

## Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanjung Raya

**Sania Amalia Zikra, Edwarsyah, Hendri Neldi, Sefri Hardiansyah**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[saniaamaliazikra1@gmail.com](mailto:saniaamaliazikra1@gmail.com), [edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id),  
[hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Status Gizi

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tanjung Raya banyak berklasifikasi sedang. Penyebab tingkat kebugaran jasmani tersebut di duga karena faktor luar, salah satunya Seperti lingkungan. Melihat keadaan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Kebugaran jasmani dan Status gizi siswa SMPN 1 Tanjung Raya. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Tanjung Raya yang berjumlah 350 siswa. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling sampel berjumlah 46 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk mengukur Status Gizi menggunakan rumus  $IMT=BB/TB^2$ . Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Siswa SMPN 1 Tanjung Raya dari 46 siswa yang dalam Kategori dan untuk Status Gizi Siswa SMPN 1 Tanjung Raya dikategorikan Normal.

**Keywords:** *Physical Fitness, Nutritional Status*

**Abstract:** *The problem in this study is that the physical fitness level of the students of SMPN 1 Tanjung Raya is classified as moderate. The cause of the level of physical fitness is suspected to be due to external factors, one of which is the environment. Seeing these conditions, the purpose of this study was to determine the physical fitness and nutritional status of students at SMPN 1 Tanjung Raya. This research is a quantitative descriptive. The population in this study were all students of SMPN 1 Tanjung Raya, totaling 350 students. The sampling technique was carried out using the purposive sampling technique, a sample of 46 students. The method in this study uses test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness was using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument and to measure Nutritional Status using the formula  $BMI=BB/TB^2$ . The data analysis technique in this study used descriptive percentages. The results showed that the physical fitness of the students of SMPN 1 Tanjung Raya out of 46 students in the category and for the Nutritional Status of the students of SMPN 1 Tanjung Raya was categorized as normal.*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan

manusia. Kebugaran tubuh yang didapat dari berolahraga sangat diperlukan. Tanpa olahraga manusia akan sulit menjaga

keseimbangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk mencapai pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian motorik atau gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia. Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial, Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian, kesehatan yang merata merupakan titik awal untuk memulai dan mengembangkan tingkat produktivitas disegala bidang karena pentingnya pemerataan kesehatan untuk mencapai keberhasilan program pembangunan perlu kiranya diadakan pembinaan kesehatan, dengan melaksanakan program kebugaran jasmani.

Siswa SMPN 1 Tanjung Raya sebagai asset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa perlu di perhatikan, Di lihat dari keadaan fisiknya siswa SMPN 1 Tanjung Raya memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang gemuk, bahkan mengalami obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal. Hal ini terbukti dari observasi langsung pada siswa SMPN 1 Tanjung Raya yang mempelajari mata pelajaran olahraga, dimana dari hasil penelitian yang di lakukan pada siswa SMPN 1 Tanjung Raya bahwa kebugaran jasmani siswa tersebut bervariasi ada yang kebugaran jasmaninya baik, sedang dan ada yang kurang kebugaran jasmani. Sedangkan untuk indeks masa tubuh siswa SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam sudah tergolong banyak yang normal tapi masih ada yang mengalami obesitas,

kekurangan berat badan. Diakibatkan kurangnya aktifitas fisik sehingga siswa SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam ada yang mengalami obesitas dan kekurangan berat badan.

## **METODE**

Penelitian mengenai Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani ini tergolong kepada jenis penelitian Deskriptif, Menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif "adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Penelitian ini mengungkapkan mengenai data yang sebenarnya yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tanjung Raya. Penelitian dilakukan di lapangan sekolah SMPN 1 Tanjung Raya. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Suharsimi Arikunto (2006). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik Kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Tanjung Raya yang berjumlah 46 orang.

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Mengingat populasi yang cukup besar juga keterbatasan waktu, biaya dan tenaga yang dimiliki peneliti maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Yusuf (2005) yang dimaksud dengan teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jenis data yang

diperlukan dalam penelitian ini adalah primer dan data skunder. Adapun data primer adalah data yang langsung dari responden atau subjek penelitian. Sedangkan data skunder adalah data penunjang penelitian yang diperoleh dari berbagai sumber untuk membantu menyimpulkan hasil penelitian. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani, berat badan, tinggi badan dan umur.

Untuk mengukur status gizi yang digunakan adalah perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh direktorat Gizi Departemen kesehatan Republik Indonesia, yaitu berat badan (dalam satuan kilogram) dibagi kuadrat tinggi badan (dalam satuan meter). Adapun rumus dari perhitungan status gizi berdasarkan IMT yang dikutip dari (Direktorat Gizi Departemen kesehatan Republik Indonesia 2013). yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan instrumen tes. Teknik pengumpulan berat badan siswa dengan menggunakan timbangan dalam bentuk satuan kilo gram (kg), Teknik yang digunakan untuk mengukur tinggi badan siswa menggunakan meteran dalam bentuk satuan centi meter (cm). Tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI merupakan suatu perangkat tes lapangan untuk anak usia 6-19 tahun yang dibagi kedalam empat kelompok usia, yaitu kelompok usia 6-9 tahun, kelompok usia 10-12 tahun, kelompok usia 13-15 tahun dan kelompok usia 16-19 tahun Arsil (2018). Setiap kelompok usia dan jenis kelamin merupakan rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari 5 (lima) butir yang harus

dilakukan secara berurutan.

