

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SAAT PANDEMI COVID-19

Raka Bondan Rizkyansyah Sujito*, Faridha Nurhayati

S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*raka.18030@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Munculnya virus Covid-19 di Indonesia menyebabkan penurunan kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa saat pandemi Covid-19. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang diuji dengan korelasi *gamma*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Trenggalek dan sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah 57 orang serta dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Sedangkan pengumpulan data melalui 3 instrumen yaitu IMT/U, PAQ-A dan MFT. Analisis data dilakukan dengan regresi *logistic* menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata status gizi siswa berkategori baik (57,89 %), aktivitas fisik siswa berada pada kategori rendah (50,88 %), dan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup (47,37 %). Kemudian, uji hipotesis variabel status gizi dengan kebugaran jasmani menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,246 ($p > 0,05$), dan pada variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,192 ($p > 0,05$). Hasil uji regresi menunjukkan nilai *p chi-square* sebesar 0,250 ($p > 0,05$) dan perolehan nilai *nagelkerke* pada *pseudo r-square* sebesar 0,348. Hal tersebut berarti status gizi dan aktivitas fisik secara statistik tidak mempengaruhi kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Trenggalek selama pandemi Covid-19 yang berarti selama pandemi Covid-19 kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi dan aktivitas fisik saja, namun terdapat pengaruh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci: status gizi; aktivitas fisik; kebugaran jasmani

Abstract

The emergence of the Covid-19 virus in Indonesia caused a decrease in students' physical fitness. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and physical activity with students' physical fitness during the Covid-19 pandemic. This research is a type of quantitative research that is tested by *gamma* correlation. The population in this study were students of SMP Negeri 3 Trenggalek and the samples used were students of class VII and VIII with a total of 57 people and were selected using quota sampling technique. While the data collection through 3 instruments, namely BMI/U, PAQ-A and MFT. Data analysis was carried out by logistic regression using SPSS 25. The results showed that the average nutritional status of students was in the good category (57.89%), students' physical activity was in the low category (50.88%), and the students' physical fitness was in the moderate category. (47.37%). Then, the hypothesis test of the nutritional status variable with physical fitness showed a *p value* of 0.246 ($p > 0.05$), and the physical activity variable with physical fitness showed a *p-value* of 0.192 ($p > 0.05$). The results of the regression test showed the *p chi-square* value of 0.250 ($p > 0.05$) and the acquisition of the Nagelkerke value on the *pseudo r-square* of 0.348. This means that nutritional status and physical activity do not statistically affect physical fitness. Based on the results of the hypothesis test above, it can be concluded that there is no significant relationship between nutritional status and physical activity with the physical fitness of SMP Negeri 3 Trenggalek students during the Covid-19 pandemic, which means that during the Covid-19 pandemic, physical fitness is not only influenced by nutritional status and activity. only physical, but there is the influence of other variables outside the study.

Keywords: nutritional status; physical activity; physical fitness

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dunia diguncang dengan penemuan virus baru yang dinamakan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) serta penyakitnya dinamakan *Corona Virus Disease* yang selanjutnya disebut dengan Covid-19. Virus tersebut pertama kali muncul di Kota Wuhan, China yang dapat menginfeksi dan menyerang hewan maupun manusia. Gejala yang terlihat ketika seseorang terjangkit virus Covid-19 diantaranya demam dengan suhu lebih dari 38°C, batuk, sulit bernafas, serta pada gejala berat disertai dengan sesak dan fatigue bahkan hingga kematian (Yuliana, 2020). Virus Covid-19 dapat menyebar secara cepat dan masif sehingga sebagian besar negara di dunia melaporkan penemuan kasus baru setiap hari termasuk Indonesia. Dilansir dari laman tribunnews.com, jumlah kasus Covid-19 hingga 12 Oktober 2021 di Indonesia sudah mencapai 4.229.813 orang yang terkonfirmasi positif dengan tingkat kematian 47 % (Tribunnews, 2021). Tinggi nya kasus penyebaran Covid-19 tersebut berdampak kepada aspek kehidupan masyarakat termasuk dalam aspek pendidikan. Perubahan sistem pembelajaran yang pada awalnya dilaksanakan secara luring, kini harus berganti menjadi daring. Perubahan tersebut ditetapkan pemerintah sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19. Menurut Putra, Maula, & Uswatun (2020) pembelajaran daring diartikan sebagai pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh dengan internet serta dilengkapi alat pendukung berupa komputer atau *handphone*.

