

## Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 23 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat

Muhammad Ridho<sup>1</sup>, Edwarsyah<sup>2</sup>, Eldawaty<sup>3</sup>, Hilmainur Sampurma<sup>4</sup>

Pendidikan Olah Raga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

[ridhoninja164@gmail.com](mailto:ridhoninja164@gmail.com)<sup>1</sup>, [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com)<sup>2</sup>, [Eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:Eldawaty@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.06>

**Kata Kunci** : Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Olahraga, Kondisi Fisik dan Kesehatan Fisik.

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya semangat para siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran baik di ruangan klasikal maupun pembelajaran di luar kelas seperti olahraga. Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengungkap, (1) Kondisi status gizi siswa, (2) kondisi kebugaran jasmani siswa, dan (3) Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan deskriptif kuantitatif korelasional dengan analisis statistik inferensial. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 23 Pasaman yang berjumlah 150 orang dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus IMT untuk status gizi dan menggunakan tes TKJI untuk kebugaran jasmani, serta menggunakan rumus  $P = F/N * 100\%$ . Hasil penelitian kepada 25 orang sampel ditemukan gambaran kondisi status gizi siswa terkategori normal 15 orang, kategori gemuk 9 orang, sangat gemuk 1 orang, sedangkan gambaran kebugaran jasmani terdapat 6 orang terkategori baik, 12 orang terkategori sedang, dan 7 orang terkategori kurang. Di samping itu terdapat temuan bahwa status gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} (1,794) > t_{tabel} (1,713)$ , dan analisis korelasi status gizi terhadap kebugaran jasmani menghasilkan koefisien korelasi sebesar  $r_{yl} = 0,486$ . Dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi sedang.

**Keywords** : *Nutritional Status, Physical Fitness, Sports, Physical Condition and Physical Health*

**Abstract** : *This research was motivated by the lack of enthusiasm of students in carrying out the learning process both in classical rooms and learning outside the classroom such as sports. The aim of this research was to reveal, (1) The condition of students' nutritional status, (2) The condition of students' physical fitness, and (3) The relationship between nutritional status and students' physical fitness. This research uses a correlational quantitative descriptive approach with inferential statistical analysis. The population of this study was all students at SD Negeri 23 Pasaman, totaling 150 people and the sample in this study was 25 people using purposive sampling techniques. Data were analyzed using the BMI formula for nutritional status and using the TKJI test for physical fitness, and using the formula  $P = F/N * 100\%$ . The results of research on a sample of 25 people found a description of the nutritional status of 15 students in the normal category, 9 people in the fat category, 1 person in the very fat category, while the description of the physical fitness of 6 people in the good category, 12 people in the moderate category, and 7 people in the poor category. In addition, there are findings that nutritional status has a significant relationship with physical fitness, indicated by the results obtained, namely  $t_{count} (1.794) > t_{table} (1.713)$ , and the correlation analysis of nutritional status with physical fitness produces a correlation coefficient of  $r_{yl} = 0.486$ . It can be concluded that this relationship has a moderate level of correlation.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Ega Trisna Rahayu, 2013).

Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik (Sari, DN, 2020)

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peranan untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Sedangkan Rosdiani (2013) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

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

Menurut Ikhsan (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” Afrengty, 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 (Syafuruddin, Darni, Ihsan, 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)

Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan mulai dari merencanakan, melaksanakan sampai dengan evaluasi serta menjadikan tindak lanjut dalam kegiatan belajar mengajar (Parma, R., Hidayani, F., & Asnaldi, A. (2022).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik.

Selain mengubah perilaku peserta didik, aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu meningkatkan keterampilan motorik dan nilai- nilai fungsional yang mencakup aspek

kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik.

Selain mengubah perilaku peserta didik, aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar sekolah.

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, keterampilan, lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, sepak takraw, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya (Depdiknas, 2006:703).

Pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya tidak hanya belajar tentang materi atau teoritis, namun juga menyampaikan tentang pengenalan gerak, keterampilan gerak dasar, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar sekolah.

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, keterampilan, lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, sepak takraw, bola voli, tenis

meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya (Depdiknas, 2006).

Selain itu perlu kita sadari bahwasanya disamping berolahraga ada hal lain yang sangat perlu diperhatikan sebagai seorang pelatih atau pendidik di bidang keolahragaan agar terciptanya gerak dan kemampuan yang efektif di dalam berolahraga, hal itu tidak lain adalah status gizi siswa.

