

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 24 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**PUTRI AYUNI MUSTAPA
21086262**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

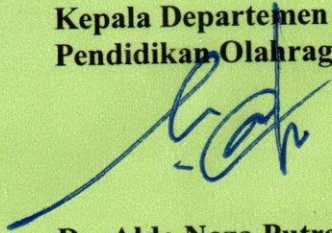
SKRIPSI

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap
Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang
Nama : Putri Ayuni Mustapa
NIM : 21086262
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

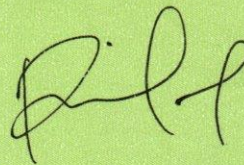
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dr. Rika Sepriani, M. Farm. Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putri Ayuni Mustapa
NIM : 21086262

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

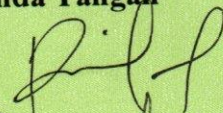
Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 24 Padang

Padang, Agustus 2025

Nama

Tanda Tangan

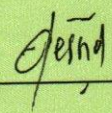
1. Ketua : Dr. Rika Sepriani, M. Farm. Apt

1. 

2. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd. AIFMO-P

2. 

3. Anggota : Dessi Novitas Sari, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Putri Ayuni Mustapa
21086262

ABSTRAK

Putri Ayuni Mustapa, 2025. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik untuk mendukung kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai melalui aktivitas fisik teratur dan status gizi yang seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 53 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner PAQ-A, status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), dan kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) fase D. Analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan $r_{hitung} = 3025 > r_{tabel} = 2660$, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan $r_{hitung} = 2330 < 2660$, dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani dengan $r_{hitung} = 7.44 > 3.08$.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Status Gizi, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang”**.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa terimakasih, saya ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih tak terhingga kepada cinta pertama ku yaitu Ayahanda Evi Mustapa dan surgaku ibunda tercinta Asnaini, beliau sangat berperan penting bagi penulis terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan dimana cita-cita beliau agar bisa bersekolah tinggi, namun beliau mampu dan senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana yang diimpikan.
2. Kepada ketiga adikku Tersayang yaitu Lili Dwi Anggraini, M. Irvan Mustapa, dan Nahkla Assyifa semoga skripsi ini bisa menjadi penyemangat bagimu untuk meraih cita citamu. Mari kita terus berjuang bersama, saling mendukung dan meraih mimpi-mimpi kita, semoga kalian bisa lebih sukses dari kakak kalian.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
5. Ibu Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, arahan, saran dan doa yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd.,M.Pd., AIFMO-P, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Dessi Novita Sari, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

10. Teruntuk *Fams* Tante (Sutriyanti) dan suami (M. Yunus), Ketek Nia (Ahmad Kurnia) dan keluarga yang lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih sudah senantiasa memberi dukungan selama penulis berproses dan memberikan dukungan kepada cucu pertama dari sepuluh bersaudara ini agar bisa memberi motivasi kepada adik adikku tersayang.
11. Teruntuk orang yang senantiasa menemani penulis selama penyelesaian skripsi ini Habib Marassyah Putra, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis sehingga memberikan semangat agar bisa melewati berbagai rintangan yang datang dan menyakikan bahwa setiap masalah yang datang pasti ada jalan keluarnya.
12. Teruntuk sahabat rasa saudara yang juga sangat membantu selama ini, Muhammad Fazri, Dicky Septiansyah, Joe Prajogi, Genta Hidayatullah, Iqlil Suci Ramadhani, Tiaradica, Syarah Zulkifli, Riska, Adinda Sarah Eliza, Eliana Kharisma Putri, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, terimakasih telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan semangat apapun itu kepada penulis, terimakasih kontribusi dalam penulisan skripsi ini, dan terakhir apapun itu terimakasih saudara/i penulis yang sangat penulis sayang. Teruntuk KP FAMS yang sudah lama bersama-sama dari bangku SMP sampai sekarang, terimakasih sudah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis.
13. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga Angkatan 2021, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari cerita hidup dan pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan.