Perubahan sistem pembelajaran yang terjadi pada masa pandemi Covid-19 membuat para siswa kurang melakukan aktivitas gerak yang biasanya dilakukan di sekolah, hal tersebut berpengaruh kepada tingkat kebugaran jasmani. Sebuah data penelitian menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 sebanyak 79,6 % siswa memiliki kebugaran jasmani yang sangat kurang, 13 % siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang, serta hanya 7,4 % siswa yang menunjukkan kebugaran jasmani cukup (Arsyad & Rozi, 2021). Wirnantika, Pratama, dan Hanief (2017) menyebutkan kebugaran jasmani sebagai kesanggupan setiap individu untuk menjalankan kegiatan dan rutinitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan serta menghasilkan hal yang baik dan membuat bahagia. Terdapat 10 komponen dari kebugaran jasmani, diantaranya adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*),

ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Sajoto dalam Palupi, 2013).

Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Kebugaran jasmani akan membuat siswa memiliki kesiapan secara jasmani, mental, dan emosional serta membuat siswa semakin termotivasi untuk belajar dan berlatih sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Sebuah hasil penelitian dari Nuryadi *et al* (2018) menyebutkan bahwa individu yang mempunyai kebugaran jasmani tinggi akan mengarahkan kepada tingkat konsentrasi yang lebih lama dibandingkan dengan individu yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Hal tersebut didukung dengan hasil studi yang membuktikan bahwa kebugaran jasmani mampu meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja (Sudibjo, Rismayanthi, & Apriyanto, 2021).

Tinggi rendahnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian dari Yusri, Zulkarnain, dan Sitorus (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, perilaku merokok, dan penyakit hipertensi serta diabetes melitus. Disamping hal tersebut, Prasetyo dan Winarno (2019) menyatakan bahwa faktor yang paling berdampak pada tingkat kebugaran jasmani adalah status gizi dan aktivitas fisik.

Status gizi adalah kondisi tubuh yang berasal dari mengkonsumsi makanan dan zat gizi lainnya yang berbentuk variabel tertentu serta diukur dengan metode tertentu (Prasetyo & Winarno, 2019). Status gizi memiliki definisi lain yaitu keadaan tubuh yang seimbang antara asupan gizi yang berasal dari makanan dengan kebutuhan zat gizi pada tubuh (Muhammad, 2016). Sedangkan aktivitas fisik oleh Prasetyo dan Winarno (2019) didefinisikan sebagai pengeluaran energi dari otot rangka dalam bentuk gerakan tubuh. Penentuan status gizi diukur berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan dipengaruhi oleh asupan makanan, penyakit, ekonomi keluarga, produksi pangan, serta kebersihan lingkungan. Hukubun dan Souisa (2019) mengungkapkan gizi individu yang baik serta teratur dapat berdampak positif pada kondisi kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik siswa juga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa akan berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Aktivitas fisik yang dilakukan individu akan menyebabkan perubahan fisiologis yaitu pada sistem kardiorespiratori. Perubahan pada sistem tersebut membuat jantung berfungsi lebih efisien dan darah bisa mengalir lebih banyak sehingga fungsi di pencernaan lebih baik. Selain itu, aktivitas fisik menyebabkan otot tubuh

menjadi lebih besar dan kuat. Maka dari itu, aktivitas fisik sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama pada siswa (Budiwanto, 2012).

