

Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Berat Badan Ideal Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Padang

Sami Ilham Syarif¹, Deswandi², Kamal Firdaus³, Hilmainur Syampurma⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Samisyarif17@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id, Kamalfirdaus@fik.unp.ac.id,
hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.79>

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Berat Badan Ideal

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 dimana siswa kelihatan tidak bersemangat, lemah dan lesu, dan kelihatan dalam mengikuti pembelajaran praktek dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kemudian juga banyaknya siswa yang tidak sesuainya tinggi badan dengan berat badan siswa yang disebabkan kurangnya jajanan-jajanan sehat yang ada disekitar sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani dan berat badan ideal siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian dekkriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di SMP Negeri 16 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang yang berjumlah 240 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dimana masing-masing siswa perkelas diambil secara acak, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa laki-laki. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) tes TKSI untuk kebugaran jasmani dan 2) tes antropometri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil peneliltian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang, 2) Tingkat berat badan ideal siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori gizi baik atau ideal.

Keywords : *Physical Fitness, Ideal Body Weight*

Abstract : *The problem of this research is that the physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 16 is still low, where students do not seem enthusiastic and appear to be participating in practical learning in physical education, sports and health subjects. Then there are also many students whose height and weight do not match due to the lack of healthy snacks available around the school. The aim of this research was to determine the physical fitness and ideal body weight of class VIII students at SMP Negeri 16 Padang. This type of research is quantitative descriptive research. This research was conducted in August 2024 at SMP Negeri 16 Padang. The population in this study was all students in class VIII of SMP Negeri 16 Padang, totaling 240 students. The sampling technique used simple random sampling, where each student per class was taken randomly, so the number of samples in this study was 25 male students. The instruments in this study used 1) TKSI test and 2) anthropometric test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The physical fitness level of class VIII students at SMP Negeri 16 Padang is in the poor category, 2) The ideal body weight level for class VIII students at SMP Negeri 16 Padang is in the good or ideal nutrition category.*

PENDAHULUAN

Menurut (Ihsan, N. 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 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 komplek" (H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi,, 2018).

Pendidikan menjadi hal yang amat penting dilakukan manusia dari kecil hingga tumbuh dewasa (Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S, 2022). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu

"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, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020).

Disamping 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 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, F. U., & Ihsan, N, 2018)

Pendidikan jasmani sering disebut dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya.

Seiring dengan perkembangan zaman, kegiatan yang menunjang kondisi fisik menjadi hal yang sangat diperlukan. Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan gadget yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik (Sari, D. N., & Antoni, D, 2020)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Menurut (Rosdiani, R., Khairil, K., & Nurmaliah, C, 2013) mengemukakan bahwa: "pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang".

Ikram, F., & Firdaus, K. (2020) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physicalfitness), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Kesegaran jasmani merupakan cermindari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017)

Menurut Apri Agus, (2012) Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentunya dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Sebaliknya, apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi saat menjalani proses pembelajaran, karena mereka merasa mudah lelah.

Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional masalah obesitas pada anak umur ≥ 15 tahun yaitu sebesar 18,8% pada tahun 2007.

Prevalensi obesitas secara nasional mengalami peningkatan sebesar 26,6% pada tahun 2013, dan kembali meningkat sebesar 31% pada tahun 2018. Sementara untuk prevalensi obesitas di Provinsi Riau pada usia ≥ 15 tahun yaitu sebesar 32,55% lebih besar dari prevalensi obesitas secara nasional yaitu sebesar 31%.

Berdasarkan pengamatan penulis selama melaksanakan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMP Negeri 16 Padang, banyak siswa yang bermalas-malasan dan kurang bersemangat dalam proses pembelajaran.

Tidak hanya di mata pelajaran PJOK, namun hal tersebut juga terjadi dan dirasakan oleh guru mata pelajaran lainnya. Selain itu, banyak siswa yang sehari-harinya pergi dan pulang sekolah menggunakan kendaraan

pribadi atau umum, setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain gadget dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa kurang semangat dan mudah lelah saat melaksanakan proses pembelajaran, diantaranya yaitu : kebugaran jasmani dan berat badan ideal, motivasi belajar, tekanan yang berlebihan, gizi, pola hidup, dampak teknologi dan lingkungan yang tidak mendukung.

Hal-hal tersebut akan berpengaruh terhadap semangat belajar siswa. Dari sekian banyak faktor tersebut, kebugaran jasmani dan berat badan ideal adalah faktor pendukung utama untuk membuat siswa bersemangat dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Berat Badan Ideal Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Padang"

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. (Jayusman, I., & Shavab, O. A. K, 2020) menyatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

Penelitian ini mengungkapkan data yang sebenarnya tentang "Kebugaran Jasmani dan Berat Badan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Padang" Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang. pada bulan Agustus 2024.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian sedangkan sampel ialah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2013). "Populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Sugiyono, 2022).

