

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 BUDURAN

**Alimah Nailah Mahdiyyah\*, Taufiq Hidayat**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*alimahmahdiyyah16060464065@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Status gizi adalah akibat dari konsumsi makanan sehari-hari dan penggunaan zat-zat gizi yang dibagi menjadi empat klasifikasi, yaitu status gizi: (1) buruk, (2) kurang, (3) baik, dan (4) lebih. Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas jasmani seperti olahraga dan secara luas dianggap sebagai indikator penting dalam menjaga kesehatan menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan termasuk dalam penelitian non-eksperimen, populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 2 Buduran yang terdiri dari 8 kelas total keseluruhan terdapat 293 siswa. Sedangkan sampel menggunakan teknik cluster random sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 66 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI. Hasil penelitian menggunakan perhitungan data dengan korelasi gamma menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo dengan nilai korelasi  $-0,351$  dengan sig  $0,004$  ( $0,004 < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi, ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo tahun 2019/2020 dengan sumbangan sebesar 35,1%.

**Kata Kunci:** status gizi, kebugaran jasmani

### Abstract

Nutritional status is the result of daily food consumption and using nutrients which are divided into four classifications, namely nutritional status: (1) poor, (2) less, (3) good, and (4) overweight. Nutritional status is one of the factors that affect physical fitness. Physical fitness is the body's ability to carry out physical activities such as sports and is widely considered an important indicator in maintaining better health. This study aims at finding out the correlation between the nutritional status and physical fitness of the ninth-grade students in junior high school state 2 Buduran Sidoarjo. This study's design is a correlational study furthermore, a non-experimental study was implemented in this study. The population in this study was all ninth grade students in junior high school state 2 Buduran Sidoarjo which consisted of eight classes with an overall number of 293 students. In addition, cluster random sampling was implemented which involved 66 students. Tests and measurements were the data collection technique used for this study. This study instrument used the nutritional status analysis based on body mass Index for age (BMI/age). Meanwhile, the analysis of physical fitness used TKJI. The results of the study using data calculations with gamma correlation show that there is a significant relationship between nutritional status and physical fitness of the ninth-grade students in junior high school state 2 Buduran Sidoarjo with a correlation value of  $-0.351$  with sig  $0.004$  ( $0.004 < 0.05$ ), so  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. So, there is a significant correlation between nutritional status and physical fitness of the ninth-grade students in junior high school state 2 Buduran Sidoarjo in 2019/2020 with a contribution of 35.1%.

**Keywords:** nutritional status, physical fitness

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan sejak di bangku Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan jasmani menurut *Australian Senate Enquiry into Physical and Sport Education (ASEPSE)* adalah Pendidikan dengan mencakup banyak unsur termasuk kebugaran, keterampilan gerakan, rekreasi, kesehatan, permainan dan olahraga diikuti dengan kemampuan kognitif yang sesuai dengan nilai-nilai (Rustiadi, 2015: 78). Dari semua aktivitas tersebut tentu tak lepas dari peran seorang guru, guru PJOK membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak hanya membebaskan ruang gerak anak dalam belajar namun juga mengajarkan anak bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Menurut Ayllon, *et al.*, (2015: 180), mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kapasitas dalam melakukan berbagai gerakan yang termasuk dalam aktivitas fisik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat dengan mudah melakukan aktivitas jasmani yang berat. Pada kenyataannya, tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani baik, dikarenakan tiap individu memiliki kondisi fisik berbeda-beda, juga diperlukan olahraga yang benar dan teratur. Menurut Hermoso, *et al.*, (2019: 436), berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas jasmani seperti olahraga dan secara luas dianggap sebagai indikator penting dalam menjaga kesehatan menjadi lebih baik. Terdapat berbagai faktor yang turut mempengaruhi kebugaran jasmani, salah satunya adalah status gizi.