Gizi adalah suatu proses menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Indra, 2017).

Sedangkan Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat gizi tersebut atau bentuk dari *nutriture* variabel tertentu (Anindya, 2018).

Pendapat senada oleh Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 18) bahwa, "status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu".

Dalam hal ini status gizi adalah pokok penting yang sangat perlu untuk diperhatikan, karena dengan tercukupinya gizi para pelajar akan membuat tumbuh kembang anak menjadi baik dan bugar.

Dalam hal ini seorang guru penjaskes di sekolah dapat menjadi fasilitator agar terealisasinya pemberian gizi yang baik serta menyeimbangkannya dengan latihan kebugaran terhadap siswa di Sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang serta bebas dari penyakit.

Manusia yang memiliki kebugaran keseluruhan adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar dalam kehidupan dan masa depannya, siapa yang sehat dialah yang memiliki masa depan.

Setiap individu dapat saja mempunyai aktivitas yang berbeda-beda, olehnya itu kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk beraktivitas atau melakukan pekerjaan tidak sama, disesuaikan dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Palar, 2018).

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Adi, 2018): Umur. Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

Jenis Kelamin. laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

Aktivitas Fisik, olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

Obesitas, penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras.

Hal lain yaitu Status Kesehatan. Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani (Saputra, 2020).

Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal.

Peran dari pendidikan jasmani terlihat dengan adanya hal tersebut. Mengingat masa sekolah sangat kompleks dengan masalah kenakalan remaja. Kebugaran jasmani sendiri juga tidak lepas dari pengaruh status gizi yang baik. Asumsi peneliti dengan kebugaran jasmani adalah setiap anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki status gizi yang baik pula.

Karena banyak pendapat mengatakan bahwa kedua variabel tersebut saling berhubungan satu sama lain. Menurut asumsi peneliti bahwasanya setiap siswa yang memiliki tingkat sosial ekonomi menengah ke atas akan memiliki gizi yang baik. Namun pada kenyataan kemungkinan itu tidak selalu dapat dijadikan tolak ukur pada kondisi fisik dan kebugaran peserta didik.

Hal ini disebabkan sebagian besar siswa yang berkecukupan dalam ekonomi, namun memiliki pola hidup yang jauh dari aktivitas jasmani. Peneliti menilai dengan pola hidup yang kurang tepat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani juga menurun. Sedangkan siswa SD Negeri 23 Pasaman sebagian besar memiliki aktivitas jasmani yang sedikit.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan cenderung terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di Sekolah.

## **METODE**

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelasional, dengan menghubungkan variabel terikat dan variabel bebas, pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variable X dengan Y..

Menurut (Suwirman, 2015) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya”.

Arikunto (2018;) menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang berguna untuk mengetahui seberapa besar tingkat hubungan antara variabel yang diteliti oleh peneliti.

Menurut Bungin (2011:109) populasi merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek - objek ini bisa dijadikan sumber data penelitian.

Populasi dapat digolongkan menjadi dua jenis yaitu populasi terbatas, maksudnya populasi yang memiliki sumber data yang jelas batas-batasnya secara kuantitatif,

Kemudian ada populasi tak terhingga, yaitu populasi yang memiliki sumber data yang tidak jelas batas-batasnya secara kuantitatif, objek penelitiannya sulit dihitung,

Apabila dilihat dari kompleksitasnya, maka objek populasi dapat dibedakan menjadi populasi homogen dan populasi heterogen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas I-VI SD Negeri 23 Pasaman yang berjumlah 150 orang.

Keseluruhan populasi berjumlah 150 orang siswa yang dijabarkan dengan bentuk tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Jumlah Total Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	I	25 Orang
2	II	25 Orang
3	III	25 Orang
4	IV	25 Orang
5	V	25 Orang
6	VI	25 Orang
Jumlah siswa		150 Orang

Sumber: Tata Usaha SD Negeri 23 Pasaman Tahun Ajaran 2024/2025

Sampel Menurut Sugiyono (2013:81) bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Lebih rinci disampaikan oleh Yusuf (2007:187) bahwa “Sampel merupakan sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi yang diteliti tersebut”.

Sehubungan populasi dalam penelitian ini sebanyak 150 orang siswa, dan dikarenakan sampel yang akan diambil pada penelitian ini dengan pertimbangan usia anak 10-13 tahun maka penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *Porposive Sampling*.

*Porposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, Sugiyono (2011:85). Berdasarkan pertimbangan usia sampel pada penelitian ini maka peneliti menarik sampel pada kelas V, yang mana rentang usia kelas V tepat pada usia 10-13 tahun.

Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian TKJI.

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran status gizi anak, dengan menggunakan rumus IMT (indeks masa tubuh).

Indeks Massa Tubuh (IMT) diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita secara umum. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan kedalam rumus indeks masa tubuh (IMT).

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Selanjutnya setelah IMT diperoleh lalu dibandingkan dengan nilai tabel IMT yang bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani dari TKJI 1999 untuk anak usia 10 sampai 12 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu.

- 1) Lari 40 meter,
- 2) Gantung siku tekuk untuk putra dan putri,
- 3) Baring duduk / *sit up* 30 detik,
- 4) Loncat tegak / *vertical jump*,
- 5) Lari 600 meter untuk putra dan putri..

Menyusun norma penilaian dengan menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) yang akan dimasukkan ke dalam rumus jarak interval menurut Eko. Putro W (2012: 110)

Selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir tes dalam TKJI menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

**Keterangan:**

f = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = Banyaknya individu

P = angka presentase

Lalu melakukan uji statistik atau uji hipotesis, Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variable independent dan variable dependent.

maka digunakan rumus korelasi product moment dari pearson yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS 20. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti, maka  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

- 1) Sikap baring duduk

Berikut adalah salah satu dokumentasi tes kebugaran jasmani siswa, yakni dalam rangka melakukan tes baring duduk terhadap objek penelitian.



Gambar 1. Pelaksanaan tes sikap baring duduk pada sampel penelitian.

Sumber : dokumentasi Peneliti

- 2) Lari 40 meter

Berikut adalah dokumentasi tes kebugaran jasmani siswa terkait dengan tes lari 40 detik pada siswa yang dijadikan objek dalam penelitian.



Gambar 3. Pelaksanaan tes lari pada sampel penelitian.

Sumber : dokumentasi Peneliti

- 3) Lari 600 Meter

Berikut adalah dokumentasi tes kebugaran jasmani siswa terkait dengan tes lari 600 meter pada siswa yang dijadikan objek dalam penelitian.



Gambar 3. Pelaksanaan tes lari pada sampel penelitian.

Sumber : dokumentasi Peneliti

## HASIL

### 1. Status Gizi

Kategori Berat Badan		F	%
<12,5	Sangat Kurus	0	0
12,5 - <13,6	Kurus	0	0
13,6 - 19,4	Normal	15	60
>19,4 - 23,0	Gemuk	9	36
>23,0	Sangat Gemuk	1	4
Total		25	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil perhitungan gizi siswa yang berjumlah 25 orang. Hasil perhitungan diperoleh skor maksimum 25,16 dan skor minimum 14,08.

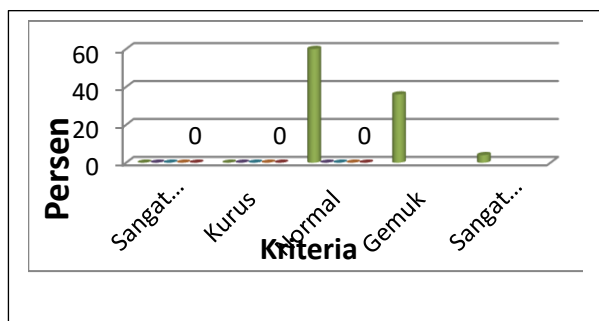
Kategori kekurangan berat badan tingkat berat (sangat kurus) tidak terdapat sama sekali, kategori kekurangan berat badan tingkat sedang (kurus) juga tidak terdapat, kategori normal sebanyak 15 siswa (60%).

Kategori berat badan tingkat ringan (gemuk) terdapat 9 orang siswa (36%), dan kategori berat badan tingkat berat (sangat gemuk) juga terdapat sebanyak 1 orang siswa (4%).

Agar lebih jelas tentang distribusi data, dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini.

Keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai sendiri memiliki banyak gerak Keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah senam lantai.

