

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA PUTRA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 1 TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
SANIA AMALIA ZIKRA
18086208

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

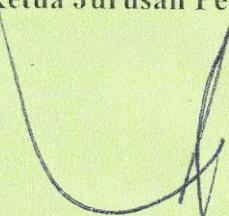
SKRIPSI

| | |
|---------------|--|
| Judul | : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam |
| Nama | : Sania Amalia Zikra |
| BP/NIM | : 2018/18086208 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jurusan | : Pendidikan Olahraga |
| Fakultas | : Ilmu Keolahragaan |

Padang, Februari 2022

Mengetahui:

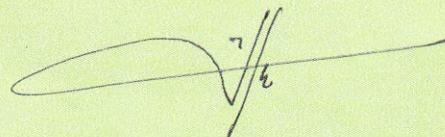
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sania Amalia Zikra
NIM : 18086208

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

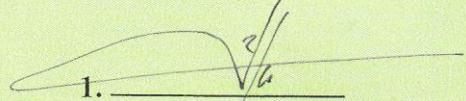
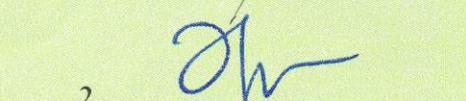
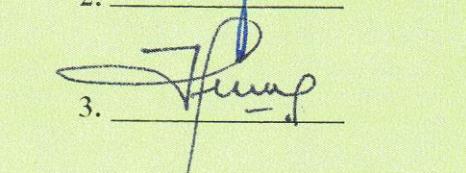
Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra
Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten
Agam

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini,serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Sania Amalia Zikra
NIM. 18086208

ABSTRAK

Sania Amalia Zikra, (2022):Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Status Gizi dan Kebugaran jasmani siswa Putra SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu status gizi (X) dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani(Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang mengikuti mata pelajaran PJOK yang berjumlah 105 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dan jumlah sampel penelitian ini adalah 46 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran terhadap berat badan dan tinggi badan, dan kebugaran jasmani dengan tes TKJI. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi product moment.

Dan hasil analisa data menunjukkan terdapatnya hubungan yang bermakna antara indeks masa tubuh dengan kesegaran jasmani ($r_{xy} = 22,74 > t_{tabel} 1,3$) pada taraf signifikan 0.05. Hal ini menunjukkan semakin tinggi skor status gizi maka kesegaran jasmani semakin baik.

Kata Kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa SMP

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul "Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam". Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan FIK UNP.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT. selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi ini yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Amak (Najimil Hadi dan Efridawati) serta abang (Efriadi Rahmad), kakak (Azra Fajrina) dan adek (Hafiz Zikri) yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anmya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Kepala sekolah SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Sahabat-sahabat, teman-teman, rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga S1 BP 2018 dan siswa-siswi SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahu wata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Sania Amalia Zikra

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Kebugaran Jasmani | 7 |
| 2. Status Gizi..... | 25 |
| B. Penelitian Yang Relevan..... | 35 |
| C. Kerangka konseptual | 36 |
| D. Hipotesis | 37 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 38 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 38 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 38 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 40 |
| E. Instrument penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 56 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------|----|
| A. Verifikasi Data | 57 |
| B. Deskripsi Data | 57 |
| C. Analisis Data | 60 |
| D. Pembahasan..... | 62 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 67 |
| B. Saran..... | 67 |