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Menurut Arsil, (2018) rumusan presentase adalah sebagai berikut:

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

## HASIL

Diperoleh hasil pengolahan data penelitian Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanjung Raya.

Tabel 1. Kebugaran Jasmani

Jumlah nilai	Kategori	Fa	Fr (%)
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	12	26,09
14-17	Sedang	24	52,17
10-13	Kurang	10	21,74
'5-9	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>46</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

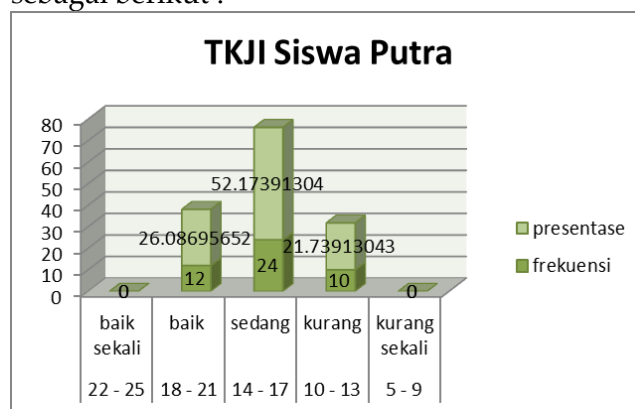


Diagram 1. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 1 Tanjung Raya

Tabel 2. Status Gizi

Kategori Status Gizi	Fa	Fr (%)
Sangat Kurus	0	0
Kurus	9	19,57
Normal	30	65,22
Gemuk	5	10,87
Obesitas	2	4,35
Jumlah	46	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :

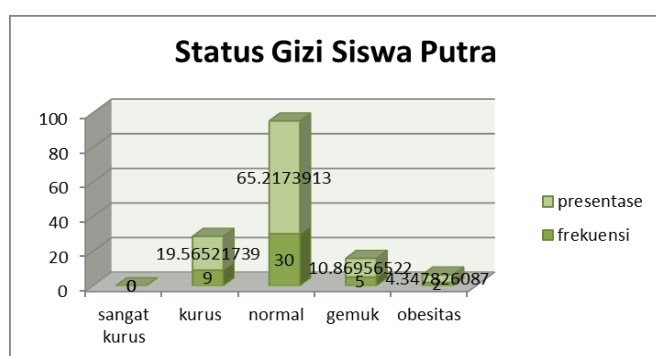


Diagram 2. Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Putra SMPN 1 Tanjung Raya

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya. Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan

seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut. dari hasil analisis deskriptif data penelitian di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam menunjukkan bahwa sebanyak dari 46 siswa putra yang dalam Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) dalam kategori Baik 12 siswa (26,1%) dalam kategori Sedang 24 siswa (52,2%) dalam kategori kurang 10 siswa (21,7%) dan dalam kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin dan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan pola hidup yang tidak sehat.

Status gizi adalah dimana keadaan gizi seseorang sebagaimana yang di kemukakan Zarwan, Edwarsyah (2019) "Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diatur secara antropometri". Jika dilihat dari penjelasan pada tabel di atas, di dapatkan dari 46 siswa putra kategori Sangat Kurus 0 siswa (0%) dalam kategori Kurus 9 siswa (19,6%) dalam kategori Normal 30 siswa (65,2%) dalam kategori Gemuk 5 siswa (10,9%) dan dalam kategori Obesitas 2 siswa (4,3%). Beberapa dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori normal, dan berarti bisa di bilang status gizi sudah cukup baik. Namun, lebih dari setengah populasi lain berada pada kategori yang tidak normal, baik itu, kurus, gemuk ataupun obesitas.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka

dapat disimpulkan, hasil penelitian untuk kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam dari 46 siswa yang dalam Kategori Sedang, sedangkan hasil penelitian untuk status gizi siswa SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam dari 46 siswa pada kategori Normal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, 2006. *Metode penelitian*. Jakarta : Bumi aksara  
Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.  
Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan*

*Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.  
Kementrian Kesehatan RI, Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Direktorat Bina Gizi 2011. Jakarta  
Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta  
Yusuf, Muri. A. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta  
Zarwan, Edwarsyah. 2019. *Pelatihan dan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat.: Jurnal Berkarya Akan Pengabdian pada Masyarakat*. Padang. Universitas Negeri Padang. Vol. 1, No 1. Hal. 21-26.