ISSN - 2654-8887

Jurnal Pendidikan dan Olahraga

(JP&O)

Vol. 1 No. 1, November 2018

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Jurnal Pendidikan dan Olahraga	Vol. 1	No. 1	November 2018	ISSN 2654-8887

DAFTAR ISI

1	Romy Hardian Putra	Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	1-6
2	Geri Yuniko	Hubungan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo	7-13
3	Yogi Afriasdinata	Studi Kemampuan Motorik Siswa Kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Putih Kabupaten Padang Pariaman	14-20
4	Yogie Caresa Acosta	Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Basket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi	21-26
5	Ardha Allifacco	Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara Kota Padang	27-33
6	Riko Valentino	Pengembangan Media Pembelajaran Pencak Silat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Berbasis Macromedia Flash 8 untuk Sekolah Menengah Pertama	34-40
7	Muhammad Hanafi	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok	41-46
8	Sefri Hardiansyah	Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas	47-51
9	Alfi Syukri	Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam	52-58
10	Chakra Moefti	Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Klub Satelite Padang	59-65

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 1 No. 1 November 2018
ISSN 2654-8887
email: jurnaljpo@gmail.com

Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas

Sefri Hardiansyah
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Status gizi, guru

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya kualitas gerak guru dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar di kecamatan sungai beremas kabupaten pasaman barat. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah dasar di kecamatan sungai beremas yang berjumlah 8 orang. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Intrumen dalam penelitian ini adalah dengan mengukur indeks masa tubuh (IMT). Teknik analisis data adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 orang guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sekolah dasar di kecamatan sungai beremas, sebagian besar guru (66.67%) memiliki status gizi dengan kategori normal sedangkan sebagian lain memiliki status gizi dengan kategori kelebihan berat badan kategori ringan denga persentase sebesar 33.33%

Keywords : Nutrition status, teacher

Abstrak : The problem in this study is the declining quality of the teacher's movement in sports and health physical education. The purpose of this study was to determine the nutritional status of sports and health physical education teachers in elementary schools in the west Beremas district of Sungai Beremas district. This type of research is descriptive. The population is a teacher of Physical Education of Sport and Health of elementary schools in the river Beremas sub-district, amounting to 8 people. The entire population is sampled. The instrument in this study was measuring body mass index (BMI). The data analysis technique is using descriptive analysis techniques. The results showed that of the 8 elementary school health and recreation physical education teachers in Sungai Beremas sub-district, most of the teachers (66.67%) had normal nutritional status while the others had nutritional status in the overweight category in the mild category with a percentage of 33.33 %.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah menengah atas. Mata pelajaran penjasorkes adalah mata pelajaran yang sebagian besar materinya dilakukan dengan praktek oleh sebab itu untuk dapat mengajar mata pelajaran penjasorkes tersebut dibutuhkan keadaan tubuh yang prima, selain itu guru Penjasokes juga harus menjadi panutan siswa dalam menjaga kondisi fisik. oleh sebab itu penting sekali bagi guru Penjasorkes untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan juga ideal. Namun sebagian guru penjasorkes yang berada di Kecamatan Sungai Beremas terlihat memiliki postur tubuh yang kurang ideal, badan yang terlihat semakin membesar dan perut yang semakin membuncit. Hal ini tentu akan mempengaruhi penampilan dan kemampuan guru

dalam mengajar Penjasorkes sehingga guru akan mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakan yang akan diajarkan di sekolah. Semakin banyaknya guru Penjasorkes yang memiliki postur yang tidak ideal tersebut berkemungkinan dipengaruhi oleh status gizi guru tersebut yang tidak normal. Karena kurus, normal atau gemuknya seseorang dapat disebabkan oleh status gizi.

a. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode yang lama (Khumadi, 1994). Dan menurut Hardiansyah (2018) status gizi adalah keadaan gizi yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari. Sedangkan menurut Wirjatmadi (1998) status gizi merupakan keadaan gizi seseorang yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari, usia dan jenis kelamin. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan keadaan gizi dalam tubuh yang ditentukan oleh makanan yang dikonnsumsi.