DAFTAR PUSTAKA **69****LAMPIRAN.....** **72**

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian | 39 |
| 2. Kategori Indeks Masa Tubuh | 41 |
| 3. Butir- Butir Tes Dalam Rangkaian TKJI | 43 |
| 4. Rangkaian Tes TKJI Putra | 54 |
| 5. Norma TKJI | 54 |
| 6. Formulir TKJI | 55 |
| 7. Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kebugaran Jasmani | 58 |
| 8. Distribusi Frekuensi Skor Variabel Status Gizi | 59 |
| 9. Uji Normalitas | 61 |
| 10. Uji Hipotesis | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kerangka Koseptual | 37 |
| 2. Alat Pengukur Berat Badan | 42 |
| 3. Alat Pengukur Tinggi Badan | 42 |
| 4. Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter | 46 |
| 5. Pelaksanaan Tes Gantng Angkat Tubuh (Pull Up) | 48 |
| 6. Pelaksanaan Tes Baring Duduk (Sit Up) | 50 |
| 7. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) | 52 |
| 8. Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter | 53 |
| 9. Diagram TKJI | 58 |
| 10. Diagram Hasil Status Gizi | 60 |
| 11. Mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan | 82 |
| 12. Tes Baring Duduk | 82 |
| 13. Tes Lari 50 Meter | 83 |
| 14. Tes Lari 1000 Meter | 83 |
| 15. Tes Baring Duduk | 84 |
| 16. Tes Vertical Jump | 84 |
| 17. Tes Gantung Angkat Tubuh | 84 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Data Mentah TKJI | 72 |
| 2. Data Jadi TKJI | 73 |
| 3. Data Mentah Status Gizi | 74 |
| 4. Data Jadi Status Gizi | 75 |
| 5. Uji Normalitas TKJI | 76 |
| 6. Uji Normalitas Status Gizi | 77 |
| 7. Uji Homogenitas | 78 |
| 8. Uji Korelasional | 79 |
| 9. Formulir TKJI | 81 |
| 10. Dokumentasi Penelitian | 82 |
| 11. Surat Izin Penelitian | 85 |
| 12. Surat Izin dari Kecamatan | 86 |
| 13. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian | 87 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam

memelihara dan mengembangkan potensi diri. Dijelaskan dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang sistem keolahragaan Nasional, bahwa:

”keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas dapat dimaknai bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas.

Dengan melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar maka akan dapat meningkatkan daya kerja.

Dalam kehidupan manusia, kesehatan dan berat badan ideal adalah harta yang paling berharga. Namun terkadang sebagian orang menganggap sehat dan sakit merupakan takdir, sehingga kalau sekali waktu terkena penyakit, mereka menganggap itu merupakan takdir yang harus dihadapi.

Padahal salah satu takdir yang tak dapat dihindari adalah kematian. Sedangkan sehat dan sakit adalah pilihan, bukan takdir, tergantung kepada pola hidup yang di jalani.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan dan pada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat banyaknya warung-warung atau restoran siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup "metropolis" yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya. Selain itu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya.

Siswa putra SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam sebagai asset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa perlu diperhatikan, Dilihat dari keadaan fisiknya siswa putra SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam 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 putra SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang mempelajari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK).

Berdasarkan pengamatan penelitian yang dilakukan terhadap siswa yang mengikuti mata pelajaran PJOK terlihat beberapa siswa ada yang tidak

mempunyai berat badan normal dan di atas normal dengan keadaan tersebut mengakibatkan siswa tersebut malas bergerak dalam melakukan pembelajaran yang diberikan guru. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktifitas fisik, kosumsi makanan, lingkungan fisik, motivasi, genetic dan keseimbangan energi, Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah buruh, nelayan dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikosumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, dan menanyakan pendapat dari guru yang mengajar mata pelajaran PJOK pada semester januari-juni 2021 menjelaskan bahwa Kebugaran jasmani siswa putra di SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam masih tergolong sedang. Seharusnya siswa putra di SMP N 1 Tanjung Raya mampu mencapai mencapai kebugaran jasmani yang baik. Penyebab kebugaran jasmani sedang diakibatkan oleh faktor luar, seperti lingkungan, kurangnya latihan olahraga, tidur dan istirahat, rokok, dll. Sehingga siswa kurang mampu mendapatkan kebugaran jasmani yang diinginkan.

Sedangkan untuk status gizi siswa putra di 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 putra SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam ada yang mengalami obesitas dan kekurangan berat badan.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi dengan tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasi beberapa masalah seperti:

1. Terdapat Masalah Pada Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.
2. Kurangnya Aktifitas Fisik yang dilakukan oleh siswa SMP N 1 Tanjung Raya.
3. Lingkungan Fisik Siswa Yang Kurang Baik dan Memadai.
4. Kurangnya Motivasi Siswa untuk Melakukan Aktivitas Olahraga.
5. Faktor Genetik yang Mengikat Kebugaran Siswa.
6. Kurangnya Keseimbangan Energi siswa.
7. Terdapat Masalah Pada Status Gizi Siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka, penulis akan meneliti dan membahas tentang Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah Terdapat Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis
 - a. Untuk syarat memperoleh gelar sarjana dijurusan Pendidikan Olahraga.
 - b. Sebagai bahan masukan bagi peneliti yang akan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
2. Bagi Mahasiswa
 - a. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP
 - b. Untuk menambah wawasan dalam bidang penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Isitilah kebugaran jasmani merupakan bagian dari physical fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (Fit= yang artinya cocok, layak, patut, mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh Arsil (2017 : 8).

