



Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman

Febry Mulyadi, Suwirman, Edwarsyah, Hilmainur Syampurma

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
febrymulyadi98@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, edwarsyahfik@gmail.com,
hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Hubungan, Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Penelitian yang berjudul "Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman". Penelitian ini mengangkat masalah rendahnya kebugaran jasmani siswa di MTs Kabupaten Padang Pariaman, tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini yaitu penelitian Deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 60 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi sebanyak 60 siswa, dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi menggunakan sistem Antropometri dengan penilaian IMT (Indek Masa Tubuh), dan TKJI siswa untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moments* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, diperoleh thitung = 2,04 > ttabel 1,67 dan ($r = 0,258$). Dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman

Keywords : *Relationships, Nutritional Status, Physical Fitness*

Abstract : *The research entitled "The Relationship between Nutritional Status and Physical Fitness of MTs Students in Padang Pariaman Regency". This study raised the problem of low physical fitness of students at MTs Padang Pariaman Regency, the purpose of this study was to reveal the relationship between Nutritional Status and Physical Fitness of MTs Students in Padang Pariaman Regency. This research is correlational descriptive research. The population in this study were students of MTs Padang Pariaman Regency, totaling 60 students. The sample used in this study was the entire population of 60 students, with a total sampling technique. The instrument used in this research is the measurement of nutritional status using the Anthropometry system with an assessment of BMI (Body Mass Index), and the TKJI of students to measure the level of physical fitness of students. The data analysis technique uses product moments correlation analysis with $\alpha=0.05$. The results showed that $t_{count} = 2.04 > t_{table} 1.67$ and ($r = 0.258$). And it can be concluded that there is a significant relationship between nutritional status and the level of physical fitness of MTs Padang Pariaman Regency students.*

PENDAHULUAN

Setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari tidak akan terlepas dari aktivitas atau kegiatannya masing-masing. Untuk melakukan aktivitas kesehariannya tersebut dibutuhkan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik.

Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, diharapkan segala aktivitas yang dilakukan dapat dikerjakan dengan maksimal, bahkan masih mampu untuk melakukan pekerjaan tambahan yang lainnya. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998) menyatakan bahwa "kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, ada faktor-faktor yang mempengaruhi. Salah satunya adalah asupan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Apabila tubuh tidak dicukupi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, maka akan berpengaruh kepada kebugaran jasmani, dan penyebab kekurangan zat gizi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Misalnya dari faktor pengetahuan dan ekonomi, masyarakat yang tidak mengetahui bagaimana pentingnya asupan gizi yang baik dalam mempengaruhi kebugaran jasmani dan ditambah dengan masyarakat yang memiliki masalah dalam bidang ekonomi, maka untuk hal yang berhubungan dalam pemenuhan gizi yang cukup sering diabaikan. Menurut dr. Saptawati Bardosono, Msc, spesialis gizi klinik dan dosen Fakultas Kedokteran Universitas Indonesi, "sampai

saat ini penderita gizi buruk sebagian besar adalah anak-anak, karena orang tua mereka kemungkinan memiliki berbagai masalah yang membuat mereka tidak bisa mencukupi kebutuhan gizi anak-anaknya"

Keadaan status gizi yang tidak baik akan berpengaruh kepada metabolisme dalam otak dan kepada aktivitas yang dilakukan dalam kesehariannya. Menurut Suniar (2002) mengatakan bahwa, "kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, selebihnya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban" aktivitas yang lambat akan berpengaruh kepada capaian keinginan yang ingin dicapai.

Salah satu hal yang menjadi seseorang dapat melaksanakan kegiatannya dengan baik yaitu berolahraga. Olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dalam berbagai cara yang mana itu dapat mendorong seseorang, membina dan dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Maksum, 2007). Olahraga juga dapat meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terkena serangan penyakit.

Aktivitas olahraga apabila dilakukan dengan teratur dan dengan prinsip latihan yang baik maka dapat menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau daya tahan tubuh adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat bertahan lama dalam aktivitas keseharain, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas tersebut (Maksum, 2007). Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang

aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga sehingga daya tahan atau kebugaran jasmani seseorang akan selalu terjaga.

