

Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang

Rivan Fadlurrahman¹, Eldawaty², Hilmainur Syampurma³, Indri Wulandari⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Rivan136320@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.133>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Siswa SMK

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kebugaran dan status gizi siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di SMK Negeri 2 Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 yang berjumlah 52 orang siswa yang terdiri dari 43 orang siswa putra dan 9 orang siswa putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dan tes pengukuran berat dan tinggi badan siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Kebugaran Jasmani Siswa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan sedang, 2) Status Gizi Siswa Sebagian besar siswa memiliki status gizi yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) gizi baik.

Keywords : *Physical Fitness, Nutritional Status, Vocational High School Students*

Abstract : *The problem in this study is that the fitness level and nutritional status of students in class X RPL 1 and X RPL 2 at SMK Negeri 2 Padang Panjang are still unknown. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness and nutritional status of students in class X RPL 1 and X RPL 2 at SMK Negeri 2 Padang Panjang. This type of research is descriptive research. This research was conducted in November 2024 at SMK Negeri 2 Padang Panjang. The population in this study were all students in class X RPL 1 and X RPL 2, totaling 52 students consisting of 43 male students and 9 female students. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study was 52 students. The instruments in this study were the Indonesian physical fitness test (TKJI) and the student's weight and height measurement test. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of this study are 1) Students' Physical Fitness shows that the physical fitness level of students in class X RPL 1 and X RPL 2 at SMK Negeri 2 Padang Panjang is categorized as moderate, 2) Students' Nutritional Status Most students have a nutritional status that is in accordance with the Body Mass Index (BMI) of good nutrition.*

PENDAHULUAN

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

"Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat"(H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018).

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

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

Dalam pendidikan formal dengan belajar dapat menunjukkan adanya peningkatan atau suatu perubahan yang bersifat positif, sehingga pada tahap akhir akan didapat suatu keterampilan, kecakapan dan pengetahuan yang baru (Pitriamaryani, T., & Syahrastani, S, 2019).

"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) .

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, and Ihsan, 2018).

"Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Darajat, J 2012).

Gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia memiliki peran yang sangat penting. Gizi dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia dikarenakan gizi memiliki hubungan yang erat terhadap kecerdasan otak dan status gizi manusia (Adriani, 2012).

Masalah gizi disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya penyebab masalah gizi menurut UNICEF ada dua, yaitu faktor langsung seperti kurangnya asupan gizi dari makanan yang disebabkan oleh penyakit yang mengakibatkan infeksi dan faktor tidak langsung seperti ketersediaan pangan rumah tangga, perilaku, dan budaya dalam mengolah makanan dan pengasuhan anak, pengelolaan lingkungan yang buruk, perawatan kesehatan yang buruk dan tidak memadai (Arni, 2015).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat gizi. Status gizi terdiri dari gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih. Gizi kurang dan gizi lebih merupakan masalah gizi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan penggunaan zat gizi di dalam tubuh.

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi 4 yaitu, antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi 3 yaitu survei konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi.

Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode

penilaian status gizi adalah tujuan, sampel yang diukur, jenis informasi yang dibutuhkan, tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan serta tersedianya fasilitas, peralatan, ketenagaan dan dana (Dieny, 2014).

Gizi seimbang ialah susunan makanan yang memiliki zat gizi dalam tipe serta jumlah yang cocok dengan kebutuhan, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas, sikap hidup bersih serta mempertahankan berat tubuh ideal guna menghindari permasalahan gizi.

Dalam praktek pemberian makan istilah “empat sehat lima sempurna” penting untuk diterapkan dengan penggunaan empat kelompok bahan makanan dalam menu makanan sehari-hari yang diperkaya dengan segelas susu.

Adapun hal yang harus diperhatikan dalam praktek pemberian makan yaitu meliputi usia anak, jumlah pemberian makanan dalam sehari, jumlah porsi makanan untuk sekali makan, tekstur makanannya bagaimana, variasi makanannya apa saja, serta memberikan makanan secara aktif dan menjaga kebersihan. Selain status gizi ada faktor lain yang perlu diperhatikan yaitu kebugaran jasmani (Annas, 2011).

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Ulango, A. P., Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, F. U, 2016).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun

kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (H. Nur, M. M, and Zalfendi, 2018).

Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Chan, 2020).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

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).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). “

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara.

Berdasarkan hasil observasi pada pelaksanaan program pengalaman lapangan (PPL) penulis di SMK Negeri 2 Padang

Panjang, melalui wawancara beberapa peserta didik pada bulan Juni sampai Desember 2022, menunjukkan bahwa masih ada peserta didik yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Peserta didik meninggalkan sarapan pagi dan baru akan makan pada jam istirahat di sekolah, dan kebanyakan tidak memperhatikan makanan apa yang dikonsumsi.