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Adapun populasi pada penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang.

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang hendak diteliti (Arikunto, 2010). Sedangkan menurut Sugiyono (2022) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut".

Dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa : "Instrumen penelitian merupakan berbagai alat ukur seperti tes, kuesioner pedoman wawancara, dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian" Adapun instrument tes pada penelitian ini ialah TKSI dan IMT.

1. Hand and Eye Coordination Test



Gambar 1. Pelaksanaan Hand and Eye Coordination Test

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa berdiri dengan bola ditangan sejauh 2 meter dari dinding pantul. Siswa melempar bola tenis ke tembok (saat aba-aba "Ya" dan stopwatch ON) menggunakan tangan

kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri.

Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik

2. Sit Up Test



Gambar 1. Pelaksanaan Sit Up Test

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa berbaring telentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, telapak kaki rata di lantai dan posisi tangan diletakkan menyilang di dada. Partner membantu memegang dan menahan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat;

Siswa mengangkat tubuh dengan posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal. Siswa melakukan tes selama 30 detik.

3. Standing Broad Jump Test



Gambar 1. Pelaksanaan Standing Broad Jump Test

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan

disamping kaki. Siswa mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang badan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat menggunakan kedua kaki bersama-sama

4. T Test



Gambar 1. Pelaksanaan Standing T-Test

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa berlari ke depan (saat peluit ditiup dan stopwatch ON) lurus ke *cone* B dan harus menyentuh *cone* B dengan tangan kanan, kemudian *galloping* ke samping kiri menyentuh *cone* C menggunakan tangan kiri,

Dilanjutkan *galloping* ke kanan menyentuh *cone* D menggunakan tangan kanan. Siswa kembali ke arah *cone* B dan menyentuh menggunakan tangan kiri, selanjutnya siswa berlari mundur menuju garis finish (*cone* A) untuk menyelesaikan tes

5. Beep Test



Gambar 1. Pelaksanaan Standing T-Test

Sumber: dokumentasi penelitian

Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar

audio. Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama. Untuk mengukur berat badan siswa yang digunakan adalah Indeks Masa Tubuh (IMT)



Untuk mengolah data mengenai kebugaran jasmani dan berat badan siswa SMP Negeri 16 Padang dilakukan dengan teknik persentase

HASIL

1. Koordinasi Mata Tangan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
≥ 21	2	8	Baik sekali
15-20	5	20	Baik
9-14	16	64	Sedang
4-8	2	8	Kurang
≤ 3	0	0	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil koordinasi mata tangan siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 13,52, dapat disimpulkan koordinasi mata tangan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori sedang.

2. Kekuatan otot perut Siswa

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
≥ 30	0	0	Baik sekali
21 - 29	2	8	Baik
18 - 20	7	28	Sedang
9 - 17	16	64	Kurang
≤ 8	0	0	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil kekuatan otot perut siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 15,76, dapat disimpulkan kekuatan otot perut Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang.

3. Daya ledak otot tungkai Siswa

Tabel 3. Hasil Tes Daya ledak otot tungkai

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
≥ 224	2	8	Baik sekali
195 - 223	2	8	Baik
165 - 194	9	36	Sedang
136 - 164	10	40	Kurang
≤ 135	2	8	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 167,76, dapat disimpulkan daya ledak otot tungkai Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori sedang.

4. Kelincahan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
$\leq 00.10.00$	0	0	Baik sekali
00.12.37 - 00.10.01	1	4	Baik
00.13.17 - 00.12.38	8	32	Sedang
00.14.75 - 00.13.18	11	44	Kurang
$\geq 00.14.76$	5	20	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 13,68, dapat

disimpulkan kelincahan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang.

5. Daya tahan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
$> L7 B7$	0	0	Baik sekali
L4 B4 - L7 B7	0	0	Baik
L2 B2 - L4 B3	14	56	Sedang
L1 B2 - L2 B1	11	44	Kurang
$< L1 B2$	0	0	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari 25 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat daya tahan pada klasifikasi $> L7 B7$ dan $L4 B4 - L7 B7$, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik.

14 orang (56%) memiliki daya tahan pada klasifikasi $L2 B2 - L4 B3$, berada pada kategori sedang, dan 11 orang (44%) memiliki daya tahan pada klasifikasi $L1 B2 - L2 B1$, berada pada kategori kurang.