Status gizi pada siswa sangatlah penting karena kebugaran jasmani siswa dapat dilihat dari status gizi siswa tersebut. Permasalahan gizi pada siswa adalah permasalahan yang tidak dapat dianggap remeh, dikarekna dapat mempengaruhi kesehatan, tingkat kebugaran, konsentrasi belajar bahkan hingga kondisi fisik siswa itu sendiri (Nurhasan dkk, 2005). Berdasarkan uraian diatas, maka dalam peneltian ini akan membahas tentang "Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain korelasional.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman, sedangkan sampel dalam penelitian ini mengambil teknik *total sampling* yaitu keseluruhan dari populasi. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu status gizi menggunakan penilaian IMT (Indek Masa Tubuh) dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (r)	Thitung	Ttabel $\alpha = 0,05$
-----------------	------------------------	---------	---------------------------

X dan Y	0,258	2,04	1,671
---------	-------	------	-------

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi Antara Status Gizi (X) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor satu gizi (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) sebagaimana terlihat pada tabel diatas diperoleh thitung (2,04) > ttabel (1,671) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk (n-2 = 58) jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,258. Dan berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat diperoleh kesimpulan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Dimana berdasarkan uji korelasi *product moment* diperoleh t hitung lebih besar dari pada t tabel (2,04 > 1,671). Dengan demikian dapat dipahami bahwa status gizi sangat erat hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani.

Dengan mengetahui adanya hubungan yang erat antara status gizi yang baik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, maka peran orang tua, serta guru disekolah harus memperhatikan dengan lebih baik lagi tentang pengaturan polah hidup anak, seperti menjaga pola makan anak, pengaturan waktu olahraga anak, pengaturan waktu istirahat anak dan pengaturan tempat lingkungan anak. Maka salah satu hasil yang ingin didapatkan dari hal itu adalah adanya peningktan jasmani anak, dengan meningkatnya kebugaran

jasmani anak maka aktivitas yang dilakukan anak dalam kesehariannya bisa menjadi lebih optimal, dan dengan aktivitas siswa yang optimal dari hal itu siswa pun bisa mendapatkan prestasi-prestasi dibidangnya masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Sehingga kebugaran jasmani itu penting, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Kondisi yang segar atau bugar akan berpengaruh kepada daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Tubuh yang segar dan bugar bagi siswa akan berpengaruh pada aktivitas belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah, sehingga akan mempunyai konsentrasi dan semangat belajar yang baik.

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada penelitian ini, kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa terlihat cukup nyata. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh akan tercapainya konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh. Apabila zat-zat yang dibutuhkan tubuh telah terpenuhi dengan baik, maka tubuh seseorang tersebut akan sehat, dan

dengan tubuh yang sehat akan mempunyai energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga aktivitas yang dilakukan tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebih.

Secara teori, dengan status gizi yang baik, maka tingkat kebugaran jasmani siswa akan baik pula, karena siswa dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berlebih. Status gizi berkaitan dengan pemenuhan angka kecukupan gizi bagi tubuh, sementara tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kondisi kebugaran jasmani seseorang tidak akan baik apabila tanpa ada latihan yang terstruktur dengan baik, namun orang tersebut tidak berlatih untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut tidak baik. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditemukan teori bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa di MTs Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data maka diperoleh tiga kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antar status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman. Hubungan tersebut memiliki tingkat signifikansi, berarti tingkat kepercayaan dari kebenaran besar. Sehingga data yang diperoleh dari sampel dapat mewakili atau menjadi representasi populasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Darmawan, I. (2006). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. Prosiding Seminar Nasional*

Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK,
444-453.

Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokoro.
1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta :
Fakultas Kedokteran Universitas
Indonesia.

Edwarsyah, E. (2012). Kontribusi Status Gizi
Terhadap Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan
(Penjasorkes) bagi Siswa-siswi di
Madrasah Tsanawiyah (MTs) negeri
Durian Tarung.

Irianto, F. Y. (2013). Hubungan Status Gizi
dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat
Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa
Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). *Jurnal
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2).

Nugraha, M. H., & Wibowo, S. *Jurnal
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*
Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*.
Jakarta : Depdiknas.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran
jasmani berdasarkan status gizi. *Media
Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34..

Syampurma, H. (2018). Studi Tentang
Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi
Siswa-Siswi Smp Negeri 32
Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.