



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 9548-9555

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Aktivitas Jasmani dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani

Maharani Fatima Gandasari

Universitas Tanjungpura

Email: maharani.fatima@kip.untan.ac.id

Abstrak

Sebagai bentuk antisipasi seseorang dalam mengontrol status gizi tentunya supaya seseorang tidak mengalami kegemukan. Cara mengontrol Status gizi dengan ikut partisipasi aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seseoranglah yang nantinya akan membuat siswa bisa belajar tentang kelelahan yang berarti sehingga siswa diharapkan selalu dalam kondisi sehat pada saat menerima materi ajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Subjek yang terlibat sebagai populasi adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Maniamas Ngabang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang yang berjumlah 270 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling dengan jumlah sampel sebanyak 47 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah IMT/U untuk status gizi, angket aktivitas olahraga, dan tes TKJ untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data yang digunakan regresi logistik. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang.

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

Abstract

As a form of anticipation for someone to control nutritional status, of course so that someone does not become obese. How to control nutritional status by actively participating in physical activity. Regular physical activity is necessary to maintain physical fitness. It is a person's physical fitness that will enable students to learn about meaningful fatigue so that students are expected to always be in good health when receiving teaching material. This research aims to determine the relationship between nutritional status and physical activity and students' physical fitness levels. The research design used is correlational. The subjects involved as a population were all class VIII students at Maniamas Ngabang Middle School. The population in this study was all students in class VIII of SMP Maniamas Ngabang, totaling 270 students. Meanwhile, the sampling technique used was cluster sampling with a total sample of 47 students. The instruments in this research were BMI/U for nutritional status, sports activity questionnaire, and TKJI test to measure physical fitness. Data analysis used logistic regression. Based on the results of data analysis, it shows that there is no relationship between nutritional status and sports activities and physical fitness levels. Thus, it can be concluded that there is no significant relationship between nutritional status and sports activities with the level of physical fitness in class VIII students at SMP Maniamas Ngabang.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah indikator penting yang menentukan kemajuan sebuah bangsa (Aziizu, 2015). Adanya proses interaksi dapat berlangsung baik itu dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Hal tentunya dapat dapat membantu Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Siswa sejumlah 517 siswa mengembangkan bakat dan minat yang ada pada dirinya sendiri sehingga seluruh potensi diri siswa dapat berkembang secara optimal. (Surahni, 2017) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan secara umum, dimana pendidikan ini memiliki peranan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Menurut (Pratikto & Warthadi, 2021) PJOK merupakan sarana untuk mendidik anak. Artinya bahwa PJOK merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat dan terbebas dari penyakit degeneratif. Menurut (Sutrisna, 2013) bahwa penyakit degeneratif merupakan suatu penyakit yang karena berkurangnya fungsi sel di dalam tubuh. Hal ini diakibatkan karena adanya gaya hidup yang kurang aktif. Menurut WHO (2010: 10) Kepasifan seseorang dalam melakukan kegiatan menjadi faktor utama yang bisa menyebabkan kematian, 5% obesitas menjadi sesuatu yang mematikan seseorang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya aktivitas fisik merupakan suatu kunci untuk memperoleh derajat sehat yang tinggi. Seseorang harus bisa menerapkan pola hidup yang aktif apabila ingin terhindar dari obesitas. (Nissa et al., 2021) Agar seseorang terhindar dari obesitas hendaknya memperhatikan aktivitas fisik yang rutin sehingga berat badan akan terjaga dan normal. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang yakni dengan melakukan kegiatan selama 300 menit/minggu sehingga berat badan akan terhindar dari kenaikan signifikan. Berat badan ideal seseorang bisa dilihat dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang selanjutnya disesuaikan dengan usia seseorang. Hasil tersebut biasa disebut dengan nilai status gizi. Berdasarkan penjelasan (Alkaririn et al., 2022) menyimpulkan dari hasil penelitian bahwa antara aktivitas fisik dengan status gizi seseorang memiliki hubungan satu sama lain. Sehingga dalam proses pembelajaran PJOK, Guru harus mampu memantau aktivitas fisik siswa supaya status gizi siswa senantiasa berada pada kategori normal. Selain untuk mengontrol status gizi, aktivitas fisik juga memiliki peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Yanti et al., 2021), pembelajaran PJOK hendaknya mampu memberikan aktivitas fisik yang cukup untuk siswa supaya memiliki kebugaran jasmani yang baik. (Adipurwanto et al., 2022) Siswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik sehingga mereka bisa memiliki kondisi tubuh yang fit dan prima selama melakukan aktivitas disekolah agar bisa menerima materi pelajaran dengan baik. (Septihana et al., 2023) Kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa berkaitan dengan daya tahan umum atau daya tahan kardiorespirasi (*respiration cardiovascular endurance*) yang mengarah pada besaran VO₂Max. (Wulandari, 2023) VO₂Max (*volume oxygen maximum*) yaitu ukuran kemampuan kerja kardiorespirasi. (Gumantan & Fahrizqi, 2020) VO₂Max sendiri sering dijadikan pedoman dalam menentukan kebugaran seseorang. Perhitungan indeks kebugaran seseorang biasanya bisa langsung diperoleh dari hasil tes MFT. Hasil pembahasan dari temuan artikel lain dari (Satin et al., 2021) bahwasanya diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran PJOK di sekolah secara umum hanya memberikan sedikit efek kebugaran jasmani yakni kurang lebih 15% dihitung dari jumlah seluruh populasi siswa yang ada. Penelusuran lainnya mengenai aspek yang erat kaitannya dengan kebugaran jasmani siswa menengah atas, siswa Indonesia rata-rata hanya mencapai kategori "Rendah" (Elza et al., 2023). Sehingga dapat disimpulkan bahwa peran dari PJOK masih kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan hasil studi (Gunarsa & Wibowo, 2021) memberikan bukti bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dengan frekuensi 3 kali atau lebih dalam seminggu dengan selama 30 menit akan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dari hasil studi yang telah disebutkan

