTUP

Kesimpulan

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 kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya.
2. Besarnya korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 66,7%.

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 kelas atas harus menjaga IMT tubuhnya dengan cara mengatur pola makan secara tepat sesuai kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari agar status gizi tetap terjaga.
2. Diharapkan untuk siswa kelas atas di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya agar selalu menjaga kondisi fisik tubuh yaitu dengan cara melatih tubuh atau dengan melakukan aktivitas fisik agar mendapatkan kebutuhan gerak sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta:PT Rineke Cipta

Departemen Pendidikan Nasional.2003.*Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kualitas Jasmani.

Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi terapan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Kemenkes RI 2010.*Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. (Online) tersedia di: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/upload/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf> pada 7 Agustus 2017

Lutan, Dkk. 2001. *Asas`-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DirektoratJenderalOlahraga Indonesia.

Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa

- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Surabaya: Universitas Pendidikan Indonesia
- Suherman, S. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Supriasa, Dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