Konsumsi makanan sehat dan bergizi sebagian besar mempengaruhi status gizi seseorang. Menurut Almatsier (2004) dalam Istiany dan Rusilanti (2005: 5), menyatakan status gizi adalah akibat dari konsumsi makanan sehari-hari dan penggunaan zat-zat gizi yang dibagi menjadi empat klasifikasi, yaitu status gizi: (1) buruk, (2) kurang, (3) baik, dan (4) lebih. Bagi seseorang yang status gizinya termasuk dalam kategori baik, akan lebih aktif dalam merespons ketika proses kegiatan belajar mengajar (Awaludin, dkk., 2017: 61). Apabila konsumsi makanan berlebihan maka tubuh menjadi gemuk. Semakin tambah berat badan tidak membuat tubuh semakin bagus justru dalam jangka panjang tidak menutup kemungkinan dapat mudah terserang penyakit. Hasil sebuah *studi Cohort Denmark* terhadap hampir 1.000 anak menemukan peningkatan yang signifikan dalam massa hipertrofi ventrikel kiri lebih banyak pada remaja obesitas 33,5% dan kelebihan berat badan 12,4%,

dibandingkan dengan remaja berat badan normal hanya 3,5% (Shustak & Cohen, 2019: 4).

Jadi, menjaga pola makan itu sangat penting bagi tubuh. Namun, masih sedikit orang yang sadar akan hal ini. Dengan menjaga pola makan seperti memilah-milah makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan porsi yang dibutuhkan akan berdampak baik bagi tubuh menjadi lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Kenyataannya, tidak sedikit yang memilih untuk konsumsi makanan-makanan yang tidak sehat seperti makanan berminyak, makanan yang banyak mengandung bahan kimia dan pengawet yang membahayakan bagi tubuh, salah satunya makanan instan yang sedang marak dijual. Semakin berkembangnya zaman semakin banyak ide-ide kreatif dalam membuat dan menjual makanan namun tidak memperhatikan kelayakan produk yang dijual untuk dikonsumsi apakah baik bagi kesehatan.

SMP Negeri 2 Buduran terletak di jalan Raya Sidokepong No.2, Ngepung, Sidokepong, Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. Selain itu di sekolah ini sudah terakreditasi A, dan untuk kurikulum yang digunakan menggunakan kurikulum 2013. Jumlah siswa secara keseluruhan terdapat 788 siswa dari 3 tingkatan, yaitu kelas 7, 8 dan 9. Proses pembelajaran PJOK dilakukan setiap hari mulai jam 07.00-10.00, dengan waktu 3JP di tingkat SMP, dua jam pembelajaran praktik di luar kelas dan satu jam pembelajaran teori di dalam kelas.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan di sekolah tersebut bahwa pihak sekolah turut serta dalam mengontrol gizi seluruh siswa. Hal ini dapat dilihat dari kebijakan sekolah yang melarang penjual kantin di lingkungan sekolah untuk menjual makanan-makanan kemasan yang banyak mengandung bahan pengawet yang membahayakan bagi tubuh. Pihak sekolah juga selektif dalam menyediakan makanan-makanan yang dijual di kantin, kebanyakan yang dijual adalah makanan berat seperti nasi bukan lagi *snack* dengan bumbu warna-warni yang mengandung zat berbahaya. Sehingga ketika di area sekolah siswa kecil kemungkinannya untuk konsumsi makanan tidak sehat, mau tidak mau mereka akhirnya membeli makanan yang dijual di kantin. Selain itu juga tidak memperbolehkan menggunakan bahan plastik dalam membungkus makanan, tidak hanya memantau gizi siswa tetapi juga mengajarkan siswa untuk membiasakan hidup sehat dan menerapkan kebiasaan di lingkungan yang bersih, nyaman dan bebas dari sampah plastik. Apabila status gizi yang dimiliki siswa baik, tentunya juga akan berpengaruh besar pada aktivitas yang dilakukan di sekolah, menjadikan siswa lebih fokus dan aktif dalam proses pembelajaran, suasana belajar terasa nyaman dan lebih kondusif.