Menurut Fox dalam Arsil (2017 : 8) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria. Sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kebutuhan kontraksi otot.

Menurut Hardiansyah (2018) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik”.

Menurut Sayuti (2011) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Selanjutnya Djoko Pekik Irianto (2006) “kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”.

Peranan kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa, yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah maka mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Kebugaran jasmani harus dipandang sesuatu yang lanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat yang maksimal.

Arsil (2018:11) Kebugaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari teatpi dengan kesukaran, menguragi kelelahan dan kekurangan energi. Johnson (1977) antara lain mengemukakan bahwa tingkat kebugaan jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal dintandai: kemampuan fisik yang tidak efisien, emosi yang tidak stabil, mudah lelah dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Sedangkan kebugaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (2018:11) ciri dari tinglat kebugaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: menguap di meja kerja, perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, cenderung bertingkah marah, merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, penguap dan mudah terkejut, sukar rileks, mudah cemas dan sedih, mudah tersinggung.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah seseorang yang mampu melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, orang tersebut tidak memiliki kelelahan yang berarti dan mampu atau masih

memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas berikutnya apakah itu hanya bersantai, berkumpul bersama keluarga dan lainnya. Jadi orang yang bugar itu setelah melaksanakan tugas-tugasnya ia masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Untuk membentuk kebugaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, dkk, 2017:2).

Menurut Moelek dalam Arsil (2017:11) komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: “1).daya tahan kardiovaskular (*cardiovasculer endurance*), 2). Daya otot (*muscle endurance*), 3). Kekuatan otot (*muscle strength*), 4). Kelentukan (*flexibility*), 5). Kecepatan (*speed*), 6). Kelincahan(*agility*), 7).Keseimbangan (*balance*), 8). Ketepatan (*Accuracy*), 9).Koordinasi(*coordination*”).

Sedangkan menurut Muhamid (2016: 189) unsur- unsur kebugaran jasmani antara lain:“1). Kekuatan (*strength*), 2). Daya(*power*), 3). Kecepatan (*speed*), 4). Kelenturan (*flexibilty*), 5).

Kelincahan (*agility*), 6). Daya Tahan (*endurance*), dan 7). Daya tahan kecepatan (*stamina*).

Dengan memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen kebugaran jasmani yaitu :

a) Daya tahan jantung (cardiovasculer)

Adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung paru-paru dalam mensuplai oksigen ke seluruh otot untuk berkontraksi kerja otot dengan dalam waktu lama, apabila seseorang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, maka seseorang tersebut tidak akan memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas sehari-hari, dikarenakan seseorang tersebut memiliki sistem kerja jantung dan paru-paru sangat baik.

Menurut Syafrudin (2011:107) “Faktor yang menentukan kemampuan daya tahan waktu lama adalah kapasitas oksigen aerobic seseorang, yaitu besarnya

penerimaan oksigen dalam satuan waktu. Kemampuan penerimaan oksigen maksimal tergantung dari besarnya volume jantung per menit yang ditentukan oleh frekuensi dan volume denyut jantung. Peningkatan/pembesaran volume denyut jantung merupakan bentuk adaptasi khusus terhadap beban daya tahan yang berkaitan erat dengan peningkatan volume jantung per menit”.

Kemampuan daya tahan jantung dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan. Metode-metode tersebut dapat dibedakan berdasarkan tinggi-rendahnya intensitas beban dan durasi atau lamanya beban berlangsung serta berdasarkan meteri latihannya (Syafrudin, 2011:108)

b) Daya tahan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), “Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama”. Syafruddin (2017:68) mengatakan, “Daya tahan otot dibangun dari unsur kekuatan (strength) dan daya tahan (endurance). daya tahan kekuatan disebut juga dengan daya tahan otot (muscular endurance), yaitu kemampuan sistem otot syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang – ulang dalam periode waktu yang relatif lama.”

Menurut Jonanth/Krempel dalam (Syafruddin 2017:68), “Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk

mengatasi dan atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebahan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”. Harsono dalam (Ida Bagus 2017:34), daya tahan merupakan kemampuan suatu kelompok untuk melakukan kontraksi secara berturut – turut.”

