

Profil Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Yuliatsyah

Guru PJOK SMP Negeri 3 Sungai Beremas
yuliatsyah2@gmail.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Sungai Beremas, hal ini berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya status gizi siswa di SMPN 3 Sungai Beremas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa SMPN 3 Sungai Beremas. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif, dengan populasi sebanyak 65 orang siswa, teknik penarikan sampel dilakukan dengan purposive sampling yaitu kelas IIX dengan jumlah 19 orang. Instrumen yang digunakan adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa. Teknik analisis data dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar status gizi siswa berada pada kategori normal dengan persentase 68,42%.

Abstract: The problem in this study is that the implementation of PJOK learning at SMPN 3 Sungai Beremas is not optimal, this is possibly caused by the low nutritional status of students at SMPN 3 Sungai Beremas. The purpose of this study was to determine the nutritional status of SMPN 3 Sungai Beremas students. This research is included in the descriptive research, with a population of 65 students, the sampling technique was carried out by purposive sampling, namely class IIX with a total of 19 students. The instrument used is to measure the student's Body Mass Index (BMI). Data analysis techniques using percentages. The results showed that most of the students' nutritional status was in the normal category with a percentage of 68.42%.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah mata pelajaran wajib yang ada pada setiap jenjang pendidikan di Indonesia. Mata pelajaran PJOK sangat identik dengan gerak karena sebagian besar materi yang ada pada mata pelajaran PJOK merupakan praktek. Oleh sebab itu, penting sekali bagi siswa untuk memiliki kemampuan fisik yang baik agar dapat mengikuti pelaksanaan proses belajar-mengajar dengan maksimal. SMPN 3 Sungai

Beremas merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran PJOK dengan guru yang bisa dikatakan kompeten karena sesuai dengan bidang keahlian, maka seharusnya pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMPN 3 Sungai Beremas dapat berjalan dengan baik, namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK belum berjalan dengan maksimal, hal ini dibuktikan dengan banyak siswa yang malas bergerak serta mudah mengalami kelelahan. Hal ini tentu menjadi persoalan di tengah

usaha guru untuk terus memperbaiki kualitas pembelajaran.

Belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Sungai Beremas berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya status gizi yang dimiliki oleh siswa di SMP Negeri 3 Sungai Beremas, karena SMP Negeri 3 Sungai Beremas terletak di sebuah pulau kecil yang terpisah dari Kecamatan Sungai Beremas, hal ini menyebabkan terbatasnya varian jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa di SMP Negeri 3 Sungai Beremas. Namun hal ini masih merupakan asumsi yang masih perlu untuk dibuktikan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sungai Beremas.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan sebenarnya tentang suatu variabel. Populasi penelitian berjumlah 65 orang, teknik penarikan sampel dengan menggunakan purposive sampling sampel penelitian hanya kelas IIX dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang yang terdiri dari 6 putra dan 13 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan PERMENKES No 2 Tahun 2020. Teknik analisis data menggunakan penghitungan persentase.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan terhadap 19 orang sampel penelitian maka diperoleh rata-rata IMT siswa adalah 18.30, median 16.89, modus 16.69, standar deviasi 3.77, skor tertinggi 29.30 dan skor terendah 14.33. Untuk lebih

jelasnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran IMT Siswa SMPN3 Sungai Beremas

| Kategori Status Gizi | Fa | Fr(%) |
|----------------------|-----------|------------|
| Gizi Kurang | 4 | 21,05 |
| Gizi Normal | 13 | 68,42 |
| Gizi Lebih | 1 | 5,26 |
| Obesitas | 1 | 5,26 |
| Jumlah | 19 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebanyak 4 orang siswa (21.05%) memiliki status gizi dengan kategori Gizi Kurang, 13 orang siswa (68.42%) memiliki status gizi dengan kategori Gizi Normal, 1 orang siswa (5.26%) memiliki status gizi dengan kategori Gizi Lebih serta 1 orang siswa (5.26%) memiliki status gizi dengan kategori Obesitas. Selanjutnya hasil penelitian dapat dilihat pada diagram 1.