Selain dari permasalahan tersebut, juga menemukan permasalahan berdasarkan pengalaman peneliti saat berkesempatan melaksanakan PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) di sekolah tersebut saat membantu melakukan *pre test* kebugaran jasmani siswa, terdapat siswa yang status gizinya termasuk dalam kategori gemuk atau obesitas. Ketika melakukan tes kebugaran seperti *sit up*, *push up*, *pull up*, siswa tersebut mengalami kesulitan dan hampir tidak bisa melakukan sama sekali dibandingkan teman-temannya yang lain. Siswa yang status gizi lebih akan menjadi obesitas, menurut pengamatan siswa dengan status gizi lebih cenderung gerakannya lambat dan mudah lelah. Menurut Azizin (2014: 18), menjelaskan anak dengan berat badan berlebih (obesitas) akan merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga memiliki berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan energi yang cukup besar dan keterampilan yang dimiliki dalam melakukannya. Maka dari itu status gizi sangat penting karena setiap aktivitas membutuhkan energi termasuk aktivitas kebugaran jasmani. Dari permasalahan di atas penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 2 Buduran.

#### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Maksum (2018: 88), penelitian korelasional adalah penelitian yang menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat tanpa adanya upaya memberikan pengaruh pada variabel tersebut. penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 2 Buduran yang terdiri dari 8 kelas total keseluruhan terdapat 293 siswa. Sedangkan sampel yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling* memperoleh sampel sebanyak 66 siswa. Dan teknik pengambilan data adalah tes dan pengukuran.

Terdapat dua instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada remaja usia 13-15 Tahun, *item* tes terdiri dari:
  - a. Lari *Sprint* 50 meter
  - b. *Pull Up* 60 detik
  - c. *Sit Up* 60 detik
  - d. *Vertical Jump*
  - e. Lari jauh 1.000 meter (Widiastuti, 2015: 45)
2. Pengukuran Status Gizi, dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Alat yang digunakan:
  - a. *Stature meter* (alat pengukur tinggi badan)
  - b. Timbangan berat badan

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *mean*, standar deviasi, Rumus *gamma* dan koefisien determinasi.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dideskripsikan adalah data hasil yang diperoleh dari kedua variabel, yang terdiri dari variabel bebas yaitu status gizi dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani. Penilaian status gizi dilakukan pengambilan data dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan pengukuran kebugaran jasmani siswa dengan pengambilan data berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

**Tabel 1. Hasil Penilaian Status Gizi Siswa Kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo Tahun 2019/2020**

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurus	3	4,5%
Normal	42	63,6
Gemuk	12	18,2
Obesitas	9	13,6
Total	66	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 66 siswa, penilaian status gizi dengan jumlah tertinggi termasuk dalam kategori normal berjumlah 42 siswa sebesar 63,6%, dan terendah termasuk dalam kategori kurus sebanyak 3 siswa sebesar 4,5%.

**Tabel 2. Hasil Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo Tahun 2019/2020**

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang Sekali	2	3,0
Kurang	35	53,0
Sedang	24	36,4
Baik	5	7,6
Total	66	100,0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan jumlah tertinggi terdapat pada kategori kurang sebanyak 35 siswa sebesar 53,0%, sedangkan dengan jumlah terendah terdapat pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa sebesar 3,0%.

**Tabel 3. Hasil Deskripsi Data**

Data	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Berat Badan	66	52.71	50.0	13.63	30	99
Tinggi Badan	66	154.52	154.0	8.067	140	171
Kebugaran Jasmani	66	13.24	13.00	2.487	9	18

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil pengukuran berat badan menunjukkan nilai tertinggi adalah 99 dan terendah adalah 30 dengan nilai rata-rata 52,71%. Pada pengukuran tinggi badan menunjukkan

nilai tertinggi adalah 171 dan terendah adalah 140 dengan nilai rata-rata 154,52. Pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani menunjukkan nilai tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 9 dengan nilai rata-rata 13,24.

