



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 10947-10953

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

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

Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Peserta Didik Di SMA Karya Kasih Parindu

Roberta Yuliyani^{1✉}, Victor G. Simanjuntak², Fitriana Puspa Hidasari³,
Mimi Heatami⁴, Andika Triansyah⁵

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

Email: robertayuliyani@student.untan.ac.id^{1✉}

Abstrak

Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik SMA Karya Kasih Parindu. Bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan jenis survei. Populasi dan sampel ialah peserta didik berjumlah 26 orang. Hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali tidak ada pada norma tersebut, norma baik terdapat 4, pada norma cukup terdapat 4, kategori kurang terdapat 10, dan kategori kurang sekali terdapat 8. Kemudian pada tingkat status gizi terdapat 6 kategori berat badan kurang, kategori berat badan normal 8, tidak ada peserta didik yang memiliki kelebihan berat badan, 4 peserta didik pada kategori beresiko obesitas, 4 peserta didik pada kategori obesitas I, dan terdapat 4 peserta pada kategori obesitas II. Bahwa dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA Karya Kasih Parindu berada pada kategori kurang dengan presentase 38% yang dicapai oleh 10 peserta didik, sedangkan pada tingkat status gizi berada pada kategori berat badan normal dengan persentase 31% yang dicapai oleh 8 peserta didik.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, Peserta didik, Status Gizi*

Abstract

The problem raised from this research is how the level of physical fitness and nutritional status of SMA Karya Kasih Parindu students. Aims to determine the level of physical fitness and nutritional status of students. The method used is descriptive quantitative survey type. The population and sample are 26 students. The results of the research on the level of physical fitness in the very good category do not exist in this norm, there are 4 good norms, 4 in sufficient norm, 10 in poor category, and 8 in very poor category. Then at the level of nutritional status there are 6 underweight categories, normal weight category 8, no students were overweight, 4 students were in the obesity risk category, 4 students were in the obesity category I, and there were 4 participants in the obesity category II. That it can be concluded that the level of physical fitness of students at Karya Kasih Parindu High School is in the less category with a percentage of 38% achieved by 10 students, while the level of nutritional status is in the normal weight category with a percentage of 31% achieved by 8 students.

Keyword: *Physical fitness, Students, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Menurut Adi (dalam Dian Aldi Pratama & Mashuri Eko Winarno, 2022) pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran keterampilan, pengetahuan, dan kebiasaan yang dilakukan sekelompok orang dari satu generasi menuju generasi selanjutnya melalui suatu proses pelatihan dan pengajaran (h. 239). Pendidikan bisa dilakukan dengan berbagai cara biasanya dilakukan melalui bimbingan guru tetapi juga dapat dilakukan secara otodidak. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani seorang individu dapat mempelajari hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, sekaligus belajar aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang mempunyai pengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak. Anggi Setia Langkana, dkk (2017) mengatakan "pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan sebagai suatu sarana yang di dalamnya terdapat proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup" (h.2).

Pentingnya kebugaran jasmani juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, hal tersebut sejalan dengan pendapat Muhammad Afandi, S. Karatte (2020) mengatakan "kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Kebugaran

jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Moh Gilang (2007) "kebugaran jasmani ialah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan dalam pekerjaan secara optimal dan efisien" (h.73). Maka dari itu, seseorang yang memiliki derajat sehat dinamis akan memiliki kebugaran jasmani yang baik atau tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas, bahkan dapat melakukan aktivitas lain dan mungkin lebih berat dikeesokan harinya. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Selain mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui besarnya status gizi siswa untuk mengantisipasi dan sebagai upaya untuk meningkatkannya.

Berbicara tentang status gizi merupakan status ketercapaian yang dihasilkan oleh keseimbangan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh manusia sehingga mencapai ketercapaian kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variable tertentu (Marlynda Happy Nurmalita Sari, dkk, 2022:85). Sedangkan menurut Almatsier (dalam Toto Sudargo, dkk, 2018) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi" (h.63). Pendapat menjelaskan bahwa remaja perlu menjaga status gizi supaya terus dalam kondisi yang baik yaitu dengan menganut pada gizi yang seimbang, dimana konsumsi makanan yang sesuai dengan komposisi yang dibutuhkan oleh setiap individu dan meminimalisir terjadinya ketidak seimbangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sama halnya yang diungkapkan oleh Chan dan Sandy (dalam Dian Aldi Pratama & Mashuri Eko Winarno, 2022) menjelaskan bahwa status gizi serta kebugaran jasmani saling berkontribusi pada prestasi belajar siswa.