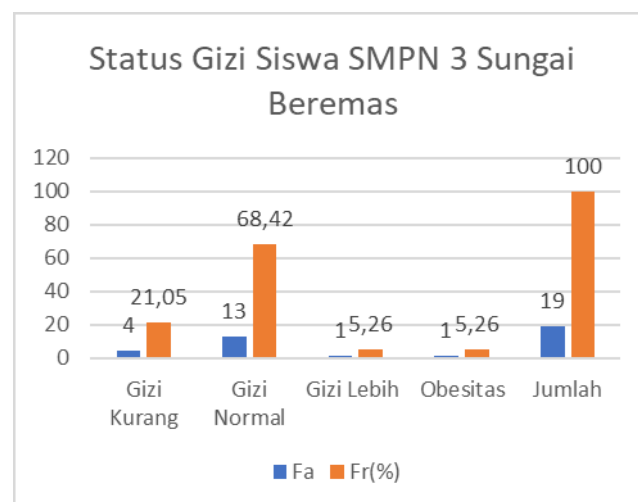


Diagram 1. Status Gizi Siswa SMPN 3 Sungai Beremas

PEMBAHASAN

Hardiansyah (2018) asupan gizi mempunyai dampak terhadap kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMPN 3 Sungai Beremas memiliki status gizi pada kategori normal. Hal ini menegaskan bahwa siswa SMPN 3 Sungai Beremas tidak mengalami permasalahan pada status gizi. Hal ini menjadi penting untuk ditinjau karena menurut Gusril dalam Sepriadi (2017) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah status gizi, dan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran.

Belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMPN 3 Sungai Beremas, bisa jadi disebabkan oleh faktor lain diantaranya adalah perangkat pembelajaran yang dibuat oleh guru masih belum baik. Menurut Niki (2019) guru harus dapat menyusun atau mempunyai perangkat pembelajaran dengan baik karena di dalam perangkat pembelajaran inilah langkah-langkah yang harus dilakukan seorang guru di dalam kelas tertuang.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kesuksesan proses pembelajaran adalah media pembelajaran yang digunakan oleh guru. Nurpratiwiningsih (2019) "Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik". Salah satu media yang efektif untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah media video. Zarwan (2017) Media video dapat memberi pesan yang dapat diterima secara nyata oleh peserta didik, sangat bagus untuk menerangkan suatu proses, dapat diulang dan dihentikan sesuai dengan kebutuhan.

Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran PJOK adalah model pembelajaran yang digunakan guru. Salah satu mode pembelajaran yang dapat digunakan adalah model permainan. Menurut Rubiyanto (2013) model permainan sangat cocok untuk pembentukan karakter kerja sama dan tanggung jawab bagi siswa.

Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang kompleks yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Oleh sebab itu, sangat penting bagi guru untuk memastikan semua siswa mendapatkan pengalaman belajar yang maksimal agar siswa juga dapat tumbuh dengan maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar status gizi yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 3 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori Normal dengan persentase sebesar 68.42%.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 207-217.
- Niki, M. R., Maasawet, E. T., & Susilo, S. (2019). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Problem Based Instruction (PBI) Terhadap Hasil Belajar Siswa dan Kemampuan Menulis Laporan Ilmiah: Learning Media Development of Problem Based Instruction Method Toward Student Outcome and The Skill's of Writing Scientific Report. *BIODIK*, 5(2), 96-108.

- Nurpratiwiningsih, L., & Mumpuni, A. (2019). Pengaruh Media Puzzle Terhadap Hasil Belajar Pada Pembelajaran IPS Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*, 1(01), 1-6.
- Rubiyatno, R., & Suharjana, S. (2013). Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter kerja sama, tanggung jawab dan kejujuran siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 166-175.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh media video dan media chart terhadap ketepatan smash bulutangkis siswa SD negeri 52 kurangi padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 51-63.