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa kesimpulan dari daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang berkontraksi secara berulang – ulang untuk menghasilkan kekuatan dalam mengatasi dan atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan oleh pembebahan kekuatan dalam waktu yang relatif lama.

c) Kekuatan otot

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menerima beban waktu bekerja. Djoko Pekik Irianto (2004:4), “Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha”

Menurut Edwarsyah (2017) Kekuatan adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bias melompat/meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan orang tidak bias berlari cepat, melempar, memukul dan lain-lain. Jadi jelas bahwa kekuatan dibutuhkan dalam hampir semua kegiatan sehari-hari dan juga hampir dalam semua cabang olahraga.

d) Kelentukan

Adalah luas gerak persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian. Kelentukan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

“Kelentukan yang baik, atau rentang gerak yang luas, adalah masalah fisiologik dan mekanik. Dalam renang, umpanya gerakan efisien bagi berbagai keterampilan memerlukan tingkat kelentukan yang tinggi”. (Hardiansyah, 2018).

Kelenturan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu : Kelenturan Umum yang diartikan sebagai kemampuan gerak semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secara umum dan Kelenturan Khusus dimaksud adalah kemampuan dari gerak sendi-sendi tertentu yang

berhubungan langsung dengan cabang olahraga tertentu. (Hendri, 2019:138).

e) **Kelincahan**

Merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. Kelincahan juga mencangkup elemen mengubah arah yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga. (Hardiansyah 2018:87)

Kata kelincahan merupakan terjemahan dari *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Orang dikatakan lincah manakala ia mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhan. Misalnya, pada saat seorang pemain bola sedang menggiring bola menuju ke arah gawang tiba-tiba dihadang oleh lawannya yang berusaha merebut bola, maka saat itu ia harus menghindar dengan cepat agar ia bisa melewati lawannya sehingga ia tetap menguasai bola.

Menurut Hendri Irawadi ada beberapa pengukuran yang dilakukan untuk kelincahan : “1) Dodging Run Test, 2) Zig-zag Run Test, 3) Suttle run test, dan 4) Obstacle run test”

f) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan kedalam suatu pola tunggal gerakan. (Hardiansyah 2018: 86).

Sedangkan menurut Hendri Irawadi (2019:196): Koordinasi merupakan suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik,

Seseorang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kelihatan kaku. Gerakan tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga (efisien).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Koordinasi yaitu daya pikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motoric, kemampuan biomotorik. (Hendri, 2019:197)

g) Kecepatan

Menurut Martin dalam (Syafruddin 2017:79) mengatakan, “Kecepatan dapat diartikan secara fisiologis

dan ilmu fisika. Kecepatan diartikan secara fisiologis didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan kecepatan diartikan secara ilmu fisika didefinisikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh.”

Menurut Arsil (2017: 68) “ kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Berdasarkan pendapat di atas maka diambil kesimpulan kecepatan merupakan suatu kemampuan gerakan dalam satu kesatuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh dengan sebuah proses dari sistem persarafan dalam tubuh untuk mendapatkan kecepatan dengan hasil yang sesingkat-singkat mungkin.

h) Daya ledak

Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal. Syafruddin (2017:63) mengatakan, “Daya ledak merupakan perpaduan atau

kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh, sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi dari kedua elemen yang menghasilkan kecepatan gerakan daya ledak otot atau *eksplosif power*.”

Menurut Hendri Irawadi (2019:187) ada beberapa faktor yang mempengaruhi daya ledak otot : 1) Jenis serabut otot, 2) Panjang otot, 3) Kekuatan otot, 4) Suhu otot 5) Jenis Kelamin, 6) Kelelahan, 7) Koordinasi Intermuskuler, 8) Koordinasi antarmuskuler, 9) Reaksi otot terhadap rangsangan saraf, 10) sudut sendi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesimpulan power merupakan suatu bentuk perpaduan atau kombinasi antara kecepatan dengan kekuatan yang kombinasi tersebut berasal dari sebuah gerakan yang cepat dan bertenaga untuk membangunkan sebuah daya ledak otot atau *eksplosif power*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yaitu: kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam

melakukan tugas sehari-sehari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni daya pemulihan kembali, masih memiliki cadangan energi, dan secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

c. Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut (Sepriadi Dkk, 2017:4) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh. Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Sepriadi Dkk, 2017:4). Dari kutipan tersebut dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kebugaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan

produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kebugaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh. Selain itu, kebugaran jasmani juga akan dapat meningkatkan prestasi siswa.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit yang selalu membayangi kehidupan.

d. Fator-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Sepriadi dkk, 2017:3).