**Tabel 4. Diagram Crosstabulation antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo Tahun 2019/2020**

Variabel		Kebugaran Jasmani			
		Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik
Status Gizi	Kurus	0	2	1	0
	Normal	0	19	18	5
	Gemuk	0	7	5	0
	Obesitas	2	7	0	0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi kurus paling banyak mendapat hasil kebugaran jasmani kurang yaitu sebanyak 2 siswa, pada status gizi normal paling banyak mendapat hasil kebugaran jasmani kurang sebanyak 19 siswa, pada status gizi gemuk paling banyak mendapat hasil kebugaran jasmani kurang sebanyak 7 siswa, pada status gizi obesitas paling banyak mendapat hasil kebugaran jasmani kurang sebanyak 19 siswa. Rata-rata siswa yang termasuk pada keempat kategori status gizi tersebut mendapat hasil kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini juga dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori gemuk atau obesitas yang mendapat kebugaran jasmani yang baik.

**Korelasi Gamma**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis korelasi gamma untuk mengetahui adanya hubungan dengan hasil data sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Gamma antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo Tahun 2019/2020**

Variabel	Nilai Korelasi	Sig.
Status Gizi - Kebugaran	-0,351	0,004

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai korelasi yaitu -0,351 yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dengan bentuk hubungan adalah negatif. Korelasi negatif dikarenakan semakin tinggi nilai status gizi maka akan semakin rendah nilai kebugaran jasmani. Dan nilai signifikansi 0,004 menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan bentuk hubungan adalah negatif antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo dengan sumbangan sebesar 35,1%.

**Koefisien Determinasi**

Hasil uji korelasi gamma adalah -0,351 dari hasil data status gizi dengan kebugaran jasmani yang telah dihitung menggunakan SPSS. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan maka nilai korelasi gamma dikali 100% (-0,351 x 100% = 35,1%) dapat diketahui hasilnya adalah 35,1%. Berdasarkan dari hasil koefisien determinasi yang telah dihitung menunjukkan kontribusi dari status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 35,1%.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Setelah melalui proses penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan yang signifikan dengan bentuk korelasi negatif antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo tahun 2019/2020.
2. Besarnya sumbangan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo yaitu sebesar 35,1%.

**Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran yang diharapkan bisa membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa dan menambah hasil manfaat dari penelitian ini. Adapun saran-saran sebagai berikut:

1. Mengingat tingkat kebugaran jasmani siswa mayoritas adalah termasuk dalam kategori kurang, maka dari hasil ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK di SMPN 2 Buduran Sidoarjo dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Salah satu faktor pendukung yakni peran orang tua dalam mengontrol status gizi anak memberikan kesadaran dan wawasan akan pentingnya mengatur pola makan yang tepat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk mencapai status gizi yang ideal.
3. Bagi siswa Kelas IX SMPN 2 Buduran Sidoarjo, alangkah baiknya untuk lebih memperhatikan kondisi fisik dan kesehatannya. Karena terlepas dari dukungan eksternal pengontrolan dalam diri adalah yang paling penting, untuk itu diharapkan dapat membiasakan pola hidup sehat dengan olahraga dan makanan yang bergizi. Konsumsi makanan yang tidak berlebihan dan energi yang dikeluarkan juga sesuai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awaludin, Tursinawati, & Nurmasyitah. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas I SD Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2): 60-65.
- Ayllon, M., Sanchez, C., Cornejo, I., Migueles, J., Gonzalez, J., Henriksson, P., Matillas, M., Molina, A., García, P., López, F., Enriquez, G., Perales, J., Ruiz, J., Catena, A., & Ortega, F. (2015). Physical Fitness and Psychological Health in Overweight/Obese Children: A Cross-Sectional Study from the Active Brains Project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2): 179-184.
- Azizin. (2014). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2): 17-22.
- Hermoso, A., Bautista, J., Olloquequi, J., & Vélez, R. (2019). Health-Related Physical Fitness and Weight Status in 13- to 15-year-old Latino Adolescents. A Pooled Analysis. *Journal de Pediatria*, 95(4): 435-442.
- Istiany dan Rusilanti. (2005). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rustiadi, Tri. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2): 76-88.
- Shustak, R., and Cohen, M. (2019) What Influences Outcomes in Pediatric and Congenital Cardiovascular Disease?: A Healthy Lifestyle, Obesity and Overweight. *Journal Pre-Proof*, 14: 1-19.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

