

Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau

Widy Laurensi¹, Damrah², Eldawaty³, Rika Sepriani⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

widylaurensi0@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id,

rikasepriani@fik.unp.ac.id

Doi Jpdo : <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.12.2024.1036>

Kata kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga kebiasaan buruk siswa dalam konsumsi makanan sehari-hari yang mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa terlihat banyaknya siswa yang lesu dan kurang bersemangat sewaktu mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024 di Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau yang berjumlah 110 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah 1) tes antropometri untuk mengetahui indek massa tubuh siswa dan 2) Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment*. Hasil penelitian ini adalah Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau dengan signifikansi ($t_{\text{tabel } 9,16} > t_{\text{tabel } 1,66}$)

Keywords : *Nutritional Status, Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that there are bad habits of students in daily food consumption which results in the low level of physical fitness of students at State Elementary School 06 Perawang Barat Riau. The aim of this research was to determine the relationship between nutritional status and physical fitness of students at State Elementary School 06 Perawang Barat Riau. This type of research is correlational research. This research was carried out in April 2024 at State Elementary School 06 Perawang Barat Riau. The population in this study were all students at State Elementary School 06 Perawang Barat Riau, totaling 110 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 22 students. The instruments used are 1) anthropometric test to determine students' body mass index and 2) Indonesian Student Fitness Test (TKPN) to determine students' fitness. The data analysis technique in this research uses simple correlation analysis or product moment. The results of this research are that there is no significant relationship between nutritional status and physical fitness of students at State Elementary School 06 Perawang Barat Riau with significance ($t_{\text{table } 9.16} > t_{\text{table } 1.66}$)*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Menurut Ihsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani".

(Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Afrenghy, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018). "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta

didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal

(Deswandi & Ihsan, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan dengan aktivitas jasmani yang direncanakan berurutan, dengan tujuan mengembangkan hal-hal terkait kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, kestabilan emosi, tindakan moral dan penalaran.

Tujuan dari pendidikan jasmani sendiri adalah untuk menumbuhkan keterampilan gerak, menjaga kebugaran jasmani, menunjang pertumbuhan raga, dan menjadikan psikologis lebih baik dalam masa jangka pendek maupun jangka panjang. Pendidikan jasmani adalah salah satu aspek yang paling berperan untuk pendidikan dari segi total.

Pendidikan jasmani tersebut memiliki tujuan untuk meningkatkan segi kebugaran jasmani, keahlian berpindah, keahlian berpikir pada situasi yang genting, keadaan sekitar yang rapi dan tertata lewat kegiatan jasmani terencana dengan sangat terstruktur supaya bisa menggapai apa yang diinginkan dalam pendidikan nasional.

Aspek yang perlu ditingkatkan dalam pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang cukup dan memadai dalam pelatihan fisik terapan yang dipengaruhi berbagai faktor dan kegiatan yang dilakukan oleh pengajar yang dipilih, hal tersebut bertujuan mencapai status kesehatan yang berkualitas secara profesional yang berkontribusi dalam keberhasilan pelatihan fungsional, yang mencerminkan peningkatan dari adaptasi organisme.

Ruang lingkup dalam pendidikan jasmani yaitu aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam. Pendidikan jasmani di sekolah dapat diperoleh dengan mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta mengikuti ekstrakurikuler berbagai jenis olahraga. Tujuan untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan pengembangan kebugaran jasmani salah satunya untuk meningkatkan kemampuan produktivitas dan prestasi akademik maupun non akademik. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018). Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik

(Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Sepriani & Eldawaty, 2018). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang menunjukkan potensi jasmani dan kemampuan melaksanakan kegiatan tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami rasa lelah yang bermakna, sehingga bisa dikatakan

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sama sekali, sehingga bisa dikatakan kebugaran

jasmani adalah kapasitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani terdiri dari banyak komponen salah satunya adalah komponen daya tahan yang terdiri dari daya tahan jantung, paru-paru, serta daya tahan otot. Adapun menurut

Astrianto, (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik.

Pembinaan kebugaran jasmani melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan agar siswa tidak mudah sakit dan bugar sepanjang hari. Guru PJOK dalam mendidik siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani serta daya tahan jantung dan paru yang mana aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin dan teratur baik dari dosis dan intensitasnya. Faktor yang sangat penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal ialah status gizi. Status gizi adalah kondisi tubuh karena konsumsi makanan dan penggunaan nutrisi (Almatsier, 2004), maka status gizi dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik seorang siswa dan kemampuan motorik siswa karena secara tidak langsung status gizi mempengaruhi keaktifan gerak seorang siswa. Apabila status gizi baik maka tubuh akan mempunyai energi yang cukup untuk berolahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melaksanakan kegiatan yang lain. Oleh karena itu, apabila siswa memiliki status gizi yang baik akan sangat membantu untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi dari berat badan dan keseimbangan energi tetapi juga dipengaruhi komposisi tubuh dan kondisi klinis (Meijers dkk, 2010).

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, dikarenakan dapat mempengaruhi kesehatan, indeks kebugaran, konsentrasi belajar bahkan hingga kondisi fisik siswa itu sendiri.

