

Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 4 Padang

Genta¹, Hilmainur Syampurma², Eldawaty³, Mario Febrian⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

gentakaainu557@icloud.com, hilmainursyam@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id,

mariofebrian@fik.unp.ac.id,

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.64>

Kata kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas IX

Abstrak : Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif yang dimana bertujuan untuk memaparkan dan menggambarkan segala hal, misalnya keadaan, kegiatan dan situasi. Metode ini menggambarkan data yang ada di lapangan untuk mengetahui Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 4 Padang. Jenis penelitian ini deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas IX SMP N 4 Padang yang total nya ada 180 siswa. dan sampel dalam penelitian ini 36 orang Siswa Kelas IX SMP N 4 Padang, yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. jenis data terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh atau diambil secara langsung oleh penulis melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelaitian yaitu: tes anthropometri dan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) yang meliputi: 1) Koordinasi mata-tangan, 2) Sit Up, 3) Standing Board Jump, 4) T test, 5) Beep Test. sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama siswa dan identitas lain yang berasal dan sekolah. Hasil penelitian ini adalah status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP N 4 Padang memiliki status gizi dengan kategori “gizi baik” dan yang memiliki kebugaran jasmani atau berada pada klasifikasi sedang.

Keywords : *Nutritional Status, Physical Fitness, Grade IX Students*

Abstract : *This study is classified as a descriptive research type which aims to explain and describe everything, such as conditions, activities and situations. This method describes the data in the field to determine the Nutritional Status and Physical Fitness Level of Grade IX Students of SMP N 4 Padang. This type of research is descriptive, the population in this study were all Grade IX Students of SMP N 4 Padang, totaling 180 students. and the sample in this study was 36 Grade IX Students of SMP N 4 Padang, consisting of 18 male students and 18 female students. the type of data is divided into two, namely primary and secondary. Primary data is data obtained or taken directly by the author through tests and measurements of the variables contained in the study, namely: anthropometric tests and Indonesian student fitness tests (TKSI) which include: 1) Eye-hand coordination, 2) Sit Up, 3) Standing Board Jump, 4) T test, 5) Beep Test. while secondary data is data in the form of student names and other identities originating from the school. The results of this study are the nutritional status and physical fitness level of class IX students of SMP N 4 Padang have a nutritional status with the category of "good nutrition" and those who have physical fitness or are in the moderate classification*

PENDAHULUAN

Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus"

"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 pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek"(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018)

"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018)

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, Darni., and N. Ihsan, 2018)

Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti dan masih memiliki cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Suharjana (2013) menyatakan kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan.

Menurut Utama, dkk (2022) Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas.

Selanjutnya Menurut Pratiwi, R. A (2016) "kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti"

Setiap siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik agar pada saat proses pembelajaran tidak ada ditemukan siswa yang terlihat lesu dan tidak memiliki semangat untuk mengikuti proses pembelajaran,

Apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang rendah maka siswa tidak memiliki semangat untuk mengikuti proses pembelajaran dan bermalas-malasan saat belajar.

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Dalam kebugaran jasmani ada 2 faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut, seperti genetika, umur dan jenis kelamin.

Genetika merupakan ilmu biologi yang mengkaji tentang sifat-sifat makhluk hidup diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui mekanisme pewarisan genetik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia, seperti aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok (Miftahul, L.R & Junaidi, B.P. 2016).

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi, status kesehatan merupakan suatu keadaan kesehatan seseorang dalam rentang sehat-sakit yang bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh perkembangan sosial, kultural, pengalaman masa lalu dan lingkungan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah status gizi. Status gizi merupakan tingkat keadaan gizi yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang (Raffly Henjilito, 2019).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Proses metabolisme seseorang diperlukan zat-zat gizi yang seimbang yang dikonsumsi setiap hari. Kekurangan zat-zat gizi dalam proses metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Syampurma, (2018), "Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari; 1) karbohidrat atau hidrat

arang, 2) lemak, 3) protein, 4) mineral, 5) vitamin-vitamin, dan 6) air.

Status gizi siswa sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang diperoleh, nilai gizi yang dikonsumsi setiap hari sekurang-kurangnya memiliki kandungan lemak, protein, mineral, vitamin, karbohidrat yang seimbang sehingga tidak terjadi over nutrisi yang mengakibatkan obesitas dan akan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang.