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

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Kebugaran Jasmani.....	11
2. Aktivitas Fisik	17
3. Status Gizi	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Definisi Operasional	42
E. Jenis dan Sumber Data.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44

G. Validasi Reabilitas Instrumen Penelitian.....	60
H. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	65
B. Uji Persyaratan Analisis	69
C. Pengujian Hipotesis	70
D. Pembahasan Hasil Penelitian	72
E. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian.....	41
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian.....	42
Tabel 3. Item soal nomor 1 PAQ-A.....	45
Tabel 4. Item Soal Nomor 8 PAQ-A.....	48
Tabel 5. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik	49
Tabel 6. Norma Status Gizi	51
Tabel 7. Norma <i>MFT/ Bleep Test/ Beep Test</i>	53
Tabel 8. Norma <i>Sit-Up</i>	55
Tabel 9. Norma <i>Standing Broad Jump</i>	56
Tabel 10. Norma T-Test	58
Tabel 11. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi).....	60
Tabel 12. Kategori Nilai TKSI	60
Tabel 13. Distribusi Aktivitas Fisik.....	65
Tabel 14. Distribusi Status Gizi.....	67
Tabel 15. Distribusi Kebugaran Jasmani.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 2. Alat Pengukur Tinggi Badan	49
Gambar 3. Alat Pengukur Berat Badan (Timbangan Digital)	50
Gambar 4. Lintas Lari MFT	52
Gambar 5. Ilustrasi <i>Test Sit-Up</i>	54
Gambar 6. Ilustrasi <i>Standing Broad Jump</i>	55
Gambar 7. Lintasan <i>T-test</i>	57
Gambar 8. Ilustrasi <i>T-test</i>	57
Gambar 9. Ilustrasi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	59
Grafik 10. Histogram Aktivitas Fisik	66
Grafik 11. Histogram Status Gizi	67
Grafik 12. Histogram Kebugaran Jasmani	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Aktivitas Fisik peserta didik (PAQ-A)	88
Lampiran 2. Instrumen Status Gizi.....	92
Lampiran 3. Instrumen TKSI Fase D	93
Lampiran 4. Blanko Aktivitas Fisik	95
Lampiran 5. Blanko Status Gizi	96
Lampiran 6. Blanko Kebugaran Jasmani	97
Lampiran 7. Uji Normalitas Aktivitas Fisik (X_1)	98
Lampiran 8. Uji Normalitas Status Gizi (X_2)	100
Lampiran 9. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani (Y).....	102
Lampiran 10. Uji Hipotesis Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X_1) dan Status Gizi (X_2) dengan Kebugaran Jasmani (Y) Siswa SMP Negeri 24 Padang.....	104
Lampiran 11. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	107
Lampiran 12. Tabel Nilai – Nilai r Product Moment	109
Lampiran 13. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	110
Lampiran 14. Nilai Persentil untuk distribusi t	114
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	115
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan , dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh manusia.

Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Gen Faid Nafier Rachman (2017:45) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Dan ada juga pengertian kebugaran jasmani Menurut Rachmi Marsheilla Aguss et al (2022): Menjelaskan bahwa: “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang, dan menghadapi waktu darurat”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cukup energi untuk menikmati waktu luang serta menghadapi beban darurat. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan koordinasi. Sederhananya, semakin bugar seseorang, semakin baik mereka bisa mengatasi aktivitas harian tanpa merasa

terlalu lelah. Kebugaran jasmani bertujuan untuk Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan otot sehingga tubuh lebih sehat dan kuat.

Kebugaran jasmani adalah bagian dari kehidupan seseorang yang sangat penting supaya kegiatan sehari-hari berjalan lancar. Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran fisik yang baik adalah modal utama seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa merasa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang bagus, seseorang diharapkan menjadi produktif dan efisien, sehingga kecil kemungkinan untuk terserang penyakit. Pendidikan jasmani dapat diasumsikan sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019: 34). Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam menentukan produktivitas tenaga kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi peserta didik yaitu dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan untuk belajar. Contoh yang mudah dilihat adalah ketika peserta didik secara fisik terganggu (sakit), peserta didik tidak dapat fokus mengikuti proses kegiatan pembelajaran.