Peserta didik mengkonsumsi seperti mie instan, gorengan, nasi dengan porsi besar, sayur bersantan dan berminyak. Makanan-makanan tersebut mengandung kadar lemak tinggi, kadar gula tinggi, rendah serat, nutrisi yang rendah, dan disajikan dalam porsi yang besar tentu saja mengandung banyak kalori.

Pola makan yang seperti ini jika dilakukan setiap hari akan menyebabkan efek yang kurang baik untuk tubuh salah satunya yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan, kelebihan berat badan ini akan berpengaruh pada Indeks Massa Tubuh (IMT) jika tidak diimbangi dengan olahraga yang teratur.

Peserta didik di SMK Negeri 2 Padang Panjang ada beberapa yang terlihat kurang proporsional karena bertubuh gemuk, namun penulis tidak mendapatkan data valid tentang berat badan peserta didik.

Masalah lain yaitu masih ada peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang saat mengikuti pembelajaran tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes karena sudah mengalami kelelahan.

Selama ini juga di SMK Negeri 2 Padang Panjang belum pernah dilakukan pengukuran tentang kebugaran jasmani dan IMT. Dengan adanya pengukuran kebugaran

jasmani, diharapkan guru dapat mengetahui status kebugaran jasmani peserta didik, sehingga guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Melihat kenyataan tersebut di atas, dapat peneliti asumsikan bahwa akan berdampak baik atau tidaknya IMT karena keduanya saling berkaitan, yaitu apabila kebugaran jasmani baik, maka IMT akan baik begitu sebaliknya jika kebugaran jasmani kurang baik, maka IMT juga akan kurang baik.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada siswa dan kecenderungan peningkatan tingkat obesitas maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penilaian indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa.

Membuktikan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penulisan yang berjudul "Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode survey. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya.

Tempat penelitian yaitu di SMK Negeri 2 Padang Panjang yang beralamat di Jl. Syekh Ibrahim Musa No. 26, Kelurahan Ganting, Kecamatan Padang Panjang Timur, Kota Padang Panjang, Sumatra Barat.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 115). Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri

dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang yang berjumlah 59 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling, berjumlah 59 peserta didik

Arikunto (2010) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut: 1) **Indeks Massa Tubuh**, Indeks Massa Tubuh (IMT) diukur dengan rumus sebagai berikut (Supriasa, dalam Robi'ah, 2017), 2) tes kebugaran jasmani indonesia.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang

a. Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	16	37,2	Baik
14 – 17	24	55,8	Sedang
10 – 13	3	7,0	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang sekali
Σ	43	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5 di atas dari 43 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 16 orang siswa (37,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, 24 orang siswa

(55,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang,

dan 3 orang siswa (7,0%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 17,0 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang.



Gambar 1 pelaksanaan gantung angkat tubuh

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel melakukan gantung angkat tubuh sebanyak mungkin untuk mengukur seberapa kuat kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa, dimana gerakan yang benar adalah siswa mengangkat tubuh dengan posisi badan tetap lurus keatas.

b. Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	1	11,1	Baik
14-17	5	55,6	Sedang
10-13	2	22,2	Kurang
5-9	1	11,1	Kurang sekali
Σ	9	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6 diatas dari 9 orang siswa yang diteliti, 1orang siswa (11,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 5 orang (55,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang.

2 orang (22,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (11,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 5-9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 14,4, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang.

c. Secara Keseluruhan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	17	32,7	Baik
14 – 17	29	55,8	Sedang
10 – 13	5	9,6	Kurang
5 – 9	1	1,9	Kurang sekali
Σ	52	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 7 diatas dari 52 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 17 orang siswa (32,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 29 orang (55,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang.

5 orang (9,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (1,9%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 5-9, berada

pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 16,56 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori sedang.



Gambar 2 pelaksanaan lari 60 meter

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel melakukan lari secepat mungkin dilintasi sepanjang 60 meter, kecepatan lari di ukur menggunakan stopwatch, semakin sedikit waktu yang dihasilkan maka semakin baik kecepatan lari siswa

Hasil Penelitian Status Gizi

1. Status Gizi Siswa Putra

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status Gizi Siswa Putra

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
<-3SD	0	0	Gizi buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	3	7,0	Gizi kurang
-2SD sampai dengan 1SD	35	81,4	Gizi baik
>1SD sampai dengan 2SD	4	9,3	Gizi lebih
>2SD	1	2,3	Obesitas
Σ	43	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5 di atas dari 43 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat status gizi pada klasifikasi <-3SD, berada pada kategori gizi buruk. 3 orang

siswa (7,0%) memiliki status gizi pada klasifikasi -3SD sampai dengan <-2SD, berada pada kategori gizi kurang,

35 orang siswa (81,4%) memiliki status gizi pada klasifikasi -2SD sampai dengan 1SD, berada pada kategori gizi baik. 4 orang siswa (9,3%) memiliki status gizi pada klasifikasi >1SD sampai dengan 2SD, berada pada kategori gizi lebih, dan 1 orang siswa (2,3%) memiliki status gizi pada klasifikasi >2SD, berada pada kategori obesitas.