Selama pandemi Covid-19, perubahan secara signifikan telah terjadi pada pola aktivitas fisik dan pola makan individu. Sistem pembelajaran secara daring mengakibatkan siswa memiliki waktu yang cukup banyak dan fleksibel untuk mengikuti proses belajar. Nurmudin, Fatimawali, dan Posangi (2020) menyebutkan bahwa adanya pembatasan sosial berskala besar termasuk pembelajaran daring mengakibatkan meningkatnya perilaku duduk, berbaring, bermain *game*, menggunakan perangkat seluler, dan menonton televisi sehingga hal tersebut membuat pengeluaran energi berkurang. Penelitian dari Tremblay, *et al* (2020) juga membuktikan bahwa selama pandemi Covid-19, perilaku *sedentary behavior* atau duduk paling tinggi dilakukan oleh para remaja dibandingkan perilaku aktivitas fisik dan perilaku tidur. Selain itu, pandemi Covid-19 membuat pola makan individu berubah. Hal itu didukung oleh hasil studi dari Davalos, *et al* (2020) yang menjelaskan bahwa selama pandemi Covid -19 para remaja mengalami perubahan pola makan dengan meningkatnya konsumsi goreng-gorengan, makanan dan minuman manis, serta daging olahan. Perubahan pola tersebut tentu menyebabkan kandungan gizi individu yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang.

Faktor-faktor di atas menjelaskan bahwa status gizi dan aktivitas fisik memiliki peran penting dan signifikan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani individu. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui hubungan lebih lanjut antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa saat pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Trenggalek yang berjumlah 720 siswa. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 57 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Teknik *quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan terlebih dahulu jumlah subjek yang akan diteliti. Pengambilan data dilakukan menggunakan 3 jenis pengukuran yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang berasal dari konsumsi makanan serta zat gizi lainnya yang berbentuk variabel tertentu serta diukur dengan metode tertentu (Prasetyo & Winarno, 2019). Status gizi dalam penelitian ini diukur menggunakan Indeks

Masa Tubuh (IMT) berdasarkan usia (IMT/U). IMT/U diukur dengan cara menghitung Tinggi Badan dalam centimeter (cm) dan Berat Badan (BB) dalam kilogram (kg).

Hasil IMT berdasarkan usia selanjutnya akan dicocokkan dengan kategori ambang batas status gizi untuk Indonesia menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 2 Tahun 2020. Kategori ambang batas status gizi dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	IMT
IMT/U Usia 5-18 Tahun	Gizi Buruk	< -3SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai 1 SD
	Gizi Lebih	1 SD sampai 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber : Permenkes Nomor 2 Tahun 2020

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan pengeluaran energi dari otot rangka yang berupa gerakan tubuh (Prasetyo & Winarno, 2019). Pada penelitian ini, pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004). Selanjutnya, peneliti menggunakan alat ukur yang telah di adopsi dan modifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Erwinanto (2017) yang telah melalui proses *expert judgement* sehingga memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari pengembangan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) adalah mengukur level tingkat aktivitas jasmani siswa SMP dan SMA dengan rentang usia 13-19 tahun. Perolehan total nilai kuesioner akan digunakan untuk mengetahui tingkat atau kategori aktivitas fisik siswa. Norma pengkategorian aktivitas fisik menurut Kowalski, *et al* (2004) dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Aktivitas Fisik

Jumlah Nilai	Klasifikasi
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
3,1 – 4,0	Tinggi (T)
2,1 – 3,0	Sedang (S)
1,1 – 2,0	Rendah (R)
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber : Kowalski, *et al* (2004)

3. Kebugaran Jasmani (VO₂ Maks)

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan individu untuk menjalankan kegiatan dan rutinitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan serta menghasilkan hal yang baik

dan membuat bahagia (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Kebugaran jasmani diukur dengan tes lari multi tahap atau *Multi Fitness Test* (MFT). Tes MFT berguna dalam pengukuran kapasitas jantung atau yang bisa disebut dengan kardiovaskular. Tes dilaksanakan pada lintasan dengan panjang 20 meter dan permukaan yang rata untuk meminimalisir cedera.