Berdasarkan observasi langsung terhadap peserta didik Sekolah Dasar kelas V di SD Negeri 06 Perawang Barat Riau, masih banyak siswa seperti pada saat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga serta Kesehatan berlangsung, masih banyak dari peserta didik yang berat dan tinggi badanya tidak sesuai dengan usia mereka ini terlihat saat peneliti melakukan penimbangan berat badan terhadap beberapa siswa dari 10 siswa yang dijadikan sebagai sampel observasi diketahui bahwa mayoritas siswa mengalami berat badan yang tidak ideal salah satu data yang bisa peneliti paparkan adalah siswa yang bernama Azka Ibnu Arifin, , Reno Ahmad Dermawan Sitompul, dan Richly Piacenza Quaiana' Manik dengan usia yang masih 11 tahun terlihat IMT dengan hasil kurus yang disesuaikan dengan tabel indikator IMT. Kemudian ketika dilapangan banyak dari para siswa dan siswi terlihat kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahkan ada yang tidak kuat mengikuti jam pembelajaran sehingga mereka duduk dan istirahat dipingir lapangan.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu.

Berbagai kemungkinan penyebab utama kekurangan gizi pada peserta didik seperti kemiskinan sehingga akses pangan anak

terganggu. Penyebab lain adalah infeksi (diare), ketidak tahuan orang tua, karena kurangnya pendidikan sehingga pengetahuan tentang pentingnya gizi bagi seorang anak tidak terpenuhi dan faktor tabu tentang makanan dimana makanan bergizi ditabukan dan tidak di konsumsi anak, kurang gizi pada anak dapat berdampak terhadap pertumbuhan seperti berat badan kurang, perawakan yang pendek bahkan dapat mengalami gagal tubuh. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti: status gizi, motivasi murid, kebugaran jasmani, orang tua, lingkungan dan cuaca.

Dari fenomena di atas berdasarkan hasil wawancara yang telah di lakukan penulis kepada guru PJOK kelas V di SD Negeri 06 Perawang Barat Riau bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V banyak yang rendah. Hal ini dilihat banyak siswa yang tidak semangat melaksanakan olahraga, banyak yang mudah lelah sehingga beberapa siswa ada yang duduk pada saat jam pembelajaran berlangsung. Selain itu adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut antara lain yaitu genetika, jenis kelamin dan usia atau umur.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia antara lain aktivitas fisik, status gizi dan status kesehatan. Dalam hidupnya semua manusia membutuhkan berbagai bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan segala aktivitas seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein dan mineral. Selain aktivitas fisik untuk menunjang aktivitas gerak adalah bagaimana kecukupan gizinya. Karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, tinggi badan dan berat badan. Kecukupan zat gizi

akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang di peroleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Seperti sekarang ini, sepertinya kurang diperhatikan oleh siswa yang saat ini lebih memilih makanan yang menarik dikonsumsi agar dapat diunggah di sosial media dari pada memilih makanan yang memiliki kandungan gizi didalamnya. Masalah yang datang akibat mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat yang biasa dikonsumsi oleh para remaja atau dikenal dengan istilah *junk food* yang dapat memicu terjadinya obesitas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010) metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2024.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi". Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau yang terdiri dari kelas V.A yang berjumlah

28 orang siswa dimana 16 siswa putra dan 12 siswa putri, kelas VB berjumlah 28 orang siswa dimana 18 siswa putra dan 10 siswa putri, kelas V.C berjumlah 27 orang siswa dimana terdiri dari 17 orang siswa putra dan 10 orang siswa putri, dan kelas V.D berjumlah 27 orang siswa dimana 13 orang siswa putra dan 14 siswa putri . Penarikan sampelnya adalah *purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu serta keterbatasan waktu, dana, dan tenaga.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) yang menyatakan bahwa untuk penelitian berjumlah populasi kurang dari 100 orang baik diambil seluruhnya, sedangkan jumlah sampel yang lebih dari 100 orang maka sampel diambil 10-15%, 20-25%. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengambil 20% subjek dari keseluruhan populasi yaitu berjumlah 22 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah

1) Status Gizi dengan tes antropometri (mengukur tinggi dan berat badan siswa)

Sumber: Kemenkes RI (2020)



Gambar 1 Pengukuran Tinggi Badan Siswa
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2 Pengukuran Berat Badan Siswa
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2) Kesegaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari 1)



a) Tes V Sit Reach Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian



b) Sit Up/ Baring duduk selama 60 detik
Sumber :Dokumentasi Penelitian



C) Squat Thrust 30 Detik

Sumber: Dokumentasi Penelitian

c) Pacer



Untuk mengelolah data mengenai hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa, dilakukan dengan menggunakan rumus dikorelasikan dengan *product moment*.