Dari hasil observasi di SMA Karya Kasih Parindu terdapat kelas dengan fenomena berkaitan tentang kebugaran dan gizi peserta didik. Pada observasi yang telah peneliti lakukan, terlihat keadaan fisik beberapa peserta didik yang terbilang cukup gemuk atau dapat dikatakan obesitas dan tidak sedikit pula peserta didik yang tampak kurus. Beberapa peserta didik terlihat kurang bersemangat, cepat lelah, dan lambat saat pembelajaran PJOK. Hal tersebut membuat pembelajaran PJOK menjadi kurang efektif. Sebagai tenaga pendidik yang bertugas untuk memastikan kebugaran jasmani serta aktivitas gerak peserta didik, maka perlunya seorang guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa sebagai upaya untuk penanganan lebih lanjut. Berdasarkan fenomena yang terjadi, fungsi dari mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa agar guru tahu penanganan serta porsi yang akan diberikan kepada peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti

tertarik untuk melakukan riset tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi. Oleh karena itu, mengambil judul penelitian "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Peserta Didik di SMA Karya Kasih Parindu".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2014:3) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu penelitian untuk menyelidiki keadaan serta kondisi dan hasil penelitiannya berbentuk laporan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Karya Kasih. Dan pengambilan sampel yang digunakan adalah Total sampling. Dan Pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, Menurut Afriza Umami (2021) "bila penelitian tidak dilakukan terhadap seluruh individu dalam populasi, tetapi hanya sebagian maka bagian tersebut dinamakan sampel" (h.5). Sampel dalam penelitian ialah seluruh siswa yang ada di populasi yaitu 26 siswa.

Menurut Ahmad Luthfi, dkk (2022), "teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data" (h.91). Jadi teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes pertama melakukan pengukuran status gizi dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik dengan alat meteran dan timbangan badan, satuan kilogram untuk menghitung berat badan. Dan yang kedua yaitu data untuk mengetahui kebugaran jasmani adalah dengan melakukan lari 1.600 meter. Menurut Mila dan Suamanda (2022) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (h.29). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai sampel penelitian atau responden adalah seluruh siswa kelas X di SMA karya kasih parindu yang berjumlah 26 siswa, yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswi putri. Data penelitian diambil dari kelas X di SMA karya kasih parindu, dengan menggunakan tes lari 1.600 bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa.

Tabel 1. Hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani

No	Norma	Jumlah	persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	15%
3	Cukup	4	15%
4	Kurang	10	38%
5	Kurang Sekali	8	31%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa yang berada pada kategori baik sekali tidak ada peserta didik yang berada pada norma tersebut, pada norma baik terdapat 4 peserta didik dengan presentase 15%, pada norma cukup terdapat 4 peserta didik dengan presentase 15%, pada kategori kurang terdapat 10 peserta didik dengan presentase 38%, dan pada kategori kurang sekali terdapat 8 peserta didik dengan presentase 31%. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik di SMA Karya Kasih Parindu berada pada kategori kurang dengan presentase 38% yang dicapai oleh 10 peserta didik.

Data penelitian diambil dari kelas X di SMA karya kasih parindu yang berjumlah 26 peserta didik, untuk mengetahui status gizi siswa maka dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik.

Tabel 2 Distribusi Status Gizi SMA Karya Kasih Parindu

1. No	IMT	egori	Jumlah	Presentase
1	<18,5	at Badan Kurang	6	23%
2	18,5 - 22,9	at Badan Normal	8	31%
3	>23	ebihan Berat Badan	0	0%
4	23 – 24,9	esiko Obesitas	4	15%
5	25 – 29,9	esitas I	4	15%
6	> 30	esitas II	4	15%
Jumlah			26	100%

Dari tabel 2 di atas terdapat 6 peserta didik dengan presentase 23% pada kategori berat badan kurang, 8 peserta didik dengan presentase 31% pada kategori berat badan normal, tidak ada peserta didik yang memiliki kelebihan berat badan, 4 peserta didik dengan presentase 15% pada kategori beresiko obesitas, 4 peserta didik dengan presentase 15% pada kategori obesitas I, dan terdapat 4 peserta didik dengan presentase 15% pada kategori obesitas II. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi pada peserta didik di SMA Karya Kasih Parindu berada pada

kategori berat badan normal dengan persentase 31% yang dicapai oleh 8 peserta didik.

