



Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang

Andre Zaki Ubaid, Arsil, Deswandi, Hilmainur Syampurma

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

andrezaki96@gmail.com, arsilfik@gmail.com, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com,

hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP N 32 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi SMP N 32 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP N 32 Padang yang berjumlah 216 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 13- 15 tahun dan instrumen untuk menegetahui status gizi adalah dengan menggunakan pedoman tabel gizi yang ditetapkan oleh DEPKES RI tahun 2010 berdasarkan umur. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Kebugaran jasmani siswa putra kategori sedang, 2) Kebugaran jasmani siswa putri kategori kurang, 3) Status gizi siswa putra kategori normal. 4) Status gizi siswa putri kategori normal.

Keywords : Physical Fitness, Nutritional Status, Junior High School

Abstrack : *The problem in this study is not yet known about the physical fitness and nutritional status of the students of SMP N 32 Padang. This study aims to determine the level of physical fitness and nutritional status of SMP N 32 Padang. This research is a descriptive research. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were students of SMP N 32 Padang totaling 216 students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 13-15 years and the instrument to determine the nutritional status is to use the nutritional table guidelines set by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2010 based on age. Data analysis used frequency distribution technique or percentage technique. The results showed that: 1) Physical fitness of male students was in moderate category, 2) Physical fitness of female students was in poor category, 3) Nutritional status of male students was in normal category. 4) The nutritional status of female students is normal category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiaikan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktifitas sehari-hari kebugaran penunjang utama manusia dalam beraktifitas.

Orang yang segera tau bugar sudah pasti mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktifitas selanjutnya yang diberikan kepadanya. Karena kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia dini hingga dewasa pada era sekarang ini. Oleh karena itu sejak usia dini harus diajarkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani agar tetap bugar maka berolahraga secara teratur, mengatur pola makan serta mampu mengontrol emosional.

Status gizi adalah tingkat keadaan gizi yang diperlukan oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Hardiansyah (2018) status gizi adalah keadaan gizi yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari. Jadi status gizi merupakan sesuatu keadaan gizi yang

berasal dari makan-makanan yang kita makan setiap harinya. Menurut DepKes dalam Mutohir (2004) Status Gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan" manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme tubuh seseorang, memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMPN 32 Padang, terlihat banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, hal ini terlihat saat melaksanakan pembelajaran tatap muka dimana siswa saat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak yang mengantuk, lesu, dan kurang bersemangat, hal ini diduga karena terlalu lama melakukan pembelajaran dari dirumah dan kurang melakukan aktifitas fisik sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu salah satunya ialah status gizi.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, dapat ditemukan bahwa siswa SMP Negeri 32 Padang belum diketahui tingkat kebugaran dan status gizi. Untuk itu diperlukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran dan status gizi siswa SMP Negeri 32 Padang, ini dapat memberi gambaran positif tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi di sekolah tersebut. Maka penulis tertarik untuk menguji dengan meninjau

tingkat kebugaran dan status gizi siswa SMP Negeri 32 Padang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini bertujuan pada pengungkapan suatu kejadian sebagaimana adanya sesuai dengan tujuan yang telah di tetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VIII SMP N 32 Padang tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 216 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan menetapkan siswa siswi kelas VIII 25% dari 216 orang sebagai sampel, maka di dapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 orang.

Instrument penelitian dalam penelitian ini terdiri dari dua macam yaitu untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak tahun 13-15 tahun, sedangkan untuk pengambilan data status gizi yaitu dengan menimbang tingkat berat badan dan mengukur tinggi badan serta umur. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan tujuan untuk melihat atau menggambarkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VIII SMP N 32 Padang, maka teknik analisis data yang dipakai adalah teknik presentase.

HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa di SMP N 32 Padang terhadap

siswa 54 siswa bisa dilihat pada table 1 dan 2 dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase Relatif	Kategori
1	5 - 9	1	4%	Kurang Sekali
2	10 - 13	10	35%	Kurang
3	14 - 17	12	42%	Sedang
4	18 - 21	5	18%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai		28	100%	

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase Relatif	Kategori
1	5 - 9	1	4%	Kurang Sekali
2	10 - 13	12	46%	Kurang
3	14 - 17	10	38%	Sedang
4	18 - 21	3	12%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai		28	100%	

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian di SMP N 32 Padang dengan jumlah sampel penelitian 54 siswa yang terdiri dari siswa putra 28 orang berada pada katagori Baik Sekali frekuensi 0%, Baik frekuensi 18% (5 siswa), Sedang frekuensi 42% (12 siswa), Kurang frekuensi 35% (10 siswa), Kurang Sekali frekuensi 4% (1 siswa), dan siswa putri

26 orang berada pada katagori Baik Sekali frekuensi 0%, Baik frekuensi 12% (3 siswa), Sedang frekuensi 38% (10 siswa), Kurang frekuensi 46% (12 siswa), Kurang Sekali frekuensi 4% (1 siswa).