di atas maka untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran siswa, diharapkan siswa melakukan kegiatan olahraga di luar PJOK secara rutin setiap harinya atau minimal tiga kali seminggu. Penjelasan lainnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dianggap memiliki hubungan satu sama lain. Namun hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran tidak seerat yang banyak diyakini orang. Contohnya, hampir semua orang dengan BMI (Body Mass Index) 21- 22 bisa dianggap bugar. Akan tetapi seiring nilai BMI naik, korelasi semakin lemah. Inilah paradoks “bugar tetapi gemuk” (Blair, 2012). SMP Maniamas Ngabang adalah sekolah menengah kejuruan yang berada di kota Ngabang, Kabupaten Landak Kalimantan Barat. SMP Maniamas Ngabang merupakan sekolah yang belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani siswa yang ada di SMP Maniamas Ngabang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. (Suhada et al., 2021) penelitian korelasi merupakan “penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang, sedangkan sampelnya adalah 2 rombongan kelas siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang. Teknik pengambilan sampel dengan cara cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah IMT/U tujuannya untuk mengukur status gizi, Tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani, dan angket kuesioner untuk mengukur aktivitas olahraga. Menggunakan taraf kesalahan sebesar 5% uji dua pihak dan $n = 40$, maka diperoleh $r_{tabel} = \text{Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani } 0,312$. Kriteria validitas jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid. Dari hasil perhitungan didapatkan bahwa semua pertanyaan mempunyai harga $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} . Teknik analisis data menggunakan Regresi Logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil regresi Logistik

Variabel	Approx.Sign
Hubungan Aktivitas Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani	0,258

Berdasarkan tabel 1 Hasil regresi Logistik diatas peneliti menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil sig. 0,258. Hal ini menunjukkan bahwa $\text{sig}(0,258) > \alpha 0,005$, yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi tidak terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis data SPSS 20.0, hal ini membuktikan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan aktivitas olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang, hal ini dikarenakan status gizi memiliki nilai $\text{sig } 0,026 < p\text{value (sig) } 0,05$, sedangkan aktivitas olahraga memiliki $\text{sig } 0,826 > p\text{value (sig) } 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Sementara siswa yang mempunyai status gizi kurus, gemuk, dan obesitas mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan. Dan status gizi memiliki nilai $\text{sig } 0,026 < p\text{value (sig) } 0,05$. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang. Sedangkan untuk hasil penelitian aktivitas olahraga bahwa siswa yang mempunyai aktivitas olahraga sering sekali mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, dan sedang. Sementara siswa yang mempunyai aktivitas olahraga cukup mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Dan aktivitas olahraga memiliki nilai $\text{sig } 0,826 > p\text{value (sig) } 0,05$. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas VIII SMP Maniamas Ngabang. Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki aktivitas olahraga