Peningkatan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan,

(4) kegiatan fisik dan olahraga. Keadaan lingkungan yang baik dan bersih akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Gizi akan menentukan kebugaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kebugaran jasmaninya (Sepriadi, dkk, 2017:4)

Djoko Pekik Irianto (2004:7) menjelaskan bahwa “Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi 3 upaya bugar, yaitu : gizi/ nutrisi, istirahat, dan olahraga.”

a) Gizi/Nutrisi

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan.

b) Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Selain tiga faktor di atas Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Deswandi, 2017), yaitu :

a) Genetik atau bawaan

Gen atau bawaan didapat dari lahir atau turunan seperti tinggi dan ukuran penampang tubuh serta jenis kelamin akan terkait dengan ukuran paru, dan akan terkait juga dengan volume paru, orang yang terlahir dengan ukuran tubuh rendah dan kecil volume parunya juga lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang yang lebih tinggi dan penampang tubuh yang lebih lebar. Jenis kelamin membedakan ukuran paru antara laki-laki dengan wanita, volume paru wanita lebih kecil antara 20-25% dibandingkan dengan laki-laki.

b) Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang terutama setelah tidak terjadinya masa pertumbuhan maka akan terjadi suatu

keadaan degeneratif dimana timbulnya penurunan fungsional tubuh seseorang sampai masa tua.

c) Pola hidup

Pola hidup seperti pengaturan siklus kebutuhan istirahat tidur, kebiasaan merokok dan pola makanan serta minuman tertentu dapat menimbulkan dampak terhadap Kesehatan Terganggunya kesehatan akan mengakibatkan seseorang tidak dapat melakukan aktifitas fisik atau berolahraga dengan baik sehingga akan menurunkan atau mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

d) Olahraga atau latihan

Latihan fisik atau olahraga yang teratur yang mengakibatkan seseorang lebih terlatih dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan pada tubuh, meningkatkan fungsional sel, jaringan, organ atau tubuh seseorang atau semua komponen kebugaran jasmani seseorang akibat berolahraga.

e) Gizi

Jika seseorang kelebihan gizi dampak pada tubuh biasanya terjadi peningkatan persentase lemak tubuh dan akan menyebabkan peningkatan berat badan yang berlebihan yang akan mengganggu aktivitas fisik atau olahraga. Demikian juga sebaliknya kekurangan gizi dapat menyebabkan kurangnya pembentukan energi pada tubuh sehingga mempengaruhi

aktivitas fisik atau olahraga, menurunnya kemampuan fungsional tubuh seseorang. Gizi juga berhubungan dengan resiko terhadap penyakit tertentu sehingga terganggunya kesehatan. Seseorang yang gizinya baik kecendrungan memiliki berat badan ideal akan membantu lebih leluasanya gerakan atau aktivitas fisik yang dilakukan.

f) Lingkungan

Lingkungan terkait dengan keadaan dimana seseorang. Berada di tempat tertentu sehari-harinya seperti polusi udara baik itu kendaraan bermotor, pabrik, terjadinya pencemaran udara, air dan lain-lain menimbulkan dampak terhadap kesehatan tubuh seseorang sehingga terganggunya aktivitas fisik dan olahraga.

g) Teknologi

Perkembangan suatu teknologi mau tidak mau akan berdampak pada manusia itu sendiri, dan dampak ini terjadi secara global dan semua lapisan usia, teknologi akan mengakibatkan manusia kekurangan mobilitas hidup atau gerak dan olahraga. Sebaliknya kemajuan teknologi dibidang keolahragaan juga memungkinkan seseorang dapat berolahraga pada tempat dengan alat-alat tertentu secara efektif dan tepat guna.

2. Status gizi

a. Pengertian status gizi

Kata “gizi” berasal dari Bahasa arab, “gizzah”, yang artinya zat makanan sehat. Untuk jadi sehat, setiap orang mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung pada usia dan kondisi tubuhnya. Jadi, anak balita berbeda kebutuhan gizinya dengan anak usia 7 sampai 9 tahun. Orang yang kurus tidak sama kebutuhan gizinya dengan orang gemuk. (Irianto & Waluyo 2010: 16).

