

## Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang Panjang

Alvi Syukryadi, Arsil

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[alvisyukryadi99@gmail.com](mailto:alvisyukryadi99@gmail.com), [arsilfik@yahoo.co.id](mailto:arsilfik@yahoo.co.id)

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

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP N 5 Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP N 5 Kota Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 5 Kota Padang Panjang yang berjumlah 186 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 kurang, 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*

**Abstract :** *The problem in this research is that the physical fitness and nutritional status of class IX students of SMP N 5 Padang Panjang City are unknown. This study aims to determine the level of physical fitness and nutritional status of class IX students of SMP N 5 Padang Panjang City. This research is descriptive research. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were class IX students of SMP N 5 Padang Panjang City, totaling 186 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 for determining nutritional status is to use the nutritional table guidelines set by the RI Ministry of Health in 2010 based on age. Data analysis used a frequency distribution technique or a percentage technique. The results showed that: 1) The physical fitness of male students was in the poor category, 2) The physical fitness of female students was in the poor category, 3) The nutritional status of male students was in the normal category. 4) The nutritional status of female students is in the normal category*

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas

sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah

melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa untuk mendukung aktivitas sehari-hari, kesehatan pada tubuh, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit. Adapun cara meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan fisik, olahraga yang teratur, terstruktur, dan terprogram. Menurut Sepriadi (2017: 25) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

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 hari. Menurut Kamal, dkk (2018:1) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah buruh, pedagang dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang. Status gizi adalah tingkat keadaan gizi yang diperlukan oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Asupan makanan dipengaruhi oleh zat-zat yang terkandung dalam makanan dan sangat

berguna bagi tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang, 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 karna 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 kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang belum diketahui tingkat kebugaran dan status gizinya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang, ini dapat memberi gambaran positif tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa di sekolah tersebut. Maka penulis tertarik untuk menguji dengan meninjau tingkat kebugaran dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini bertujuan pada pengungkapan suatu kejadian sebagaimana adanya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang tahun

ajaran 2022/2023 sebanyak 186 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Propotional Random Sampling, dengan menetapkan siswa siswi kelas IX 25% dari 186 orang sebagai sampel, maka di dapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 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 deskritif dengan tujuan untuk melihat atau menggambarkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang, maka teknik analisis data yang dipakai adalah teknik presentase.

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang terhadap 46 siswa bisa dilihat pada table 1 dan 2 dibawah ini :

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra**

N o	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase Relatif	Kategori
1	5 - 9	0	0%	Kurang Sekali
2	10 - 13	15	63%	Kurang
3	14 - 17	7	29%	Sedang
4	18 - 21	2	8%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah Nilai</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>	

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

N o	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase Relatif	Kategori
1	5 - 9	6	22%	Kurang Sekali
2	10 - 13	14	63%	Kurang
3	14 - 17	2	10%	Sedang
4	18 - 21	0	0%	Baik
5	22 - 25	0	0%	Baik Sekali
<b>Jumlah Nilai</b>		<b>22</b>	<b>100 %</b>	

Dari hasil analisis deskriptif data peneitian di SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang dengan jumlah sampel penelitian 46 siswa yang terdiri dari siswa putra 24 orang berada pada katagori Baik Sekali frekuensi 0%, Baik frekuensi 8% (2 siswa), Sedang frekuensi 29% (7 siswa), Kurang frekuensi 63% (15 siswa), Kurang Sekali frekuensi 0%, dan siswa putri 22 orang berada pada katagori Baik Sekali frekuensi 0%, Baik frekuensi 0%, Sedang frekuensi 10% (2 siswa), Kurang frekuensi 63% (14 siswa), Kurang Sekali frekuensi 27% (6 siswa).

Berdasarkan hasil analisis data status gizi terhadap siswa kelas IX di SMP Negeri 5Kota Padang Panjang terhadap siswa 46 siswa bisa dilihat pada table 3 dan 4 dibawah ini :

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putra**

N o	Kategori	Fre kue nsi	Perse ntase
1	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	0	0%
2	Gizi baik ( <i>normal</i> )	20	83%
3	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	1	4%
4	Obesitas ( <i>obese</i> )	3	13%
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putri**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	0	0%
2	Gizi baik ( <i>normal</i> )	20	90%
3	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	2	10%
4	Obesitas ( <i>obese</i> )	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Jika dilihat dari penjelasan pada tabel di atas, di dapatkan hasil tes Antropometri SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang yang berjumlah dari 46 siswa yang terdiri dari 24 siswa putra, diketahui dalam katagori Gizi Kurang 0%, dalam katagori Gizi Baik 83% (20 siswa), dalam katagori Gizi Lebih 4% (1 siswa) dan dalam katagori Obesitas 13% (3 siswa), dan siswa putri berjumlah 22 orang, diketahui dalam katagori Gizi Kurang 0%, dalam katagori Gizi Baik 90% (20 siswa), dalam katagori Gizi Lebih 10% (2 siswa) dan dalam katagori Obesitas 0.

## PEMBAHASAN

Menurut Hilmainur, dkk (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. 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.

Menurut Hilmainur (2016) status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang di akibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan. 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 bagi siswa, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkann zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terlebih 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, gemuk ataupun obesitas. Hal tersebut terjadi karena siswa tersebut masih jajan sembarangan, atau pun pola makan yang tidak teratur. Hal tersebut dapat di tanggulangi dengan mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi terhadap anak sekolah menengah pertama paling tidak satu kali dalam setiap semester. 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

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut 1) Kebugaran jasmani siswa kelas IX putra SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang, 2) Kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang, 3) Status gizi siswa kelas IX putra SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori normal. 4) Status gizi siswa putri kelas IX SMP N 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori normal

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2017). Pembinaan kebugaran jasmani. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil, dkk. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: UNP.
- D. Nurhasan, dkk. (2005). Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University.
- Deswandi. (2017). Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataran tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik. Padang: UNP.
- Hilmainur. S. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Jurnal Menssana. Vol 1, No. 2.
- Hilmainur. S, dkk. (2017) . Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. Jurnal Menssana. Volume 1, Nomor 2, hal 1-6.
- Sefri. H. (2018). Analisis Status Gizi Siswi Sekolah Dasar di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. Majalah Ilmiah, 25(2).
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89
- Toho, Cholik Mutohir, dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.