1. Kebugaran Jasmani

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan hal yang penting dimiliki peserta didik agar aktivitas belajar mengajarnya berjalan secara maksimal. Pada tingkat sekolah menengah atas, belajar memiliki waktu yang lebih lama di bandingkan dengan sekolah menengah pertama, ditambah dengan aktivitas seperti ekstrakurikuler, dan sebagainya. Hal itu beresiko terhadap kesegaran jasmani, yang kemudian akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti: mudah lelah, loyo, tidak bersemangat, dan konsentrasi yang berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Karya Kasih Parindu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang berada pada norma baik sekali tidak ada peserta didik yang berada pada norma tersebut, pada norma baik terdapat 4 peserta didik dengan presentase 15%, pada norma cukup terdapat 4 peserta didik dengan presentase 15%, pada norma kurang terdapat 10 peserta didik dengan presentase 38%, dan pada norma kurang sekali terdapat 8 peserta didik dengan presentase 31%. Peserta didik di SMA tersebut memiliki kebugaran jasmani kurang, maka dari itu guru hendaknya lebih pandai dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai, secara kreatif memberikan keleluasaan gerak bagi siswa, mensosialisasikan pentingnya olahraga bagi siswa dan memberikan motivasi siswa untuk berolahraga agar kesegaran jasmani dapat mencapai peningkatan.

2. Status Gizi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SMA Karya Kasih Parindu kelas X dengan hasil pengukuran status gizi secara keseluruhan sebanyak 26 siswa, pada kategori berat badan kurang terdapat 6 siswa (23%), berat badan normal terdapat 8 siswa (31%), kelebihan berat badan terdapat 0 siswa (0%), beresiko obesitas terdapat 4 siswa (15%), obesitas I terdapat 4 siswa (15%), dan obesitas II terdapat 4 siswa (15%).

Dengan status gizi yang baik akan mendukung keberhasilan siswa dalam belajar, baik itu belajar gerak maupun teori. Hal tersebut dikarenakan siswa yang mempunyai status gizi baik dia mempunyai pola hidup yang baik, teratur dan mempunyai kecukupan energi yang baik, sehingga dapat menunjang pola pikir siswa yang mendukung prestasi belajar. Asupan gizi yang cukup dan baik akan merangsang perkembangan otak siswa, perkembangan otak yang baik tentu saja akan mendukung intelegensi seseorang yang pastinya mendukung prestasi belajar siswa. Dengan demikian siswa dengan status gizi yang baik diharapkan prestasi belajarnya juga baik, sebagaimana yang dikatakan oleh Siti Fatonah dan Sarwi (2020) "dengan status gizi yang baik akan mendukung proses pembelajaran berjalan baik sehingga menghasilkan prestasi belajar yang maksimal" (h.6).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil kebugaran jasmani dari 26 siswa putra kelas X SMA Karya Kasih Parindu yang memiliki kebugaran jasmani, tidak ada dalam kategori baik sekali, 4 peserta didik (15%) kategori baik, kategori cukup terdapat 4 peserta didik (15%), kurang terdapat 10 peserta didik (38%), dan kurang sekali terdapat 8 peserta didik (31%). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani yang baik terdapat 4 peserta didik (15%) dan yang buruk terdapat 8 peserta didik (31%).
2. Hasil pengukuran status gizi peserta didik kelas X SMA Karya Kasih Parindu, yang memiliki status gizi keseluruhan, pada kategori berat badan kurang terdapat 6 peserta didik (23%), berat badan normal terdapat 8 peserta didik (31%), kelebihan berat badan terdapat 0 peserta didik (0%), beresiko obesitas terdapat 4 peserta didik (15%), obesitas I terdapat 4 peserta didik (15%), dan obesitas II terdapat 4 peserta didik (15%). Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki status gizi normal terdapat 8 peserta didik (31%) dan status gizi buruk terdapat 4 peserta didik (15%).

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, D. A., & Eko, M. W. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literatur Review. *Sport Science and Health*, 238-249.
- Langkana, A. S; Aji, M. S., & Budi, D. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar. Sumedang: Upt Sumedang Press Bekerjasama dengan Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Sebelas April Sumedang.
- Karatte, M. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 3 Luwu. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Gilang, M. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Ganeca Exact.
- Sari, N. H., Stephanie Lexy, M. L., & Zuraidah. (2022). Gizi Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Afriza, U. (2021). Konsep Dasar Biostatistik. Kediri: CV. Pelita Medika.
- Luthfi, Ahmad; Kasnelly, Sri; Abd, Hamid;. (2022). *Metodologi Penelitian Ekonomi*. Sumatra Barat Indonesia: PT Insan Cendekia Mandiri.