WHO (World Health Organization) mengartikan ilmu Gizi sebagai ilmu yang mempelajari “proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsi organ tubuh, dan menghasilkan energi.

I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002: 17-18) Menjelaskan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses degesti, absorpsi, transportasi. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Menurut kutipan di atas bahwa gizi dikatakan suatu tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi atau asupan makanan dan status kesehatan. Konsumsi makanan berpengaruh

terhadap status gizi seseorang, status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja.

Sunita Almatsier (2009: 8) mengungkapkan zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, karbohidrat, lemak dan protein, oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk zat organic yang mengandung karbon yang dibakar, jumlah zat gizi yang paling banyak terdapat dalam pangan dan disebut juga zat pembakar. Adapun menurut Tim Departemen Gizi dan Kesehatan masyarakat (2012: 17) “zat gizi adalah ketika makanan setelah dikonsumsi mengalami proses pencernaan didalam alat pencernaan yang fungsinya, yaitu sebagai sumber energi dan tenaga, menyumbang pertumbuhan badan, memelihara jaringan tubuh, mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan air, serta berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit sebagai antibodi dan antiosin”.

Pada perkembangan sekarang, kata gizi mempunyai pengertian yang luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang, karena gizi berkaitan dengan potensi otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, di Indonesia faktor

gizi penting dalam pembangunan, khususnya dalam pengembangan sumber daya manusia.

Menurut Almatsier (2002: 290), pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidrat (terutama berkarbohidrat komplek), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak. Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendakinya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa untuk mendapatkan kualitas gizi yang baik makanan yang kita konsumsi setiap hari harus mengandung zat-zat gizi, misalnya di Indonesia telah lama masyarakatnya dianjurkan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna yaitu nasi, sayur, lemak, buah dan susu, sehingga diharapkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat

gizi akan membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dan makanan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia, serta memelihara proses tubuh dan sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Kecukupan Zat Gizi

a) Karbohidrat / Hidrat Arang

Karbohidrat atau Zat Hidrat Arang adalah senyawa yang terbentuk dari unsur karbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O) yang akan menghasilkan kalori dalam tubuh. Dan Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Menurut Zalfendi (2011: 27) Kalori yang didapat oleh tubuh manusia dari Karbohidrat / Hidrat Arang kira-kira 60-70%. Karbohidrat/ Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang.

Sumber Karbohidrat atau zat Hidrat Arang yaitu :

- 1) Padi-padian seperti Beras, gandum, kantel, jangung yang hasil olahannya dapat berupa beras, Mie, macharoni, spaghetti, roti dan lain-lainnya.
- 2) Umbi-umbian seperti ubi jalar, singkong, talas dan Kentang.

- 3) Sagu.
- 4) Gula yang hasil olahannya seperti gula pasir, dodol, manisan, sirop dan lain-lainnya.

Tim Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2012: 30). Menyebutkan fungsi Karbohidrat/ zat Hidrat Arang adalah: (a) Sebagai sumber tenaga setiap 1gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal; (b) memberi volume pada isi usus dan melancarkan gerak peristaltik sehingga memudahkan pembuangan feces; (d) simpanan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen yang mudah dimobilisasi; (e) penghemat protein dan pengatur metabolisme lemak; (f) memberi rasa manis pada makanan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga.

a) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O). Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang kedua setelah karbohidrat atau hidrat arang. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi bentuk emulsi

dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga.

Tim Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2012: 46) menyatakan fungsi Lemak dalam tubuh adalah: (a) Sumber energi menghasilkan 9 kkal setiap gram lemak; (b) alat angkut Vitamin yang larut dan membantu transportasi dan absorpsi vitanim A, D, E dan K; (b) sebagai pelumas, lemak membantu mengeluarkan sisa makanan; (c) memelihara suhu tubuh; (d) pelindung Organ dalam seperti jantung, hati dan ginjal ketika terjadi benturan dan bahaya lain; (e) memberi tekstur khusus dalam kelezatan makanan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak bergerak.

b) Protein

Protein adalah senyawa yang mengandung unsur-unsur utama yang terdiri dari : Carbon (C), Hidrogen (H) dan Nitrogen (N) serta unsur-unsur lainnya seperti yodium, zat besi, zat kapur, dan zat seng dalam jumlah yang relatif kecil. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena protein sangat erat hubungannya dengan proses-proses Metabolisme tubuh.