Berdasarkan hasil analisis data status gizi terhadap siswa di SMP N 32 Padang terhadap siswa 54 siswa bisa dilihat pada table 3 dan 4 dibawah ini :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	4	14%
2	Gizi baik (normal)	20	72%
3	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	2	7%
4	Obesitas (<i>obese</i>)	2	7%
Jumlah		28	100%

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	2	7%
2	Gizi baik (normal)	18	70%
3	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	5	19%
4	Obesitas (<i>obese</i>)	1	4%
Jumlah		26	100%

Jika dilihat dari penjelasan pada tabel di atas, di dapatkan hasil tes Antropometri SMP N 32 Padang yang berjumlah dari 54 siswa yang terdiri dari 28 siswa putra, diketahui dalam katagori Gizi Kurang 14% (4 siswa), dalam katagori Gizi Baik 72 % (20 siswa), dalam katagori Gizi Lebih 7% (2 siswa) dan dalam katagori Obesitas 7% (2 siswa), dan siswa putri berjumlah 26 orang, diketahui dalam katagori Gizi Kurang 7% (2 siswa), dalam katagori Gizi Baik 70% (18 siswa), dalam katagori Gizi Lebih 19% (5 siswa) dan dalam katagori Obesitas 4% (1 siswa).

PEMBAHASAN

Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut. Beberapa dari sampel yang diambil di sekolah tersebut beberapa pada katagori baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Hal tersebut terjadi karena faktor genetik dan juga jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya seperti kurangnya istirahat, dan pengaruh teknologi yang membuat siswa kurang melakukan aktivitas fisik. Namun jika dilihat masih ada siswa yang memiliki

kebugaran jasmani dengan katagori kurang sekali, untuk solusinya bisa melakukan kegiatan fisik contohnya seperti pergi dan pulang kesekolah dengan berjalan kaki yang hampir bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga pola hidup sehat, dan makan makanan yang bergizi.

Disamping meningkatkan kebugaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran. Orang sering melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktifitas sehari hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Irianto (2006:65) Status Gizi adalah ekpresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu ataupun dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi adalah kondisi fisiologis tubuh terkait konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh yang berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk mencerna dan menyerap nutrisi yang dikonsumsi. Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan

mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendakinya.

Beberapa dari sampel yang berada pada kategori normal, dan berarti bisa di bilang status gizi sudah cukup baik. Namun, ada beberapa sampel lain berada pada kategori yang tidak normal, baik itu, sangat kurus, kurus, gemuk ataupun obesitas. Hal tersebut terjadi karena siswa tersebut masih jajan sembarangan, atau pun tidak melaksanakan kegiatan sarapan pagi dirumah, karna mungkin anaknya yang tidak terbiasa sarapan pagi atau bisa jadi karena orang tuanya tidak sempat. Hal tersebut dapat di tanggulangi dengan mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi terhadap anak sekolah menengah pertama paling tidak satu kali dalam setiap semester.

Namun, jika dilihat masih ada siswa yang berada pada kondisi yang kurus walaupun hanya sedikit, penanggulangannya juga bisa di beri penyuluhan tentang pentingnya gizi yang baik untuk anak. Terlepas dari pada itu siswa tersebut harus diberikan juga penyuluhan, dengan penyuluhan informasi yang diberikan bisa merata sampainya kepada orangtua siswa maupun guru yang mengajar, jadi pemantauan status gizi anak juga tidak terbatas disekolah, namun juga bisa dilakukan dirumah oleh orangtua, karena bagaimanapun orangtua adalah orang yang paling dekat keberadaannya dengan siswa tersebut

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut 1) Kebugaran jasmani siswa putra SMP N 32 Padang termasuk kedalam kategori sedang, 2) Kebugaran jasmani siswa putri SMP N 32 Padang termasuk kedalam kategori kurang, 3) Status gizi siswa putra SMP N 32 Padang termasuk kedalam kategori normal. 4) Status gizi siswa putri SMP N 32 Padang termasuk kedalam kategori normal.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, M. P., & Antoni, D. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Penerbit Wineka Media Padang
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.
- D. Nurhasan, A Priambodo, J Roespajadi, N Indiarsa. 2005. *Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya:Unesa University
- Mutohir, Toho. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- PekikIrianto, Djoko. 2006. *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.