Hasil pencatatan tes kemudian dikategorisasi berdasarkan norma MFT untuk mengetahui level atau tingkat kebugaran jasmani siswa. Normal MFT dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani Berdasarkan VO₂ Maks

Kategori	Laki-laki (L)	Perempuan (P)
Sangat Kurang	< 35	< 25
Kurang	35 - 37	25-30
Cukup Baik	38 - 44	31-34
Baik	45 - 50	35-38
Baik Sekali	51 - 55	39-41
Istimewa	>55	>41

Sumber: Leger, *et al* (1988)

Data yang telah dikumpulkan menggunakan instrumen-instrumen penelitian tersebut selanjutnya di analisis menggunakan uji korelasi *gamma* dan regresi multinominal dengan bantuan *software SPSS 25 for windows* dengan tujuan membuktikan korelasi antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa saat pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan program SPSS (*Statistical Package for The Social Science*), maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki (L)	30	52,63 %
Perempuan (P)	27	47,37 %
Total	57 Siswa	100 %

Tabel 4 di atas menjelaskan bahwa persebaran subjek berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 30 orang (52,63 %) merupakan siswa laki-laki dan 27 orang (47,37 %) merupakan siswa perempuan.

Tabel 5. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
13 Tahun 0 Bulan- 13 Tahun 11 Bulan	10	17,54 %
14 Tahun 0 Bulan- 14 Tahun 11 Bulan	47	82,46 %
Total	57 Siswa	100 %

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa mayoritas subjek berusia 14 tahun hingga 14 Tahun 11 Bulan dengan jumlah 47 siswa (17,54 %). Sedangkan subjek yang berusia 13 tahun hingga 13 Tahun 11 Bulan berjumlah 10 siswa (82,46 %).

Tabel 6. Kategori Hasil Status Gizi Berdasarkan Ambang Batas Indeks Masa Tubuh

Kategori	Jumlah		Persentase	
	L	P	L	P
Gizi Buruk	0	0	0 %	0 %
Gizi Kurang	6	1	10,53 %	1,75 %
Gizi Baik	16	17	28,08 %	29,82 %
Gizi Lebih	3	5	5,26 %	8,77 %
Obesitas	5	4	8,77 %	7,02 %
Total	30	27	52,64 %	47,36 %
	57 Siswa		100 %	

Hasil analisis pada tabel 7 menyatakan subjek penelitian sebagian memiliki status gizi baik dengan jumlah 33 siswa (57,89 %) dari seluruh sampel. Sedangkan cukup banyak siswa yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 9 orang (15,79 %), siswa berkategori gizi lebih sebanyak 8 orang (14,04 %), siswa dengan kategori gizi kurang sebanyak 7 orang (12,28 %) serta tidak terdapat siswa yang memiliki gizi buruk.

Tabel 7. Kategori Aktivitas Fisik Siswa

Kategori	Jumlah		Persentase	
	L	P	L	P
Sangat Rendah	0	0	0%	0%
Rendah	16	13	28,07%	22,81%
Sedang	10	12	17,54%	21,0%
Tinggi	4	1	7,02%	1,75%
Sangat Tinggi	0	1	0%	1,75%
Total	30	27	52,63%	47,37%
	57 Siswa		100 %	

Kategorisasi pada hasil angket aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 3 Trenggalek melakukan aktivitas fisik dengan kategori rendah yaitu sebanyak 29 siswa (50,88 %). Sedangkan 22 siswa (38,60 %) melakukan aktivitas fisik di tingkat sedang, 5 siswa (8,77 %) melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi, dan 1 siswa lainnya melakukan aktivitas fisik dengan tingkat sangat tinggi.

Tabel 8. Kategori Kebugaran Jasmani (VO2Max)

Kategori	Jumlah		Persentase	
	L	P	L	P
Sangat Kurang	2	5	3,51 %	8,77 %
Kurang	8	10	14,04%	17,54 %
Cukup Baik	16	11	28,07%	19,30 %
Baik	4	1	7,02 %	1,75 %
Baik Sekali	0	0	0 %	0 %
Istimewa	0	0	0 %	0 %
Total	57 Siswa		100 %	

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat didefinisikan sebagian besar (47,37%) siswa SMPN 3 Trenggalek memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik selama pandemi Covid-19. Sedangkan 18 orang siswa (31,58 %) berada pada kategori kurang. Kemudian, 7 orang siswa (12,28 %) memiliki kebugaran jasmani yang sangat kurang dan 5 siswa (8,77 %) lainnya memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Gamma

Variabel	Approximate Sig.(P-value)	Keterangan
Status Gizi & Kebugaran Jasmani	0,246	Tidak Berkorelasi
Aktivitas Fisik & Kebugaran Jasmani	0,192	Tidak Berkorelasi

Hasil uji korelasi menggunakan *gamma* pada tabel 10 di atas menunjukkan bahwa status gizi terbukti tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Hal tersebut diperoleh dari nilai *Approximate Sig.* (*p value*) sebesar 0,246 ($p > 0,05$). Selanjutnya, berdasarkan tabel di atas juga dapat dijelaskan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh nilai *Approximate Sig.* (*p value*) sebesar 0,192 ($p > 0,05$).