Sumber Protein ada dua macam, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti: daging, susu, ikan, telur, hati, keju dan yogurt. Dan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan seperti: kacang-kacangan (Kacang tanah, kacang hijau, kacang kedele, kacang polong, kacang koro) dan juga beberapa hasil olahan kacang –kacangan seperti: tahu, tempe, oncom dan susu kedele.

Menurut Sulistyoningsih (2011: 23) menyatakan fungsi protein sebagai berikut : (a) pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan; (b) salah satu penghasil utama energi; (c) merupakan bagian dari enzim dan antibodi; (d) mengangkut zat gizi; (e) mengatur keseimbangan air.

Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya dengan adanya fungsi dari protein tersebut pastinya akan memenuhi kebutuhan tubuh untuk tetap tumbuh dan berkembang secara baik serta akan membantu pertumbuhan jaringan yang rusak dan menjaga tubuh dari bakteri yang berada di sekitarnya.

Jadi, Protein dibutuhkan oleh setiap orangnya bervariasi sesuai menurut umur, seks, berat badan dan aktivitas yang dilakukan. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. dan berfungsi sebagai zat pembangun,

sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.

c. Status Gizi

Status Gizi terdiri dari kata status dan gizi. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1990: 858 dan 279) “status adalah keadaan atau kedudukan (misal tentang badan)” dan “gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan”. Dengan demikian, Status Gizi menurut Kamus besar Bahasa Indonesia adalah keadaan atau kondisi badan seseorang seperti pertumbuhan dan Kesehatan yang di pengaruhi oleh zat makanan pokok yang dikonsumsinya.

Menurut 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.

Dari kutipan di atas dapat dikatakan bahwa dengan kondisi kesehatan individu / kelompok kebutuhan energi dan pangan akan berdampak pada fisik yang baik dan diatur secara antropometri, yang dikatakan antropometri disini adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh.

Menurut Hardianyah (2018) Status gizi adalah keadaan gizi yang dipengaruhi oleh makanan yang di komsumsi setiap hari.

Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya ada keterkaitan yang kuat dimana antara makanan, tubuh manusia, serta lingkungan hidup manusia yang saling memiliki peran penting terhadap keadaan kesehatan seseorang maka dengan adanya status gizi dapat memiliki pencapaian yang optimal.

Menurut Rosmaneli (2019: 24) Seseorang yang memiliki status gizi yang baik pertumbuhan dan perkembangannya akan baik dan sehat, bila seseorang sehat tentu dia akan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik. Status gizi yang baik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian kesehatan yang optimal tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik tapi juga mental dan emosi. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, asupan gizi yang baik sudah diatur sesuai dengan standard yang sudah ditentukan.

Berdasarkan kutipan di atas jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan stastus gizi jika tubuh kekurangan gizi maka dapat berakibat pada gaangguan fungsi organ dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit.

Kekurangan dan kelebihan gizi dapat mengakibatkan gangguan dari dalam diri anak, seperti masalah psikologis dan mental sehingga anak bersifat malas dan tidak fokus dalam belajar. Soekirman (2000: 61) mengatakan bahwa Gizi yang salah dapat menghambat motivasi,

kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental. Sehingga gizi yang belum normal akan mengakibatkan gangguan dari bentuk fisik maupun dari dalam diri yang dapat menghambat motivasi anak.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi

Menurut Supariasa (2014: 14) menyebutkan bahwa keadaan gizi mempunyai faktor dimensi yang sangat kompleks. Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan dan tersedianya bahan makanan.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa penting sekali akan gizi pada anak khususnya pada anak sekolah dasar karena dengan asupan yang baik tentunya akan berdampak baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut.

Menurut Tuti Rahmawati dan Dewi Marfuah (2016) Ibu sebagai orang yang dekat dengan lingkungan asuhan anak ikut berperan dalam proses tumbuh kembang anak melalui makanan zat gizi makanan yang diberikan, Pendidikan ibu merupakan modal utama dalam menunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makanan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak, agi keluarga dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah

pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut kutipan di atas bahwasanya gizi anak sangat tergantung pada sumber-sumber yang ada di lingkungan sosialnya, salah satu yang menentukan adalah ibu.

e. Penilaian status gizi

Berdasarkan atas tujuan penelitian yang dilakukan, maka beberapa metodologi penelitian dapat diterapkan untuk menilai status gizi tersebut. Meliputi penilaian secara langsung berupa aantropometri, yang digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi yang dihasilkan.

Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat gizi. Indeks antropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U) dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Herina Zufrianingrum (2016) dengan judul “*Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Dan Kapasitas Vital Paru Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul*”. Penelitian ini

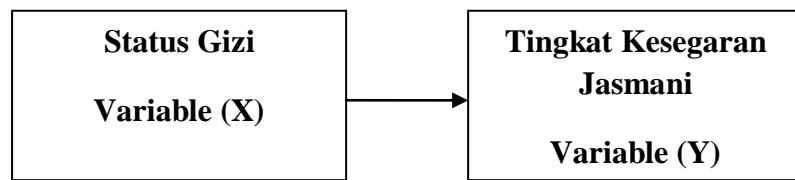
bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kadar hemoglobin dan kapasitas vital paru dengan daya tahan kardiorespirasi siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan daya tahan kardiorespirasi, kapasitas vital paru dengan daya tahan kardiorespirasi kadar hemoglobin dan kapasitas vital paru dengan daya tahan kardiorespirasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $rx1y= 0,581$, $rx2y= 0,595$, $Rx1x2y= 0,664$ dan nilai signifikansi masing-masing variabel $p < 0,05$.

C. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dimana status gizi menggunakan bentuk tes perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat kebugaran jasmani akan diteliti dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dikemukakan terdahulu maka kerangka pemikiran disusun dengan bersumber dan berpedoman pada kerangka-kerangka teori yang telah dipaparkan sebelumnya, dimana penelitian ini melibatkan dua variable yaitu variable bebas, dimana variable bebas (X) yaitu Status Gizi sedangkan variable terikat (Y) adalah tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar skor status gizi responden tergolong berat badan kurang 32 orang, berat badan normal 11 orang dan 5 orang tergolong obes.
2. Sebagian besar kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam yang tergolong sedang dengan nilai tertinggi yaitu 19, dimana skor 19 adalah skor dalam kategori baik dan skor terendahnya hingga 11, dimana 11 adalah skor dalam kategori kurang. Dari skor tertinggi dan terendah ditemukan skor rata-rata 15,13 yaitu pada kategori sedang, ini berarti masih banyak mahasiswa yang belajar mata pelajaran PJOK yang mengalami penurunan kesegaran.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Jadi semakin baik skor status gizi semakin baik kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

B. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Siswa putra kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam, diperlukannya pemahaman mengenai cara meningkatkan Kebugaran jasmani siswa melalui latihan, pola hidup sehat dan makan-makanan yang bergizi. Sehingga tubuh tidak kekurangan atau mengalami penurunan pada Kebugaran Jasmani. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah gemar berolahraga, baik sore hari maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup.
2. Bagi orang tua siswa diharapkan agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kesadaran kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.
3. Disarankan kepada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam agar lebih memperhatikan kesegaran dan keidealan berat badan. Ini dapat dilakukan dengan pengecekan dan pengontrolan berat badan.
4. Bagi guru Penjas agar dapat meningkatkan materi pelajaran yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani.
5. Bagi peneliti selanjutnya harus lebih mempersiapkan media penelitian agar lebih menarik minat siswa dalam mengikuti penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Almetsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.

Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.

Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.

Djoko Pekik Irianto .(2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of Circuit Training Exercise on Physical Condition of Pencak Silat Athlete Sport Activities Unit State University of Padang*. Journal: Penjakora. Vol. 4 No 1: 51-63.

Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). *Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO, 2(1), 63-67.

Gusril.(2010). *Kebugaran Jasmani*. Padang; UNP.

Hairy.J. (2003). *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Herina Zufrianingrum. (2016). *Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Dan Kapasitas Vital Paru Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: FIK UNY.

Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. JURNAL PENJAKORA, 4(2).

Hardiansyah, S. (2018). *Analisis Status Gizi Siswi Sekolah Dasar di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat*. Majalah Ilmiah, 25(2).

Husein Umar, 1998, *Metode Penelitian*, Jakarta, Raja Grafindo Persada.

HM. Par'i. (2014). *Prinsip Dasar Penilaian Status Gizi*. Bandung: Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Bandung.

Irawadi Hendri.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press