sering sekali memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Hal ini dikarenakan siswa melakukan aktivitas olahraga setiap hari dan setiap kali beraktivitas siswa melakukannya lebih dari satu jam. Sedangkan siswa yang memiliki aktivitas olahraga cukup memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Hal ini dikarenakan siswa melakukan aktivitas olahraga tidak setiap hari, melainkan hanya dua sampai tiga kali dalam seminggu dan setiap kali beraktivitas siswa melakukannya tidak lebih dari satu jam. Dengan demikian siswa yang memiliki aktivitas olahraga cukup dan tidak berlebihan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi daripada siswa yang memiliki aktivitas olahraga kurang atau berlebihan. Aktivitas olahraga yang teratur dan tidak berlebihan akan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata, dan dengan melakukan latihan aktivitas olahraga akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sehingga pengaruh terhadap kebugaran jasmani memiliki persentase yang lebih besar (Idham et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Status gizi yang baik berperan penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Nutrisi yang adekuat mendukung kinerja fisik dan proses pemulihan tubuh. Kombinasi antara aktivitas jasmani yang teratur dan status gizi yang baik memberikan efek sinergis, meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan dibandingkan hanya mengandalkan salah satu faktor saja. Sehingga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, perlu adanya keseimbangan antara aktivitas jasmani yang teratur dan pemenuhan gizi yang baik. Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini hal ini bisa disampaikan kepada guru PJOK, agar lebih memberikan motivasi kepada siswa dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga dan memberikan materi tentang kesehatan khususnya tentang masalah gizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi siswa hendaknya bisa lebih giat melakukan aktivitas olahraga di sekolah maupun di luar sekolah dengan tetap memperhatikan konsumsi makanan setiap hari yang dapat mempengaruhi status gizi. Bagi orang tua, lebih memperhatikan konsumsi makanan putra-putrinya setiap hari guna menjaga status gizi anaknya agar tetap normal sehingga dapat menunjang prestasi siswa dalam proses belajarnya. Dan untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan pengkajian dengan menggunakan variabel lain dan dengan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipurwanto, S., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). PENGUKURAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI KECEPATAN REAKSI PADA SISWA SMP NEGERI 01 BANGKALAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN RULER DROP TEST. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3243>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa keperawatan universitas alma ata yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1).
- Aziizu, B. Y. A. (2015). TUJUAN BESAR PENDIDIKAN ADALAH TINDAKAN. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13540>
- Elza, F. L., Firdaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3059>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01).
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Nissa, C., Madjid, I. J., & Januardo, F. H. (2021). Perbandingan Jenis Cairan Rehidrasi terhadap Tingkat Dehidrasi dan VO2 Maksimal pada Remaja Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gizi*, 10(2), 1. <https://doi.org/10.26714/jg.10.2.2021.1-9>
- Pratikto, E. J., & Warthadi, A. N. (2021). Minat Siswa Dalam Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sma Negeri Di Boyolali. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(4).
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1). <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Septihana, S. A., Suwirman, Rormawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani

- Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(7).
- Suhada, P. D., Widyastuti, N., Candra, A., & Syauqy, A. (2021). Korelasi Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh dengan Indikator Sarkopenia. *Amerta Nutrition*, 5(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.15-22>
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 1(1), 39–46.
- Sutrisna. (2013). Penyakit Degeneratif. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Wulandari, R. (2023). HUBUNGAN USIA DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN VO2MAX PADA PEMAIN BASKET DI MATARAM BASKETBALL SCHOOL DAN BIMA PERKASA ACADEMY. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 6(01). <https://doi.org/10.36341/jif.v6i01.3158>
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(1). <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>.