Dari hasil analisis didapatkan hasil status gizi siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 21,80 dapat disimpulkan status gizi siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori gizi baik

2. Status Gizi Siswa Putri

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa Putri

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
<-3SD	0	0	Gizi buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	0	0	Gizi kurang
-2SD sampai dengan 1SD	7	77,8	Gizi baik
>1SD sampai dengan 2SD	2	22,2	Gizi lebih
>2SD	0	0,0	Obesitas
Σ	43	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5 di atas dari 9 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat status gizi pada klasifikasi <-3SD, berada pada kategori gizi buruk dan pada klasifikasi -3SD sampai dengan <-2SD, berada pada kategori gizi kurang, 7 orang siswa (77,8%) memiliki status gizi pada klasifikasi -2SD sampai dengan 1SD, berada pada kategori gizi baik.

2 orang siswa (22,2%) memiliki status gizi pada klasifikasi >1SD sampai dengan 2SD,

berada pada kategori gizi lebih. Dari hasil analisis didapatkan hasil status gizi siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 23,41 dapat disimpulkan status gizi siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori gizi baik.

3. Status Gizi Siswa

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
<-3SD	0	0	Gizi buruk
-3SD sampai dengan <-2SD	3	5,77	Gizi kurang
-2SD sampai dengan 1SD	42	80,77	Gizi baik
>1SD sampai dengan 2SD	6	11,54	Gizi lebih
>2SD	1	1,92	Obesitas
Σ	52	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 5 di atas dari 52 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat status gizi pada klasifikasi <-3SD, berada pada kategori gizi buruk. 3 orang siswa (5,77%) memiliki status gizi pada klasifikasi -3SD sampai dengan <-2SD, berada pada kategori gizi kurang.

42 orang siswa (80,77%) memiliki status gizi pada klasifikasi -2SD sampai dengan 1SD, berada pada kategori gizi baik. 6 orang siswa (11,54%) memiliki status gizi pada klasifikasi >1SD sampai dengan 2SD, berada pada kategori gizi lebih, dan 1 orang siswa (1,92%) memiliki status gizi pada klasifikasi >2SD, berada pada kategori obesitas.

Dari hasil analisis didapatkan hasil status gizi siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada rata-rata 22,08, dapat disimpulkan status gizi

siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang berada pada kategori gizi baik.



Gambar 3 pelaksanaan tes antropometri

Sumber: dokumentasi penelitian

Penelitian sedang melakukan pengukuran berat badan sebagai salah satu rangkaian tes antropometri

PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani

Sebagaimana menurut Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). menjelaskan bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.”

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik.

Sebagaimana menurut Khairi (2024), “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. Status Gizi

Status gizi adalah dimana keadaan gizi seseorang sebagaimana yang di kemukakan Almtsier : (2004) bahwa status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi”.

Menurut Djoko Pekik. (2006) mengatakan bahwa “Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat di katakan bahwa status gizimerupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari hari”

Penyediaan makanan sehari hari yang baik akan berdampak baik juga bagi status gizi seseorang. Status gizi baik atau normal dapat terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang di gunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal.

Bagi anak usia remaja, tentu gizi seimbang sangat penting menurut Pujiati, Eny. (2013) Menetapkan bahwa status gizi baik atau normal adalah gizi seimbang. 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 siswa usia remaja, siswa membutuhkan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitasnya, baik disekolah maupun dirumah. Untuk meningkatkan status gizi 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.

KESIMPULAN

Kebugaran Jasmani Siswa, Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa putra didapatkan rata-rata siswa memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan rata-rata 17,0 sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 14,4.

Status Gizi Siswa Sebagian besar siswa memiliki status gizi yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) gizi baik. Namun, terdapat sebagian kecil siswa yang mengalami masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang, yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrengty, 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. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Jakarta. 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.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- 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.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- 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
- Djoko Pekik. 2006. Panduan Gizi Lengkap. Yogyakarta : Andi
- Pitriamaryani, T., & Syahrastani, S. (2019). Perbandingan Kapasitas Vital Paru-Paru Siswa Perokok Dan Tidak Perokok di SMP Negeri 23 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(9), 10-14.
- Pujiati, Eny. 2013. *Status gizi siswa sekolah dasar negeri I buara kecamatan Karanganyar kabupaten purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sporta Saintika*, 3(1), 400-409.
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung :Alphabet.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung :Alphabet.
- 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
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmastraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 1 Tahun 2003
- Ulango, A. P., Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180