Pada saat ini di Indonesia ada beberapa masalah gizi yang disebabkan oleh kemiskinan, kekurangan pangan, serta kualitas lingkungan yang buruk serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya nutrisi dan kesehatan.

Ada beberapa indikator pada kekurangan gizi pada anak yaitu kurangnya asupan gizi yang baik dan seimbang pada asupan makanan anak, kurangnya pengetahuan dari lingkungan keluarga tentang seberapa penting mengonsumsi makanan yang baik untuk memenuhi status gizi, serta pola kehidupan anak yang kurang sehingga gizi anak kurang tercukupi,

Status gizi yang ideal adalah status gizi normal, artinya tidak kegemukan (kelebihan berat badan) dan tidak pula kurus (kekurangan berat badan), asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal, pertumbuhan badan yang optimal mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan siswa.

Asupan gizi yang baik harus memperhatikan komponen-komponen penyusunnya, komponen yang pertama yaitu berhubungan dengan sumber gizi yang baik, jumlah yang cukup untuk kebutuhan, penyajian yang baik, dan jadwal yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Untuk mengetahui apakah asupan gizi siswa sudah baik atau belum dapat dilihat atau diukur melalui sistem Antropometri, yang

mana pengukurannya menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

Faktor gizi ini sangat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani siswa dimana siswa yang memiliki gizi yang baik akan memiliki kebugaran jasmani yang baik juga. Jika mempunyai status gizi yang baik maka tubuh akan kuat untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat melakukan pekerjaan secara maksimal.

Keadaan status gizi siswa baik karena asupan gizinya tercukupi dengan baik maka akan berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa tersebut. Karena gizi yang baik akan mempengaruhi tubuh siswa sehingga tercipta tubuh yang sehat dan kuat, dari hal itu akan terlihat tubuh yang bugar.

Ketika peneliti melakukan observasi di SMP Negeri 4 Padang, peneliti menduga bahwa kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut relatif rendah. Hal ini dibuktikan saat proses pembelajaran penjaskes dimulai ada beberapa siswa yang malas-malasan mengikuti proses pembelajaran, sering merasakan kelelahan dan mengantuk, dan tidak memiliki motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan temuan Agus, A, & Sepriadi (2013) yang menyatakan bahwa beberapa ciri-ciri kebugaran jasmani yang tidak baik adalah: a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimal, e) sukar rileks, f) mudah cemas dan sedih, g) mudah tersinggung.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kebugaran jasmani peserta didik baik maka peserta didik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram dan sistematis akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik dalam kehidupan

sehari-hari, hal ini dapat dimulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal dan masyarakat.

Aktivitas siswa diluar jam pembelajaran banyak di isi dengan berbagai macam kegiatan seperti mengikuti bimbel dan bermain game online, siswa yang mengikuti kebiasaan tersebut terkadang sering melupakan waktu untuk beristirahat sehingga mengakibatkan siswa keesokan harinya mengalami kelelahan,

tidak memiliki semangat untuk mengikuti proses pembelajaran, mengantuk saat belajar di sekolah. Siswa juga mengabaikan makan dengan baik dan teratur dan sebagian besar makanan yang dikonsumsi siswa adalah makanan yang dijual diluar perkarangan sekolah yang tidak terjamin kadar kebersihan dan gizinya,

contoh makanan yang sering dikonsumsi siswa seperti makanan berminyak, makanan yang banyak mengandung bahan kimia dan pengawet yang membahayakan bagi tubuh. Sehingga pemenuhan gizi terhadap tubuh tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini sangat jelas berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP 4 Padang.

Berdasarkan pada faktor yang telah dijelaskan di atas, mulai dari faktor lingkungan sekolah aktivitas siswa, aktivitas fisik siswa, ekonomi dan asupan gizi siswa. Maka penulis melalui penelitian ini diharapkan agar dapat mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 4 Padang.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan Teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. (Yusuf, A. Muri, 2014)

Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu peristiwa atau kejadian yang ada pada masa sekarang (Sudjana, Nana dan Ibrahim, 2003). Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif yang memberi gambaran mengenai status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX.