Kebugaran jasmani dikategorisasikan ke dalam dua komponen utama yaitu kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Adapun untuk kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan meliputi, komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot. Sedangkan, kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan adalah kecepatan, koordinasi, power, kelincahan,

dan perasaan gerak. Evaluasi faktor-faktor dari kebugaran jasmani, dimungkinkan untuk menilai tingkat kebugaran fisik seseorang dengan komposisi tubuh yang ideal, daya tahan kardiorespirasi yang baik, kelenturan yang baik, serta daya tahan dan kekuatan otot yang baik. Salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam Azizin, 2014: 18). Kebugaran jasmani ini tergolong dalam kebugaran dinamis dimana seseorang masih bisa melakukan kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa atau berolahraga yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dan lain- lain.

Aktivitas fisik yang ideal pada anak usia 12 – 13 tahun yaitu meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar (lari, lompat, lempar, dan lain-lain) kemudian melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu, melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga bola besar (sepak bola, basket, bola voli) dan bola kecil (kasti, rounders), atletik, senam lantai, serta mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat (Burhaein, 2017: 57). Seseorang disarankan untuk menjalankan aktivitas fisik yang baik, terukur, dan teratur perlu dilakukan 3 – 5 kali dalam seminggu atau tiap hari selama 30 menit, aktivitas fisik sebenarnya dapat dilakukan dimana saja, baik itu di rumah, di sekolah, ataupun di luar rumah. Secara umum, aktivitas fisik terbagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan mengeluarkan energi sebanyak kurang dari 3.5 Kcal/menit, aktivitas

fisik ringan mengeluarkan energi sebanyak 3.5 – 7 Kcal/menit, dan aktivitas berat mengeluarkan energi sebanyak lebih dari 7 Kcal/menit” (Kemdikbud Direktorat SMP, 2021: 1).

Sedangkan untuk pemenuhan gizi yang ideal, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020: 1) kelompok usia remaja yaitu anak yang berusia 10 – 18 tahun, ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral hingga serat. Kebutuhan gizi pada anak usia remaja dalam sehari harus sesuai anjuran, remaja putra memerlukan sekitar 2.400 – 3.000 kalori per hari sementara remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 – 2.500 kalori per hari. Kebutuhan gizi selain memberi energi, nutrisi dan kalori juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, serta perkembangan otak anak usia sekolah dan remaja yang berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar.

Menurut Setiawan, A (2017: 145) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Tujuan pembinaan dan pengembangan kebugaran meliputi peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas

kerja dan prestasi belajar. Hasil pembinaan tercapai apabila pembinaan dilakukan dan didukung dengan pengayaan gizi yang baik yaitu keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi. Ketika peserta didik melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan aktivitas fisik, mereka tentu membutuhkan energi, nutrisi dan dukungan nutrisi yang cukup selama aktivitas atau latihan untuk memperpanjang daya tahan dan olahraga jangka panjang. Muslimin & Arief (2017: 136) Pada saat peserta didik melaksanakan kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi yang cukup, dimana energi itu nantinya akan digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan.

Orang yang sehat jasmani diharapkan produktif, efisien, tahan sakit, semangat belajar, dan mampu menampilkan yang terbaik sebagai pelajar, karyawan, atau atlet. Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15- 17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Yuliana Indri, 2017:15- 17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Olahraga pada jenjang pendidikan sekolah sangat terbatas pada jadwal pelajaran yang hanya satu kali dalam seminggu yaitu dua jam pelajaran praktik, hal tersebut menyebabkan

kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik, khususnya peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa SMP Negeri 24 Padang. Penulis masih menemukan beberapa permasalahan diantaranya belum terlaksananya aktivitas fisik yang baik dan kurangnya kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 24 Padang. Aktivitas fisik yang ideal dilakukan sekitar 3 – 5 kali dalam seminggu dan sekolah sebenarnya sudah memberikan fasilitas setidaknya dua kali dalam seminggu untuk beraktivitas fisik berupa senam bersama dan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Lingkungan sekitar SMP Negeri 24 Padang, terdapat berbagai macam penjual jajanan yang tinggi kalori seperti, aneka gorengan, berbagai jenis es dan lain-lain. Kebanyakan peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mampir untuk membeli makanan maupun minuman saat jam istirahat dan selepas pulang sekolah. Hal itu menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori sehingga berpengaruh pada status gizinya.