b. Kecukupan Gizi

Agar dapat hidup sehat dan dapat mempertahankan kesehatan yang prima maka faktor gizi sangat menentukan. Untuk itu maka jumlah zat gizi yang diperoleh oleh tubuh melalui makanan yang kita makan sehari-hari harus mencukupi kebutuhan baik untuk kebutuhan tubuh itu sendiri maupun untuk aktivitas harian dan olahraga. Marsetyo (1991), kekurangan karbohidrat, lemak dan protein akan menimbulkan kurangnya energi pada tubuh, akibatnya tubuh akan menjadi lesu, kurang gairah untuk melakukan berbagai kegiatan, kondisi tubuh seperti ini akan menimbulkan kerugian seperti malas bekerja, malas untuk mencari nafkah dan menurunnya prestasi.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama dan memegang peranan sangat penting. Untuk berolahraga, maka energi berupa ATP dapat diambil dari karbohidrat yang terdapat dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot maupun di hati. Glikogen otot dipergunakan langsung oleh otot untuk pembentukan energi, sedangkan glikogen yang disimpan dalam hati akan mengalami perubahan menjadi glukosa yang akan masuk ke dalam peredaran darah, dan selanjutnya dipergunakan oleh otot. Sumber karbohidrat diperoleh dari bahan makanan pokok seperti beras, sagu, talas, jagung, ubi, gandum, gula serta hasil olahannya.

2. Lemak

Lemak sebenarnya merupakan sumber atau penghasil energi yang paling besar jika dibandingkan dengan yang lainnya, disamping itu juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K (Karyadi, 1996). Pengolahan lemak didalam tubuh cukup lama dan tidak secepat karbohidrat, maka lemak ini disimpan sebagai cadangan energi. Sumber lemak dapat berasal dari hewani dan nabati. Makanan yang berasal dari lemak hewani banyak terdapat bahan makanan padat seperti daging, lemak, keju dan lain-lain. Kemudian ada juga lemak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti minyak kelapa, minyak jagung, minyak kacang, minyak bunga matahari, minyak zaitun dan minyak wijen.

3. Protein

Protein juga penghasil energi, tetapi fungsi utamanya adalah untuk pembangun dan mengganti sel-sel yang rusak pada tubuh. Protein terdiri dari beberapa asam amino esensial yang tidak dapat dibuat oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan sumber protein, sedangkan protein non esensial dapat dibuat oleh tubuh. Protein banyak didapat baik dalam bentuk hewani maupun nabati seperti ikan, tahu, tempe, daging, telur, susu, produk susu, kacang-kacangan, kacang tanah, kedelai, kacang hijau dan lainnya. Protein yang berasal hewani dapat mensuplai semua asam amino esensial, sebaliknya protein yang berasal nabati hanya mempunyai sebahagian asam amino esensial dan kualitasnya kurang baik. Namun makanan yang berasal dari hewani harus kita waspadai dan jangan mengkonsumsinya secara berlebihan, karena disamping mengandung asam amino esensial juga mengandung lemak dan kolesterol tinggi yang dapat memicu terjadinya penyakit jantung dan stroke.

4. Air

Faktor yang memegang peranan pentingdalam tubuh terutama dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan adalah air. Di samping itu air berperan dalam tahap-tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor aktivitas enzim-enzim. Fungsi air bagi tubuh adalah: pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Dalam pengaturan panas tubuh, air memang peranan penting, pembakaran unsur-unsur gizi di dalam tubuh mengakibatkan naiknya suhu badan. Untuk menurunkan panas badan menjadi normal kembali, sebagian air harus di keluarkan dari lubang-lubang keringat. Untuk menguapkan air di perlukan panas, dan panas ini di ambil dari kelebihan panas tubuh yang di akibatkan pembakaran sehingga panas badan akan turun kembali. Air yang tidak di gunakan lagi oleh tubuh di buang melalui berbagai alat pembuangan, yaitu ginjal, lubang keringat,dan paru-paru sebagai uap air. Air yang di buang melalui berbagai alat pembangunan ini selalu dalam keadaan seimbang. Udara panas, jumlah air yang di keluarkan lewat lubang keringat menjadi banyak untuk menurunkan suhu badan, sedangkan yang di buang lewat ginjal menjadi sedikit. Dengan cara demikian tubuh terhindar dari bahaya kekurangan air atau dehidrasi.

5. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organic kompleks yang di butuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat di bentuk oleh tubuh, harus di datangkan dari makanan. Fungsi vitamin sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Masing-masing vitamin mempunyai fungsi spesifik di dalam tubuh. Karena vitamin merupakan zat organic maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengelolaan. Sebelum mengetahui susunan kimianya, vitamin di beri nama menurut abjad (A,B,C,D,E,K).Hasil penelitian membedakan vitamin dalam dua kelompok : 1) vitamin larut dalam lemak (vitamin A,D,E, dan K), 2) vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana penelitian ini hanya menggambarkan profil status gizi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasrokes) pada sekolah dasar di kecamatan sungai beremas. Populasi berjumlah 8 orang yang diambil dari masing-masing Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data adalah dengan mengukur IMT (Indeks Masa Tubuh) IMT= $\frac{berat\ badan\ (kg)}{tinggi\ badan\ (m)^2}$. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN

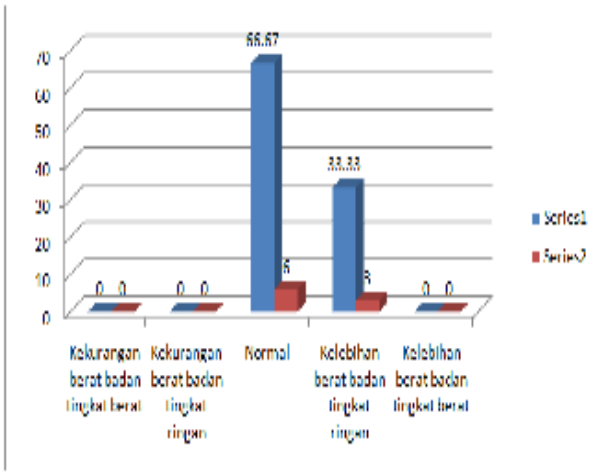
Berdasarkan hasil pengukuran terhadap status gizi guru penjasorkes sekolah dasar di kecamatan sungai beremas maka diperoleh rata-rata 24.80, median 24.78, standar deviasi 2.81, skor tertinggi 29.52 dan skor terendah 20.66. Hasil pengukuran lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Status Gizi Guru Penjasorkes

Status Gizi	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<17	0	0	Kekurangan berat badan tingkat berat
17-18.4	0	0	Kekurangan berat badan tingkat ringan
18.5-25	6	66.67	Normal
25.1-27	3	33.33	Kelebihan berat badan tingkat ringan
>27	0	0	Kelebihan berat badan tingkat berat
Jumlah	9	100	

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa tidak ada guru yang memiliki status gizi pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan dan kekurangan berat badan tingkat berat, sedangkan untuk kategori status gizi normal dengan interval 18.5-25 terdapat sebanyak 6 orang guru (66.67%) dan pada status gizi dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan terdapat sebanyak 3 orang (33.33%), sedangkan pada status gizi

dengan kategori kelebih berat badan tingkat berat tidak guru penjasorkes yang memiliki status gizi pada kategori tersebut. Data pengukuran status gizi tersebut kemudian ditampilkan ke dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Data Status Gizi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan terhadap sampel yaitu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar di kecamatan sungai beremas diperoleh hasil bahwa sebagian besar guru memiliki status gizi pada kategori normal dan sebagai lainnya memiliki status gizi dengan kategori kelebihan berat badan kategori ringan.

guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan guru yang memiliki kegiatan fisik yang sangat dominan, hal ini disebabkan karena mata pelajaran yang diampu guru tersebut merupakan mata pelajaran yang sebagian besar praktek. Dalam pembelajaran PJOK penting sekali bagi guru untuk dapat bergerak dengan luwes sehingga materi yang diajarkan dapat dengan mudah dipraktekkan sehingga juga lebih mudah untuk diserap dan dipahami oleh siswa. Mata pelajaran PJOK memuat beberapa materi prakterk seperti senam lantai, senam ritmik, atletik, olahraga bola besar, olahraga bola kecil dan masih banyak lagi yang lainnya. Karena siswa yang diajar oleh para guru tersebut adalah siswa sekolah dasar, maka penting bagi guru untuk dapat langsung mempraktek materi tersebut agar lebih mudah untuk ditiru oleh siswa. Namun berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian guru PJOK sekolah dasar di kecamatan sungai beremas masih memiliki status gizi dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan. Status gizi dengan klasifikasi kelebihan berat tersebut akan mengakibat postur tubuh guru tidak ideal dengan kata lain guru memiliki postur yang gemuk/gempal. Hal ini tentu akan mempengaruhi penampilan dan kemampuan guru dalam mengajar praktek dimana akan terdapat kekurangan atau kelemahan guru dalam mempraktekkan beberapa materi pelajaran, seperti berlari, melompat, mengguling dan kegiatan-kegiatan lainnya. Hasil ini juga akan dapat bermuara kepada lambatnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru tersebut.

Irianto (2006) mengatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Proverawati (2010) diantaranya adalah:

1. Status individu
   Untuk status individu sebagian besar terjadi pada wanita remaja ataupun wanita remaja yang telah menikah, hal ini disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makan yang tidak dihabiskan, karena beranggapan jika tidak dimakan maka akan mubazir.
2. Status ekonomi
   Hal ini terkait dengan bagaimana seseorang dapat memenuhi semua kebutuhan gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi
3. Anatomi tubuh
   Ukuran tubuh dapat mempengaruhi status gizi seseorang karena asupan makanan setiap orang itu berbeda-beda.
4. Pengetahuan tentang gizi
   Orang yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan mempunyai status gizi yang berbeda dengan orang yang tidak mempunyai pengetahuan tentang status gizi. Hal ini berkemungkinan besar disebabkan oleh pentingnya memahami angka kecukupan gizi.

Selain memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi di atas, penting juga bagi guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas untuk dapat melakukan aktivitas fisik di luar jam mengajar untuk menjaga keseimbangan antara kalori yang masuk dan

kalori yang keluar (dibakar) agar tidak terjadi penumpukan yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan pada guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas.

SIMPULAN

Berdasarkan pengukuran status gizi yang telah dilakukan terhadap guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Sungai Beremas maka diperoleh simpulan bahwa sebagian besar guru memiliki status gizi pada kategori normal dan sebagian lainnya memiliki status gizi dengan klasifikasi kelebihan berat badan tingkat ringan.

DAFTAR RUJUKAN

Hardiansyah, Sefri. 2018. Analisis Status Gizi Siswi Sekolah Dasar di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal Majalah Ilmiah. Vol. 25, Issue 2: 207-217.

Irianto, Djoko Pekik. 2006. Penilaian Status Gizi. Yogyakarta: FIK UNY

Karyadi, Darwin dan Muhilal. 1996. Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan. Gramedia: Jakarta.

Khumadi. 1994. Bahan Pangan dan Olahan, Jakarta : Balai Pustaka

Marsetyo dan Kartasapoetra. 1991. Ilmu Gizi, Korelasi Gizi Kesehatan dan Produktivitas Kerja. Rineka Cipta: Jakarta

Proverawati, Atikah dan Erna Kusuma Wati. 2010. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

Wirjatmadi, Bambang. 1998. Penilaian Status Gizi. IKM Unair: Surabaya