HASIL

1. Status gizi (X)

Pengukuran status gizi dilakukan dengan tes antropometri terhadap 22 orang siswa, didapat skor tertinggi 30,15, skor terendah 13,46, rata-rata (*mean*) 20,03, dan simpangan baku (standar deviasi) 5,00. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status gizi siswa

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	<-3 SD	0	0	Gizi buruk
2	-3 SD <- 2 SD	2	9,1	Gizi kurang
3	-2 SD +1 SD	10	45,5	Gizi baik
4	+1 SD +2 SD	5	22,7	Gizi lebih
5	>+2 SD	5	22,7	Obesitas
Σ		22	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang

memiliki status gizi pada pada kelas interval < -3 SD, berada pada kategori gizi buruk. 2 orang (9,1%) siswa memiliki status gizi pada pada kelas interval -3 SD < -2 SD, berada pada gizi kurang. 10 orang (45,5%) siswa memiliki status gizi pada pada kelas interval -2 SD $+ 1$ SD 9, berada pada kategori gizi baik. 5 orang (27,7%) siswa memiliki status gizi pada pada kelas interval $+ 1$ SD $+ 2$ SD, berada pada kategori gizi lebih, dan 5 orang (27,7%) siswa memiliki status gizi pada pada kelas interval $> + 2$ SD, berada pada kategori obesitas. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan rata-rata status gizi siswa sebesar 20,03, maka status gizi siswa berada pada kategori gizi baik (normal).

2. Kebugaran Jasmani (Y)

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN) terhadap 22 orang siswa, didapat skor tertinggi 3,40, skor terendah 1,50, rata-rata (*mean*) 2,13, dan simpangan baku (standar deviasi) 0,54.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	> 4	0	0,0	Baik sekali
2	3 - 3,9	2	9,1	Baik
3	2 - 2,9	11	50,0	Sedang
4	1 - 1,9	9	40,9	Kurang
5	< 1	0	0,0	Kurang sekali
Σ		22	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada pada kelas interval > 4 , berada pada kategori baik sekali. 2 orang (9,1%) siswa memiliki kebugaran jasmani pada pada kelas interval 3 - 3,9, berada pada kategori baik. 11 orang (50%) siswa memiliki kebugaran jasmani pada pada kelas interval 2 - 2,9, berada pada kategori sedang, dan 9 orang

(40,9%) siswa memiliki kebugaran jasmani pada pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa sebesar 2,13, maka kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		L_o	L_{tabel}	
Status gizi	22	0,133	0,190	Normal
Kebugaran jasmani	22	0,177	0,190	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{tabel}$. dari variable status gizi didapatkan L_o sebesar 0,133 sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,133, maka jika $L_o < L_{tabel} = 0,133 < 0,190$, dapat disimpulkan bahwa variable status gizi berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 38). selanjutnya untuk data kebugaran jasmani siswa (Y) didapatkan L_o sebesar 0,177 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,190, maka jika $L_o < L_{tabel} = 0,177 < 0,190$, dapat disimpulkan bahwa variable kebugaran jasmani berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 39)

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar -0,004 yang lebih kecil dari r_{tabel} 0,423. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 0,01 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,72 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antar status gizi dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau dan kebenarannya tidak dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika status gizi yang dimiliki seorang siswa baik maka tidak menjamin juga bagi siswa tersebut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. rangkuman hasil uji analisis korelasi dan uji signifikansi dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X-Y	-0,004	0,423	-0,01	1,72	Tidak Signifikan

PEMBAHASAN

Asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Sabar Surbakti, 2010). Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam

kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fosfat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia di dalam sel.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa gizi itu akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang karena dengan gizi yang baik maka kebutuhan kalori untuk melakukan aktivitas olahraga akan terpenuhi. Sehingga seorang mahasiswa yang memiliki gizi yang baik dan didukung latihan yang rutin akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula. Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis penelitian yang telah dilakukan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani, hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi sederhana dengan $r_{hitung} = -0,004 < r_{tabel} 0,423$. Hal ini tentu bertentangan dengan teori yang mengatakan bahwa status

gizi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Menurut peneliti didalam ilmu statistik dalam analisis korelasi sederhana semakin tinggi nilai variabel x , maka akan semakin baik juga korelasinya terhadap variabel x , dalam hal ini khususnya dalam status gizi nilai tinggi dalam status gizi berarti orang yang obesitas dengan nilai tinggi diatas IMT 25. Orang obesitas secara motorik khususnya dalam gerakan-gerakan dalam tes kebugaran jasmani cenderung mendapatkan nilai rendah. Makanya dalam penelitian ini cenderung tidak memiliki keterkaitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau dengan signifikansi ($t_{tabel} 9,16 > t_{tabel} 1,66$). Artinya dalam penelitian ini status gizi tidak memiliki kontribusi berarti terhadap kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Perawang Barat Riau.

DAFTAR PUSTAKA

Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9

Almatsier, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Arikunto. 2010. Penelitian suatu pendekatan

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical*

Activity Journal, 1(2), 160.

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.

Astrianto, (2011). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmai.

Damrah. 2017. Buku Ajar Kepramukaan FIK UNP. Padang: UNP Press.

Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.

Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.

Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.

H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018

Ihsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja

Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.

Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.

Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sepriadi, Hariansyah S, dan Syampurma H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Jakarta, Vol. 7 Jakarta. 1: 25-34.

Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.

Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018

Zulfendi, dkk. (2011). *Gizi Olahraga*. Padang. Sukabina Press