

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**  
(Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo)

**Rizki Rafsanjani**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [riezkyrafsanjani@yahoo.com](mailto:riezkyrafsanjani@yahoo.com)

**Faridha Nurhayati**

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

**Abstrak**

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam bentuk variabel tertentu yang dapat diukur dengan metode-metode tertentu. Status gizi yang rendah atau tidak normal akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Selain status gizi, adanya kebiasaan berolahraga yang teratur juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kebiasaan berolahraga yang teratur dan tidak berlebihan akan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata, dan dengan melakukan latihan aktivitas olahraga akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sehingga pengaruh terhadap kebugaran jasmani memiliki persentase yang lebih besar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan status gizi dan kebiasaan berolahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo. Besar populasi 324 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 29 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah IMT/U untuk status gizi, angket kebiasaan berolahraga, dan tes MFT untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data yang digunakan regresi logistik.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi memiliki nilai  $\text{sig } 0,007 < \text{pvalue (sig) } 0,05$ , dengan koefisien determinasi sebesar 43 %, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 43%. Sedangkan kebiasaan olahraga memiliki nilai  $\text{sig } 0,922 > \text{pvalue (sig) } 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kebugaran jasmani. Hasil Regresi Logistik menunjukkan hasil  $\text{sig. } 0,215$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $\text{sig}(0,397) > \alpha 0,05$ , yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani.

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Kebiasaan Berolahraga, Kebugaran Jasmani.

**Abstract**

Nutrient status is a state of the body as a result of food consumption and utilization of nutrients in the form of specific variables that can be measured by certain methods. Nutrient status is low or normal will have an impact on the level of physical fitness. In addition to nutrient status, the sport habit can also affect the level of physical fitness. Sport habit is not excessive will result in above average, and by practicing sports activities will result in physical fitness level higher. So the influence on physical fitness has a greater percentage.

The purpose of this study was to determine the correlation of nutrient status and sport habits with physical fitness level of class XI SMA Negeri 4 Sidoarjo and to determine the contribution of nutrient status and sport habits to the level of physical fitness class XI student of SMAN 4 Sidoarjo. This type of research is non-experimental research through quantitative approach with a correlational design. The population in this study were all students of class XI SMA Negeri 4 Sidoarjo. The amount of population are 324 students. While the sampling technique used was cluster sampling with a sample size of 29 students. Instrument in this study is the IMT / U for nutrient status, sport habits questionnaire, and MFT tests to measure physical fitness. Data analysis used logistic regression.

Based on the analysis of the data found that the nutrient status had sig value  $0.007 < \text{pvalue (sig) } 0.05$ , with a coefficient of determination of 43%, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. So, there is a relationship between nutrient status with physical fitness by 43%. While sport habits have  $\text{sig } 0.922 >$

pvalue (sig) 0.05, Ho2 accepted and rejected Ha2. So, there is no relationship between sport habits with physical fitness. Logistic regression results show the results sig. 0.215. This suggests that sig (0.397)> alpha 0.05, which means that H0 is accepted and H1 is rejected. Thus, there was no correlation between nutrient status and sport habits with the level of physical fitness.

It can be concluded that there is no significant correlation between nutrient status and sport habits with physical fitness levels in class XI SMA Negeri 4 Sidoarjo.

**Keywords:** Nutrient Status, Sport Habits, Physical Fitness.

## PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) mempunyai tiga tujuan umum yaitu peningkatan potensi fisik; menanamkan dan membudayakan nilai-nilai sportivitas; kesadaran dan membudayakan hidup sehat (Permendiknas No. 22/2006).

Upaya peningkatan potensi fisik yang dimaksud salah satunya adalah upaya guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani. "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan" (Nurhasan dkk, 2007: 17). Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, karena tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kemampuan dalam melakukan aktivitas. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik disebut dengan siswa bugar. Secara tidak langsung dapat disimpulkan bahwa, siswa bugar berarti siswa tidak mudah lelah sehingga siswa dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Tujuan penjasorkes yang kedua adalah membudayakan nilai-nilai sportivitas. Guru melalui pembelajarannya diharapkan mampu memberikan makna dari setiap materi penjasorkes untuk siswa belajar membudayakan nilai-nilai sportivitas. Nilai sportivitas ini sama dengan nilai-nilai pendidikan karakter yang dicanangkan oleh pemerintah akhir-akhir ini agar siswa mempunyai karakter baik.