Tabel 10. Hasil Uji Regresi Multinomial

Variabel	Sig. (Chi-square)	Pseudo R ² (Nagelkerke)
Status Gizi & Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	0,250	0,348

Uji regresi multinomial juga dilakukan oleh peneliti untuk menguji pengaruh variabel status gizi dan aktivitas fisik terhadap variabel kebugaran jasmani. Hasil analisis regresi multinomial pada tabel 11 di atas menjelaskan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara statistik tidak mempengaruhi kebugaran jasmani. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi *chi-square* $p = 0,250$ ($p > 0,05$). Kemudian, berdasarkan perolehan nilai nagelkerke pada pseudo *r-square* sebesar 0,348 dapat

diindikasikan bahwa keragaman data variabel status gizi dan aktivitas fisik mampu menjelaskan keragaman data variabel kebugaran jasmani sebesar 34,8 %, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel di luar model penelitian.

Hasil penelitian membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 3 Trenggalek dan tidak ada hubungan yang signifikan juga antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Trenggalek. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Furqon, Priyambodo, dan Kristiyandaru (2021) yang menyatakan bahwa status gizi dan aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani.

Terdapat berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Faktor tersebut diantaranya adalah istirahat, makan, dan latihan (olahraga). Makanan yang dikonsumsi individu setiap hari akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya. Makanan tersebut sebagai bahan untuk membentuk komposisi tubuh yang harus diimbangi dengan pembakaran kalori. Upaya untuk menjaga gizi dengan baik akan mengarahkan pada kemampuan melakukan aktivitas fisik sehingga tercipta kondisi kebugaran jasmani (VO2 Maks) yang baik (Irianto, 2017). Menurut Ramadhana dan Prihanto (2016) kebugaran jasmani yang baik membuat individu dapat menjalankan aktivitas harian dengan tidak merasa kelelahan dan tetap mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut Mappaompo, Kasman, dan Nur (2019) seorang individu yang tidak memiliki status gizi baik maka akan sulit memperoleh kebugaran jasmani. Selain itu aktivitas fisik juga merupakan bagian penunjang kebugaran jasmani. Oleh karena itu, aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat serta memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Memaksimalkan setiap kegiatan harian merupakan salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik yang juga akan mengarah kepada meningkatnya kebugaran jasmani.

Penelitian ini menyatakan bahwa status gizi siswa SMPN 3 Trenggalek tidak berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi bukan variabel utama yang menentukan tingkat kebugaran jasmani individu. Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik tidak berkorelasi dengan kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Trenggalek selama pandemi Covid-19.

Analisis data tambahan berupa kategorisasi juga dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kategori perolehan nilai pada setiap variabel penelitian. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat dijelaskan bahwa selama pandemi Covid-19 secara garis besar siswa SMP Negeri 3 Trenggalek memiliki status gizi dengan kategori baik. Kemudian, selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik siswa