Pengambilan data dilakukan pada proses pembelajaran pada bulan Agustus 2024. Data yang diambil bersumber dari siswa SMP Negeri 4 Padang.

Pengambilan data dilakukan di lapangan sekolah SMP Negeri 4 Padang. Penelitian akan dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024.

Menurut Hermawan, I (2019) populasi mengacu pada keseluruhan dari semua individu atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu dalam konteks tertentu. populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 4 Padang yang berjumlah 180 siswa.

Teknik pengambilan sampel adalah teknik *simple random sampling* yaitu sampel diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian dilakukan dengan presentase 20% dari jumlah populasi berdasarkan kelas.

Apabila pengambilan sampel dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu sesuai jumlah anggota populasi.

Dimana setiap siswa memiliki kesempatan untuk menjadi sampel, maka kesempatan siswa untuk menjadi sampel sebanyak 38 orang.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

HASIL

1. Status Gizi

a. Status gizi siswa putra kelas IX SMP N 4 Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putra

Indeks Massa Tubuh	Fa	Fr	Klasifikasi
< 14.5	0	0.00	Gizi Buruk
14.5 - 16.0	0	0.00	Gizi Kurang
16.0 - 22.7	16	88.89	Gizi Baik
22,7 - 27.0	2	11.11	Gizi Lebih
≥27.0	0	0.00	Obesitas
JUMLAH	18	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel siswa putra kelas kelas IX SMP N 4 Padang memiliki tes anthropometri dengan kelas interval < 14,5 dengan klasifikasi berat badan kurang (Underweight) sebanyak 0 orang (0%) , kelas interval 14,5 – 16,0 dengan klasifikasi berat badan normal sebanyak 8 orang (0%),

Kelas interval 16,0-22,7 dengan klasifikasi kelebihan berat badan (Overweight) dengan resiko sebanyak 16 orang (88.88%), kelas interval 22,7 – 27,0 dengan klasifikasi obesitas sebanyak 2 orang (11,11%), dan kelas interval ≥27,0 dengan klasifikasi obesitas II sebanyak 0 orang (0%).



Gambar 1. Pengambilan data status gizi putra

Sumber: Dokumentasi penelitian

Peneliti sedang mengambil data tinggi badan dan mengukur berat badan anak sebagai salah satu persyaratan dalam menentukan status gizi anak. Hasil IMT akan menentukan baik atau tidaknya status gizi siswa.

b. Status gizi siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putri

Indeks Massa Tubuh	Fa	Fr	Klasifikasi
< 14.2	0	0.00	Gizi Buruk
14.2 - 15.6	2	11.11	Gizi Kurang
15.6 - 23.5	16	88.89	Gizi Baik
23.5 - 28.2	0	0.00	Gizi Lebih
≥28.2	0	0.00	Obesitas
JUMLAH	18	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang memiliki tes anthropometri dengan kelas interval < 14,2 dengan klasifikasi berat badan kurang (Underweight) sebanyak 2 orang (11,11%) , kelas interval 14,2,5 – 15,6 dengan klasifikasi berat bada normal sebanyak 16 orang (88,88%),

Kelas interval 15,6 – 23,5 dengan klasifikasi kelebihan berat badan (Overweight) dengan resiko sebanyak 0 orang (0%), kelas interval 23,5 – 28,2 dengan klasifikasi obesitas sebanyak 0 orang (0%), dan kelas interval ≥28,2 dengan klasifikasi obesitas II sebanyak 0 orang (0%)

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP N 4 Padang

Tabel 3. Distribusi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Rentang Nilai	FA	FR	Kategori
≤9	0	0.00	Kurang sekali
10-13	2	11.11	Kurang
14-17	8	44.44	Sedang
18-21	8	44.44	Baik
22-25	0	0.00	Baik sekali
JUMLAH	18	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel siswa putra kelas IX SMP N 4 Padang memiliki nilai TKSI dengan kelas interval ≤9 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00 %) dengan kategori kurang sekali, kelas interval 10-13 dengan

klasifikasi sebanyak 2 orang (11,11%) dengan kategori kurang,

kelas interval 14-17 dengan klasifikasi sebanyak 8 orang (44,44%) dengan kategori sedang, kelas interval 18-21 dengan klasifikasi sebanyak 8 orang (44,44%) dengan kategori baik, dan kelas interval 22-25 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%) dengan kategori baik sekali.