Tujuan penjasorkes yang ketiga adalah membiasakan pola hidup sehat. Membiasakan pola hidup sehat ini termasuk dalam kesadaran diri dalam bersikap, dan berperilaku hidup sehat baik secara individual ataupun yang bersifat kelompok kemasyarakatan seperti keterbebasan dari perilaku seksual bebas, kecanduan narkoba, HIV/AIDS, demam berdarah, muntaber, dan penyakit lain yang potensial untuk mewabah (Permendiknas No. 22 Tahun 2006).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, salah satu yang perlu ditingkatkan dalam komponen potensi fisik sesuai dengan tujuan penjasorkes yang tersirat pada Permendiknas No. 22 Tahun 2006 di atas adalah kebugaran jasmani. Ada dua faktor yang

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkenaan dengan hal-hal yang ada dalam tubuh manusia sedangkan faktor eksternal berkenaan dengan hal-hal yang ada di luar tubuh manusia. Hal-hal yang termasuk dalam faktor internal, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan hal-hal yang termasuk dalam faktor eksternal, misalnya aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *haemoglobin*, kecukupan beristirahat dan kebiasaan merokok (Nurhasan dkk, 2005: 21). Dengan memperhatikan kedua faktor inilah manusia akan memperoleh tingkat kebugaran jasmani.

Terkait dengan upaya peningkatan tingkat kebugaran jasmani, salah satu faktor eksternal adalah latihan fisik yang merupakan hal paling dominan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Agar mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, latihan fisik yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan harus dilakukan secara sistematis, dengan pengulangan yang tepat, beban yang progresif, dan dilakukan dengan waktu yang proporsional (Mutohir dan Maksun, 2007: 53). Hal ini biasa disebut dengan prinsip FIT (*frequency, intensity dan time*). Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas yang tergolong moderat ke atas yang dilakukan secara terus menerus (Suciati, 2010).

Aktivitas fisik yang tergolong moderat ke atas sering dijumpai pada kegiatan olahraga, baik olahraga rekreasi ataupun kompetitif. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengurangi stress seseorang. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Dengan membiasakan berolahraga, maka tubuh akan mendapatkan derajat kebugaran yang tinggi. Kegiatan yang dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan begitu pula dengan olahraga. Kegiatan berolahraga dilakukan rutin akan menjadikan tubuh terbiasa dalam melakukan kegiatan olahraga, sehingga kebiasaan berolahraga inilah yang akan memberikan dampak perubahan derajat kebugaran jasmani yang signifikan terhadap tubuh.

Dari faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani selain aktivitas fisik yaitu kebiasaan

berolahraga, status gizi juga mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani. “Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu” (Supariasa dkk, 2001: 18). Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik yang dapat dikategorikan menjadi lima kategori indeks masa tubuh berdasarkan umur yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kepmenkes RI, 2010). Dengan mengetahui kategori status gizi maka dapat ditentukan bentuk tubuh yang normal atau tidak normal. Bentuk tubuh yang tidak normal adalah bentuk tubuh yang masuk dalam kategori sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas.

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). Selain itu, bentuk tubuh yang normal akan mempermudah dalam melakukan aktivitas. Jadi dengan mempunyai status gizi yang normal akan memberikan kemudahan siswa dalam melakukan aktifitas fisik dengan baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai status gizi tidak normal.

Dari uraian latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Berolahraga dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo)”.

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, Maksum, (2009: 18). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo yang terdiri dari IPA 4 kelas, IPS 4 kelas, bahasa 1 kelas yang setiap kelas berjumlah 36 siswa sehingga besar populasi dalam penelitian ini adalah 324 siswa. Pengambilan sampel secara *cluster random sampling* dilakukan dengan cara pengambilan satu kelas secara acak dari seluruh kelas XI paralel yang ada di SMA Negeri 4 Sidoarjo.. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 4 Sidoarjo.

Dalam penelitian ini digunakan 2 instrumen penelitian:

1. Angket kebiasaan berolahraga yang diadoopsi dari buku *sport development index* (Mutohir dan Maksum, 2007: 176-177) untuk mendapatkan data tentang kebiasaan berolahraga siswa.

