



Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Elsa Yufita, Rosmawati², Hilmainur Syampurma³, Riand Resmana⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

elsayufitaa@gmail.com, rosmawati@fik.unp.ac.id,

hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id, riandresmana@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.2>

Kata : Status, Gizi, Kebugaran, putri

Kunci

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa SMP yang mengalami masalah gizi dan kebugaran jasmani yang kurang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi dan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. populasi yang akan digunakan adalah siswa putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung yang berjumlah 130 siswa putri. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Maka sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 32 orang siswa dari seluruh populasi. Instrument status gizi melalui penimbangan berat badan dengan penilaian IMT (Indeks Masa Tubuh) menurut umur dan kebugaran jasmani yaitu, daya tahan aerobik dengan *bleep test*, kekuatan otot dengan tes *sit up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, dan kelincahan dengan tes *T test* dan koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa Status gizi siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung berada pada kategori Normal. Kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung berada pada kategori Sedang.

Keywords : Status, Nutrition, Fitness of Studen, Girls

Abstract : The problem in this study is that many junior high school students experience nutritional problems and less than optimal physical fitness. The purpose of this study was to determine the nutritional status and physical fitness of female students in grade VIII at SMP Negeri 1 Lubuk Alung, Padang Pariaman Regency. This study is classified as a descriptive study. The population to be used is female students in grade VIII at SMP Negeri 1 Lubuk Alung, totaling 130 female students. In this study, sampling was carried out using a simple random sampling technique. So the sample in the study was selected, namely 32 students from the entire population. The nutritional status instrument was through weighing with an assessment of BMI (Body Mass Index) according to age and physical fitness, namely, aerobic endurance with a *bleep test*, muscle strength with a *sit-up test*, leg muscle explosive power with a *standing board jump test*, and agility with a *T test* and hand-eye coordination with a *hand and eye coordination test*. Analysis of research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. The results of the study were that The nutritional status of female students in class VIII at SMP Negeri 1 Lubuk Alung Regency was in ,the Normal category. The physical fitness of female students in class VIII at SMP Negeri 1 Lubuk Alung, Regency was in the moderate category.

PENDAHULUAN

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 pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang ke arah yang lebih baik baik secara individu, kelompok maupun sosial (Resmana, 2024).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia

Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik,mental,maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat.

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan kelangsungan hidup seseorang. Siswa merupakan generasi penerus dalam kelangsungan hidup selanjutnya.

Untuk menghasilkan generasi yang baik diperlukan kualitas, binaan yang baik. Untuk mendapatkan generasi yang sehat dan bergizi diperlukan asupan yang mendukung unsur-unsur sehat dan bergizi tersebut,

yaitu dengan cara memberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, yang mampu untuk menunjang aktivitas mereka.

Sedangkan menurut Ariyasa (2016) mengatakan Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya.

Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Masalah menu, porsi, dan waktu makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak.

Adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi berisiko tinggi menjadi malnutrisi, terutama pada anak yang mengalami kesulitan makan. Untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi.

Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Sarapan pagi merupakan harapan yang mendasar gizi seimbang.

Pendidikan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas PJOK yang ada disekolah. PJOK merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan.

Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. (Natal, 2022).

PJOK merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan.

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Sujana Wahyuri, 2024).

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Menurut (Asmana, N.D., Yaslindo, Wahyuri, A.S., & Resmana, R., 2023) "Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti".

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Peran penting lainnya dari kebugaran jasmani adalah untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari sesuai dengan porsi dan profesinya masing-masing. Intensitas kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dapat meningkatkan kekuatan seseorang dan mengurangi resiko terjadinya cedera (Adi dkk., 2020).

Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi. kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen menurut (Rauner & Mess, 2013) adalah kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh.

Dengan demikian kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa, hal ini selaras dengan penelitian dari hubungan kebugaran jasmani dengan siswa yang memiliki komponen kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan dalam tubuh dan akan memiliki potensi belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi.

Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak dan koordinasi. kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen menurut (Rauner & Mess, 2013) adalah kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh.

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Menurut Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023)

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama peserta didik juga memperoleh materi kebugaran jasmani yang terdapat pada mata pelajaran penjas yang dirancang guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, memperluas keterampilan psikomotor, wawasan dan penerapan hidup sehat, dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif.

Jenjang SMP memiliki lingkup belajar penjas meliputi tingkat tumbuh kembang dari, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif seluruh siswa (Ngabidin, 2021). Dengan demikian diharapkan siswa memiliki sikap sportif, jujur disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, demokratis melalui aktivitas jasmani dan percaya diri.

Berdasarkan pengamatan penulis di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan serta prestasi belajar siswa.

Gizi yang baik dan kebugaran yang optimal dapat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif, termasuk dalam belajar dan berolahraga. Namun, dalam realitas di lapangan, banyak siswa SMP yang mengalami masalah gizi dan kebugaran jasmani yang kurang optimal, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka di masa depan.

Salah satu masalah yang sering ditemukan adalah pola makan yang tidak seimbang. Banyak siswa lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis serta cemilan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi.

Kebiasaan sarapan yang sering di lewatkan juga menjadi faktor yang menyebabkan rendahnya asupan

energi, sehingga siswa mudah merasa lelah dan kurang fokus saat belajar.

Akibat dari pola makan yang kurang baik ini, beberapa siswa mengalami gizi kurang, sementara yang lain mengalami obesitas akibat konsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup.

Selain status gizi, kebugaran jasmani siswa putri Kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman juga menjadi perhatian karena banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas rutin.

Lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, serta kurang tertatik dalam mengikuti pelajaran olahraga di sekolah akibatnya, daya tahan tubuh mereka menurun, dan mereka lebih merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik sederhana.

Faktor lingkungan juga berperan dalam kondisi ini kurang edukasi tentang gizi dan kebugaran, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga, menyebabkan banyak siswa tidak memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu dilakuakn penelitian mengenai Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padag Pariaman untuk mengetahui kondisi sebenarnya serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memeberikan gambaran tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik bagi siswa, serta menjadi dasar dalam menyusun strategi peningkatan gizi dan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk

mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek".

Menurut Sugiyono (2012) menyatakan "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi yang akan digunakan adalah siswa putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung yang berjumlah 130 siswa putri.

Pada penelitian ini menggunakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel siswa putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung adalah *simple random sampling*. Maka dari itu peneliti mengambil sampel 25% dari total populasi yaitu sebanyak 32 orang siswa dari seluruh populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk yaitu, status gizi dengan tes IMT dan kebugaran jasmani yaitu, dayatahan aerobik dengan tes *bleep test*, kekuatan otot dengan tes *sit up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *t test* dan koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*.



Gambar 1. Tes Pengukuran Berat Badan
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes Bleep Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tes Sit Up
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Tes Standing Board Jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil analisis deskriptif status gizi siswa putri dari 32 siswa dengan tes berat badan dan tinggi badan dengan memakai rumus Indeks Masa Tubuh (IMT),

diperoleh rerata hitung (*mean*) = 20,83, standar deviasi = 3,16, nilai terendah (*minimum*) = 15,45 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 29,26. Selanjutnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No	Kategori	Ambang Batas	Fa	Fr
1	Sangat Kurus	<3SD	0	0
2	Kurus	-3SD s.d <-2 SD	0	0
3	Normal	- 2 SD s.d 1 SD	26	81,25
4	Gemuk	>1SD s.d 2 SD	5	15,63
5	Obesitas	>2 SD	1	3,13
Jumlah			32	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 6 di atas, dari 32 siswa, 26 orang (81,25%) siswa memiliki status gizi kategori normal, 5 orang (15,63%) siswa memiliki status gizi kategori gemuk dan 1 orang (3,13%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa 20,83 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata tangan bahwa kebugaran jasmani putri diperoleh skor maksimum adalah 17 dan skor minimum 11. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14 dan standar deviasi = 1,23. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran
Jasmani**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
21 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	0	0	Baik
14 – 17	21	65,63	Sedang
10 – 13	11	34,38	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	32	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 32 orang sampel, 21 orang (65,63%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 11 orang (34,38%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kebugaran dan kesehatan secara umum.