Jawaban Pertanyaan Penelitian

1. Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 16 Padang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran jasmani

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	8	Baik
14-17	8	32	Sedang
10-13	14	56	Kurang
5-9	1	4	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 13,68, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa kelas

VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang.

2. Berat Badan Ideal siswa SMP Negeri 16 Padang

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Indeks masa tubuh

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
<-3 SD	2	8	Obesitas
-3 SD < - 2 SD	5	20	Gizi lebih
-2 SD + 1 SD	11	44	Gizi baik
+ 1 SD + 2 SD	7	28	Gizi kurang
> + 2 SD	0	0	Gizi buruk
Σ	25	100	

Sumber: Hasil penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil indeks masa tubuh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 19,91, dapat disimpulkan indeks masa tubuh Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori gizi baik.

PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani Siswa

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 13,68, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang.

Artinya kebugaran jasmani yang dimiliki Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang harus lebih ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan

belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting

Apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. sehingga apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

Sedangkan menurut Sepriani, R., & Eldawaty, E., (2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti"

Dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Menurut Neldi, H (2018) "Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan". Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak" Nahda, S. A., & Deswandi, D, (2022).

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang. peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan

sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal.

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

2. Berat Badan Ideal Siswa

Dari 25 orang siswa yang diteliti, 2 orang (8%) memiliki tingkat indeks masa tubuh pada klasifikasi < -3 SD, berada pada kategori obesitas. 5 orang (20%) memiliki indeks masa tubuh pada klasifikasi -3 SD < -2 SD, berada pada kategori gizi lebih. 11 orang (44%) memiliki indeks masa tubuh pada klasifikasi -2 SD $+1$ SD, berada pada kategori gizi baik, dan 7 orang (28%) memiliki indeks masa tubuh pada klasifikasi $+1$ SD $+2$ SD, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil indeks masa tubuh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang memiliki rata-rata 19,91, dapat disimpulkan indeks masa tubuh Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori gizi baik

Pada umumnya untuk mengetahui berat badan ideal, seseorang harus terlebih dahulu menimbang berat badan dan mengukur tinggi badannya. Kemudian setelah itu melakukan perhitungan dengan rumus matematis tertentu sehingga diperoleh suatu kesimpulan tentang kondisi berat badan idealnya.

Penyediaan makanan sehari hari yang baik akan berdampak baik juga bagi berat badan ideal seseorang. Berat badan ideal baik atau normal dapat terjadi apabila tubuh

memperoleh cukup zat zat gizi yang di gunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal.

Gizi seimbang adalah makanan yang di konsumsi oleh individu sehari hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Pada anak usia sekolah dasar, anak membutuhkan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitasnya, baik disekolah maupun dirumah.

Untuk meningkatkan berat badan ideal siswa dan siswi perlu diperhatikan makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari hari, seperti memberikan anak sarapan pagi sebelum ke sekolah agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan ujung ujungnya bisa mendapatkan prestasi yang baik juga.

Mengingat pentingnya berat badan ideal bagi siswa dan siswi, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa dan siswi yang memiliki berat badan ideal yang tergolong kurang (kurus dan sangat kurus)

Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi seperti buah, sayur, roti dan gandum, makanan dengan kandungan protein, karbohidrat serta lemak sehat, kemudian olahraga yang teratur seperti yoga.

Sedangkan berat badan ideal yang tergolong lebih (gemuk dan obesitas) disarankan untuk mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula yang berlebihan, olahraga teratur, dan minum air putih secara rutin minimal 8 liter/hari.

Selain itu, peran seorang guru juga sangat diperlukan untuk memberi pengetahuan yaitu memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa dan siswi tentang pentingnya

makanan sehat dan bergizi dan berolahraga yang cukup, selanjutnya pengawasan terhadap siswa dan siswi agar tidak jajan sembarangan serta peranan orang tua dalam memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan. 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori kurang 2) Tingkat berat badan ideal siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori gizi baik

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.
- Apri Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar. Padang: CV. Sukabina Press
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- 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.
- Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan E-Modul Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Edukatif. Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 6185-6192.
- 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.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi Deskriptif kuantitatif tentang aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal artefak*, 7(1).

- 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.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rosdiani, R., Khairil, K., & Nurmaliah, C. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Tgt) Berbasis Praktikum Terhadap Penguasaan Konsep Sistem Pencernaan Manusia Di Sma Negeri 1 Sigli. *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 5(2), 66-71.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenismeja. *Edu Sportivo*, 1 (1), 60-65
- 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.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Pustaka.
- 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.