2. IMT/U untuk mengukur status gizi.
3. MFT (*multi stage fitness test*) untuk mengukur tingkat kebugaran.

Teknik analisis data menggunakan uji korelasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil penelitian**

Tabel 1. Data hasil regresi logistik status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo

Variabel	Approx. sign
Hubungan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani	0,397

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil sig. 0,397. Hal ini menunjukkan bahwa sig(0,397)>alpha 0,05, yang berarti H0 diterima dan H1 ditolak. Jadi tidak terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis data SPSS 20.0, membuktikan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan kebiasaan berolahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Tahun Ajaran 2012-2013, hal ini dikarenakan status gizi memiliki nilai sig 0,007 < pvalue (sig) 0,05, sedangkan aktivitas olahraga memiliki sig 0,922 > pvalue (sig) 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan sedang. Sementara siswa yang mempunyai status gizi kurus sekali dan kurus mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan kurang. Dan status gizi memiliki nilai sig 0,007 < pvalue (sig) 0,05. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2012-2013.

Sedangkan untuk hasil penelitian kebiasaan berolahraga bahwa siswa yang tidak terbiasa melakukan kebiasaan berolahraga mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, dan sedang.

Sementara siswa yang terbiasa melakukan kebiasaan berolahraga mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Dan kebiasaan berolahraga memiliki nilai  $\text{sig } 0,922 > \rho \text{ value (sig) } 0,05$ . Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan berolahraga tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2012-2013.

Dengan hasil analisis di atas dapat dijelaskan bahwa status gizi mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani. Seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan, dkk (2005: 21) yaitu kebugaran jasmani dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkenaan dengan hal-hal yang ada dalam tubuh manusia sedangkan faktor eksternal berkenaan dengan hal-hal yang ada di luar tubuh manusia. Hal-hal yang termasuk dalam faktor internal, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan hal-hal yang termasuk dalam faktor eksternal, misalnya aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *haemoglobin*, kecukupan beristirahat dan kebiasaan merokok.

Sedangkan variabel kebiasaan berolahraga tidak ada hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis angket kebiasaan berolahraga terdapat siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga masuk dalam kategori tidak terbiasa berolahraga memiliki nilai kebugaran jasmani kategori sedang hal ini merupakan kejadian yang berbanding terbalik antara kebiasaan berolahraga dengan nilai kebugaran jasmani. Selain itu banyak siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga masuk kategori tidak terbiasa berolahraga mempunyai nilai kebugaran jasmani kurang sekali hal ini merupakan kejadian yang berbanding lurus antara nilai kebiasaan berolahraga dan nilai kebugaran jasmani siswa. Karena berdasarkan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 93.1% siswa tidak terbiasa berolahraga hal ini berbanding lurus dengan banyaknya siswa yang masuk pada kategori kurang sekali dalam hal kebugaran jasmani.

#### SARAN

1. Bagi guru penjasorkes, agar lebih memberikan motivasi kepada siswa dalam melakukan kegiatan kebiasaan berolahraga dan memberi materi tentang masalah gizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani
2. Bagi siswa, agar lebih giat melakukan kebiasaan berolahraga di sekolah maupun di luar sekolah dengan tetap memperhatikan konsumsi makanan setiap hari yang dapat mempengaruhi status gizi.
3. Bagi orang tua, lebih memperhatikan konsumsi makanan anaknya setiap hari guna menjaga status

gizi anaknya agar tetap normal sehingga dapat menunjang prestasi siswa dalam proses pembelajaran.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Brianmac Sport Coach. VO2Max. (online) tersedia di: <http://www.brinmac.co.uk/vo2max.htm> pada hari Senin, 18 Pebruari 2013.
- Hastowo, Sutanto Priyo. 2008. *Manajemen dan Analisis Data*. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Kepmenkes RI. 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. (online) tersedia di: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf> pada 28 Agustus 2012
- Maksum, Ali. 2007. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistic Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahraagaan (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. indeks.
- Permendiknas No. 22/2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. (online) tersedia di [www.dikti.go.id](http://www.dikti.go.id) pada 10 Maret 2012.
- Suciati, 2010. *Dampak Kegiatan Fisik Harian (Daily Physical Activity) terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, Pertumbuhan Badan, dan Status Gizi Siswa (studi pada Siswa Kelas V-c SDN Kedungturi dan Kelas V SDN Sepanjang 1 Taman Sidoarjo)*. Tesis, program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. Tentang sistem keolahraagaan Nasional. (online) tersedia di: [http://id.wikisource.org/wiki/Undang-Undang\\_Indonesia\\_Nomor\\_3\\_Tahun\\_2005](http://id.wikisource.org/wiki/Undang-Undang_Indonesia_Nomor_3_Tahun_2005). Pada hari Senin, 18 Pebruari 2013