Dalam cabang olahraga Senam lantai sendiri memiliki banyak gerakan yang meliputi: guling depan, guling belakang, meroda, round off, headstand, kayang dan



Gambar 4. Histogram Status Gizi

Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat gambaran status gizi siswa SDN 23 Pasaman, yaitu cenderung berada pada kategori normal yaitu dengan persentase 60%. Namun di samping itu juga terdapat 36% berada pada kategori gemuk dan juga terdapat 4% pada kategori sangat gemuk, serta tidak terdapat sama sekali pada kategori kurus dan sangat kurus.

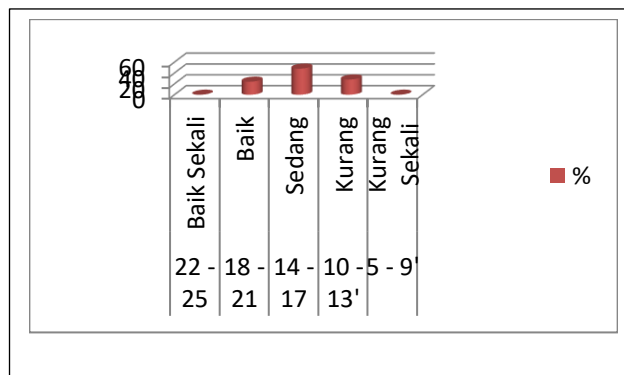
### 2. Kebugaran Jasmani

Norma TKJI	Klasifikasi	F	%
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	6	24
14 -17	Sedang	12	48
10 - 13'	Kurang	7	28
5 - 9'	Kurang Sekali	0	0
Total		25	100

Berdasarkan hasil dari tingkat kebugaran jasmani dengan tes TKJI, diperoleh skor maksimum = 19 dan skor minimum = 10. Di samping itu diperoleh nilai *mean* (rata-rata) = 15,36 dan standar *deviasi* = 2,61.

Dari 25 orang sampel, tidak ditemukan siswa yang memiliki hasil kebugaran jasmani berkisar 22 – 25 dengan kategori sangat baik sekali, siswa yang memiliki kebugaran jasmani 18 - 21 dengan kategori baik, terdapat 6 orang (24%), siswa yang memiliki kebugaran jasmani 14 – 17 dengan kategori sedang terdapat 12 orang (48%).

Selain itu juga terdapat siswa memiliki kebugaran jasmani 10 – 13 dengan kategori kurang, sebanyak 7 orang, Agar lebih jelas tentang distribusi data, dapat dilihat pada gambar histogram pada gambar dibawah ini.



Gambar 5. Histogram TKJI

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,486.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat diperoleh kesimpulan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani yang mana tingkat korelasi dari pada dua variabel tersebut berada pada tingkat korelasi sedang.

Dimana berdasarkan uji korelasi *product moment* diperoleh  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel ( $1,794 > 1,713$ ). Dengan demikian dapat dipahami bahwa status gizi sangat erat hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani.

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, hubungan 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 jasmaninya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data maka diperoleh tiga kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 23 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
2. Hubungan tersebut memiliki tingkat signifikansi yang positif, itu berarti apabila status gizi anak baik maka akan meningkat pula kebugaran jasmani anak tersebut.
3. Hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi sedang, yang mana pada pedoman derajat hubungan nilai *pearson correlation* 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B.S. 2018. *Meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui latihan kebugaran aerobik*. Yogyakarta: Dosen jurusan PPSD FIP UNY.
- Afrenghy, 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.
- Anindya. 2018. *Kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Annas, M. 2011. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol.1 Ed.2 Desember 2011.A.Y.M.(2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Kencana.
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.



- Bungin, Burhan. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya)*. Jakarta: Kencana.
- Ega Trisna Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta: Terbitan Depdiknas
- 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
- 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
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Indra, D dan Y. Wulandari. 2017. *Prinsip-prinsip Dasar Ahli Gizi*. Dunia Cerdas. Jakarta Timur.
- Palar, C.M. Wongkar, D. dan Ticoalu, S.H.R. 2018. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Parma, R., Hudayani, F., & Asnaldi, A. (2022). *Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi*. *Jurnal MensSana*, 7(1), 31-38.
- Rosdiani, Dini. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.
- Saputra. Y.M. 2020. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono, D. (2011) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.) Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N., Bachtiar, B., Ibnu, F. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suwirman. (2015). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang : FIK UNP.
- 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
- Yusuf A. Muri. 2007. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Padang: UNP ress.