Status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Status Gizi adalah kondisi ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan". Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode lama".

Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit,

Busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak, dapat kita bayangkan bagaimana terganggunya pertumbuhan dan perkembangan para balita dan anak-anak usia sekolah yang kurang diperhatikan pemberian/ pengaturan makanan yang bergizi. Kemungkinan besar mereka akan menjadi manusia-mansuia dewasa yang bertubuh tidak/ kurang sehat, berdaya pikir yang tidak kurang cakap, berkegiatan kerja yang rendah, tidak lincah, kurang bersemangat.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik makan pertumbuhannya dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila seseorang telah sehat tentu akan dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik. Ditambah status gizi yang baik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kesehatan yang optimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya jika status gizi anak rendah, anak tidak dapat bergerak dengan baik dan kosekuensinya kemampuan motoriknya juga rendah (Firdaus, 2018).

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa putri Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Patai, yang memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas adalah : Guru memberikan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi, siswa untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik dan tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan kegemukan dan obesitas serta orang tua siswa memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian kekurangan energy berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian dari status gizi putri dari 32 siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, 26 orang (81,25%) siswa memiliki status gizi kategori normal, 5 orang (15,63%) siswa memiliki status gizi kategori gemuk dan 1 orang (3,13%) siswa memiliki status gizi kategori obesitas. Rata-rata status gizi siswa putri 20,83 termasuk dalam status gizi kategori gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 32 orang siswa, 6 orang siswa diantaranya mempunyai status gizi gemuk dan obesitas, Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, faktor keturunan atau genetik dan kebiasaan makan.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa peserta didik yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tentunya siswa ini terlalu berlebihan mengkonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh mereka, hal ini mungkin disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, keadaan ekonomi orang yang kurang baik. Dengan demikian banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa siswi ini, salah satunya adalah : 1) Pengetahuan gizi, 2) Status ekonomi orang tua, 3) Faktor keturunan atau genetik dan 4) Kebiasaan makan.

2. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Dari 5 item tes yang terdiri dari: dayatahan aerobic, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan an koordinasi mata tangan.

Dapat diketahui bahwa 32 orang siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, 21 orang (65,63%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 11 orang (34,38%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

Maka secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan Sedang. Dengan artian siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman memiliki kesanggupan tubuh yang cukup untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah, dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti. Dapat kita simpulkan juga bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas fisik lainnya.

Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan belajar, sehingga melalui pendidikan jasmani yang benar sesuai

dengan kemampuan masing-masing siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga siswa tidak mudah mengantuk, lemas dan lesu.

Kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. sehingga siswa dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajaran. dengan kata lain semakin baik kebugaran jasmani yang di miliki seorang siswa maka akan semakin baik juga daya serapnya pada proses pembelajaran disekolah sehingga prestasi siswa menjadi lebih meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Status gizi siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori Normal. Kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin

mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. (2020). Model-model excercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD. In Google Books.
- Ariyasa Gede I, Datya Iefan A. 2016. Pengaruh Sarapan Pagi dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng. *Jvirgin*. (II;84-91).
- Asmana, N., Yaslindo, Y., Wahyuri, A., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Sainika, 3(1), 432-441.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra*.
- Natal, Y. R. (2022). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi*. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- 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
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: A systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-19>
- Resmana. 2024. The effect of variability knee tuck jump training and box jump training on the explosive capabilities of legs muscles. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041
- Rosmawati. 2016. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang*", *jm*, vol. 1, no. 2, pp. 11-19, Nov. 2016.
- Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujana Wahyuri, A., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27158-27169.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, " Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai" *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018