Gambar 2. Pelaksanan salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa sedang melakukan salah satu tes kebugaran jasmani yaitu tes lempar tangkap bola tenis yaitu untuk mengukur sejauh mana tingkat koordinasi siswa.

b. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Rentang Nilai	FA	FR	Kategori
≤9	1	5.56	Kurang sekali
10_13	9	50.00	Kurang
14-17	6	33.33	Sedang
18-21	1	5.56	Baik
22-25	1	5.56	Baik sekali
JUMLAH	18	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang memiliki nilai TKSI dengan kelas interval ≤9 dengan klasifikasi sebanyak 1 orang (5,56 %) dengan kategori kurang sekali,

kelas interval 10-13 dengan klasifikasi sebanyak 9 orang (50,00%) dengan kategori kurang,

Kelas interval 14-17 dengan klasifikasi sebanyak 6 orang (33,33%) dengan kategori sedang, kelas interval 18-21 dengan klasifikasi sebanyak 1 orang (5,56 %) dengan kategori baik, dan kelas interval 22-25 dengan klasifikasi sebanyak 1 orang (5,56 %) dengan kategori baik sekali.



Gambar 2. Pelaksanan salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa sedang melakukan salah satu tes kebugaran jasmani yaitu tes melompat tanpa awalan yaitu untuk mengukur sejauh mana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017).

Menurut Guspa, Edwardsyah & Syampurma, (2019) Status gizi akan dapat

mempengaruhi intensitas seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari nya, semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin banyak seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas karena tenaga yang diperoleh dari asupan gizi yang dikonsumsi sudah terpenuhi,

Sebaliknya semakin buruk status gizi seseorang maka akan semakin sedikit aktivitas yang dapat dilakukan oleh orang tersebut, karena tenaga yang ia keluarkan tidak terpenuhi oleh asupan gizi yang ia konsumsi.

Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat dilihat bahwa status gizi siswa kelas IX SMP N 4 Padang yang mengikuti tes anthropometri itu sebanyak 36 orang siswa yang terdiri dari 18 siswa putra dan 18 siswa putri. Hasil pengukuran status gizi 18 siswa putra kelas IX SMP N 4 Padang menunjukkan 0 siswa (0,00%) berkategori kurang sekali ,

0 siswa (0,00%) berkategori kurang, 0 orang (00,00%) berkategori sedang, 0 orang (00,00%) berkategori baik, dan 18 siswa (100%) berkategori baik sekali. Hasil pengukuran status gizi 18 siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang menunjukkan 0 siswa (0,00%) berkategori kurang sekali ,

0 siswa (00,00%) berkategori kurang, 0 orang (00,00%) berkategori sedang, 0 orang (00,00%) berkategori baik, dan 18 siswa (100%) berkategori baik sekali. Sedangkan hasil pengukuran status gizi secara keseluruhan dari 36 siswa kelas IX SMP N 4 Padang memiliki status gizi baik sebanyak 36 siswa (100%), sedang 0 siswa (00,00%), kurang 0 siswa (00,00%), dan kurang sekali 0 siswa (100%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas IX SMP N 4 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi baik sebanyak 36 siswa (100%), sedang 0 siswa (00,00%), kurang 0 siswa (00,00%), dan kurang sekali 0 siswa (00,00%).

Berdasarkan hasil tersebut meskipun rata-rata siswa kelas IX SMP N 4 Padang

memiliki status gizi yang baik. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki status gizi yang baik akan memiliki kehidupan yang baik, teratur, dan memiliki cukup energi yang baik, yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki hasil belajar yang buruk.

Gizi yang dirancang dan dilaksanakan dengan baik akan meningkatkan hasil belajar siswa. Otak yang dilaksanakan dengan baik paling tidak akan meningkatkan pemahaman siswa, yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan demikian, diharapkan siswa yang memiliki status gizi yang baik juga akan memiliki hasil belajar yang baik.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

“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 jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022).

“Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang” (Komaini, 2017).

Menurut Rifki (2019) “ kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP N 4 Padang yang mengikuti tes Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) itu

sebanyak 36 orang siswa yang terdiri dari 18 siswa putra dan 18 siswa putri. Hasil pengukuran kebugaran jasmani 16 siswa putra kelas IX SMP N 4 Padang menunjukkan 0 siswa (0,00%) berkategori kurang sekali , 2 siswa (11,11%) berkategori kurang,

8 orang (44,44%) berkategori sedang, 8 orang (44,44%) berkategori baik, dan 0 siswa (0,00%) berkategori baik sekali. Hasil pengukuran kebugaran jasmani 16 siswa putri kelas IX SMP N 4 Padang menunjukkan 1 siswa (5,56%) berkategori kurang sekali ,9 siswa (50,00%) berkategori kurang, 6 orang (33,33%) berkategori sedang, 1 orang (5,56%) berkategori baik, dan 1 siswa (5,56%) berkategori baik sekali.

Sedangkan hasil pengukuran kebugaran jasmani secara keseluruhan dari 36 siswa kelas IX SMP N 4 Padang memiliki kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 1 siswa (2,78%), baik sebanyak 9 siswa (25,00%), sedang 14 siswa (38,89%), kurang 11 siswa (30,56%), dan kurang sekali 1 siswa (2,78%).

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan kualitas penting yang harus dimiliki siswa agar kegiatan belajar dapat berjalan semulus mungkin. Pada tingkat kelas satu, kegiatan belajar berlangsung sekitar dua jam setiap hari, terkadang lebih lama.

Kegiatan ini digabung dengan kegiatan ekstrakurikuler seperti kelas seni dan olahraga, dan lain sebagainya. Hal ini berisiko terhadap kesegaran jasmani, yang kemudian akan berdampak buruk pada kesehatan, seperti mudah lelah, malas, tidak bersemangat, dan kesadaran yang tidak stabil.

Selain itu, ada beberapa komponen penting dari Jasmani kebugaran bagi siswa antara lain. Kekuatan Otot: Otot memiliki kemampuan untuk meningkatkan tenaga selama aktivitas fisik. Angkat beban dan latihan aerobik seperti push-up dan sit-up dapat membantu meningkatkan kekuatan otot Anda.

Daya Tahan Kardiovaskular, Daya Kemampuan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara efisien selama aktivitas yang menuntut fisik. Latihan seperti berlari, jogging, dan pilates dapat meningkatkan daya tahan otot rangka.

Fleksibilitas: Kemampuan untuk menyesuaikan diri melalui perubahan tekstur yang halus. Latihan dan latihan gaya yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas. Komposisi lambung terdiri dari lemak lambung dan massa non-lemaknya. Apabila pola makan yang teratur menguntungkan komposisi tubuh yang baik.

Kemampuan Beradaptasi dan Koordinasi Kemampuan untuk mempertahankan postur tubuh yang stabil dan mengoordinasikan gerakan. Aktivitas seperti berolahraga, menggambar, dan belajar cara mengikat tali sepatu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, adapun kesimpulan yang dapat diambil adalah status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP N 4 Padang secara keseluruhan dari 36 siswa memiliki status gizi dengan kategori "baik" yang diperoleh dari 36 siswa (100%) secara keseluruhan yang memiliki kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A, & Sepriadi. 2013. *Manajemen kebugaran*. Padang: SUKABINA Press.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka

Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.

- 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.
- Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 63-67.
- 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
- Hermawan, I. 2019. "Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)". Hidayatul Quran
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 199-207.
- Miftahul, L.R & Junaidi, B.P. 2016. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016*, 467 – 471.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Jasmani Pada Anggota Senam

- Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Pratiwi, R.A. 2019. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. *Jurnal FKIP UNILA* 19.
- Raffly Henjilito. 2019. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal PENJAKORA Volume 6 Nomor 1 Tahun 2019*.
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 127-132.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- 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.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2003. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Syafruddin, Darni., and N. 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
- Syampurma, Hilmainur. 2018. Studi tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswa SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018*.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty. 2022. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk. *Jurnal JPDO, Volume 5 Nomor 11*.
- Yusuf, A.M. 2014. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.