berada pada kategori rendah, sementara tingkat kebugaran jasmani siswa terbukti cukup baik. Hal tersebut dapat diartikan bahwa selama pandemi, siswa SMP Negeri 3 Trenggalek cukup memperhatikan asupan gizi namun masih terdapat siswa yang kurang dalam menjalankan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut perlu dilakukan agar kebugaran jasmani siswa semakin baik dan meningkat. Sebagian besar siswa SMP Negeri 3 Trenggalek memiliki status gizi dengan kategori baik. Selain itu, selama menjalani kegiatan belajar secara daring, sebagian siswa SMP Negeri 3 Trenggalek menghabiskan waktu luang dengan melakukan aktivitas *sedentary behavior* seperti duduk dan bermain *game*. Namun, masih cukup banyak siswa yang tetap melakukan kegiatan olahraga di waktu luang seperti di sore hari, setelah belajar daring, dan di akhir pekan. Kegiatan olahraga yang dilakukan cukup bervariasi diantaranya lompat tali, bersepeda, berlari, futsal, badminton, dan lainnya. Hasil perolehan tes lari dengan lintasan sepanjang 20 m (VO2Max) membuktikan bahwa mayoritas siswa laki-laki memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik sedangkan siswa perempuan menunjukkan kebugaran jasmani yang kurang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Trenggalek saat pandemi Covid-19. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi dan aktivitas fisik saja, tapi dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain di luar model penelitian.

Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan:

1. Adanya pandemi Covid-19 yang menyebabkan perubahan dalam sistem pembelajaran sebaiknya menjadi hambatan siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah subjek penelitian sehingga sampel dapat mewakili populasi dan data dapat terdistribusi secara normal.
3. Perlu dilakukan pengukuran status gizi secara lebih komprehensif agar hipotesis penelitian dapat terbukti dan memperhatikan kembali validitas serta reliabilitas alat ukur yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Almeitser, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga Pada Masa Pandemi COVID-19. *Fair Play : Indonesian Journal of Sports*, 1(1), 1-6.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.

Davalos, A., Roso, M.B.R., Padilha, P.D.C., Escalante, D.C.M., Ulloa, N., Brun, P., Correa, D.A., Peres, W.A.F., Martorell, M., Aires, M.T., Cardoso, L.D.O., Marin, F.C., Sierra, K.P., Meza, J.E.R., Montero, P.M., Bernabe, G., Pauletto, A., Taci, X., & Visioli, F. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrient*, 12(6), 1807.

Furqon, F., Priambodo, A., & Kristiayandaru, A. (2021). The Relationship of Physical Activity and Nutritional Status to Physical Fitness of Students of SDN 2 Klepu, Sooko, Ponorogo Regency in the Covid-19 Pandemic. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education Journal*, 3(4), 1158-1168.

Hukubun, M.D., & Souisa, M. (2019). Hubungan status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa-siswi

SMP Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora*, 4(2), 18-22.

Irianti, D.P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit ANDI

Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes). *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan : Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., & Donen, R.M., (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology University of Saskatchewan, Saskatoon, 11-15.

Leger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. The Multistage 20 Metre Shuttle Run Test for Aerobic Fitness. (1988). *J Sports Sci*, 6(2), 93-101.

Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2451-3456.

Mappaompo, A., Kasman, H., & Nur, M. (2019). The Relationship Between Nutritional Status and Physical Activities on Physical Fitness Level. *Advance in Social Science, Education, and Humanities Research*, 481.

Muhammad, H. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Nurmidin, M.F., Fatimawali, F., & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada

Mahasiswa Pascasarjana. *Indonesian Journal of Public and Community Medicine*, 4(1), 31-169.

Nuryadi., KN, J.D., Juiantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumilar, S. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 122-128.

Palupi, R. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Skripsi. Tidak Dipublikasikan.

Putria, H., Maula, L.H., & Uswatun, D.A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) Masa COVID-19 pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861-872.

Prasetyo, M.A., & Winarno, M.E. (2019). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport and Science Health Journal*, 1(3), 198-207.

Ramadhana, M.M.L., & Prihanto, J.B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(4), 467-471.

Sudibjo, P., Rismayanthi, C., Apriyanto, K.D., (2021). Hubungan Antara Sindrom Metabolik dengan Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. (2), 159-167.

Tremblay, M.S., Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Bozzer, T.C., Ferguson, L.J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J.C., & Vanderloo, L.M. (2020). Impact of The COVID-19 Virus Outbreak on Movement and Play Behaviours of Canadian Children and Youth : A National Survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(85). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>

Wirnantika, I., Pratama, B.A., & Hanief, Y.N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.

Yuliana. (2020). Corono Virus Disease (COVID-19) : Sebuah Tinjauan Literatur. *Journal of Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 187-192

Yusri., Zulkarnain, M., Sitorus, R.J. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jamah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57-68.