Dengan demikian dikhawatirkan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit. Kelebihan berat badan merupakan keadaan yang dapat menghambat seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehingga juga akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang kurang serta status gizi yang tidak diperhatikan oleh sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 24 Padang. Berdasarkan hal tersebut penulis

merasa tertarik untuk melakukan penelitian yaitu “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi faktor- faktor yang mempengaruhi *Kebugaran Jasmani*, faktor tersebut dapat berupa:

1. Kurangnya aktifitas fisik, pada siswa SMP yang memiliki waktu duduk yang lebih lama misalnya, saat bermain gadget, sehingga mengurangi waktu untuk melakukan aktifitas fisik.
2. Kurangnya partisipasi dalam Berolahraga, beberapa siswa kurang terlibat dalam kegiatan olahraga di sekolah.
3. Ketidakseimbangan Nutrisi, banyak siswa yang tidak mendapatkan asupan gizi seimbang, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.
4. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat, siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji dan snack yang tinggi gula .
5. Tingkat kebugaran yang rendah, banyak siswa yang tidak mencapai standar kebugaran jasmani yang optimal.
6. Pengaruh negatif terhadap kesehatan mental, Rendahnya kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kecemasan siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa SMP. Maka itu penulis perlu dibatasi karena keterbatasan waktu, dana

dan tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada:

1. Aktivitas fisik
2. Status gizi
3. Kebugaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.

3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik dan status gizi secara bersama- sama terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberi pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang.
2. Secara praktis, yaitu yang mana dapat membantu membina guru atau orang tua dalam meningkatkan kebugaran jasmani setelah mengetahui dari hasil aktivitas fisik dan status gizi para siswa SMP Negeri 24 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan aktivitas fisik (X_1) dengan kebugaran jasmani (Y) siswa SMP N 24 Padang.
2. Tidak Terdapat hubungan status gizi (X_2) dengan kebugaran jasmani (Y) siswa SMP N 24 Padang.
3. Terdapat hubungan aktivitas fisik (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani (Y) siswa SMP N 24 Padang

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kebugaran jasmani, yaitu :

1. Bagi orang tua sangat penting ikut serta dalam memperhatikan pola gizi peserta didik di rumah.
2. Bagi guru di sekolah diharapkan memberi tes kebugaran jasmani secara berkala sebagai alat ukur, dan tanamkan pentingnya olahraga dan pola hidup aktif sejak dini.
3. Bagi peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang dan perlu memperhatikan aktivitas fisiknya untuk di tingkatkan

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar penelitian terkait hubungan kecukupan energi, status gizi dan kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. U. (2024). Peran Disdikpora Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi Tinju Ditinjau Dari Undang-Undang No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Di Kota Batu (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Malang).
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). —Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(2), 351-353
- Azzin, I. (2014). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (studi pada siswa kelas iv dan v mi al hikmah gempolmanis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 17-22.
- Bernadus, I. W. Y. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52–57.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Firdaus, and K. FIK-UNP,(2018) “Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang”, *jm*, 3(2),1-6,
- Gen Faid Nafier Rachman (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(1), 44 – 48.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Engkus Kuswadi, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Irianto, D. P. (2017). Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan (Revisi; Yeskha, Ed.). Yogyakarta: *Sport Science and Health* 1(3) 207
- Irianto, Djoko Pekik. (2018). Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1-10

- Kowalski, K. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescent Q-As (PA) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Latar, I. M., & Tomasoa, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjasokesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Lestari, T. D. (2020). Hubungan kecukupan energi, status gizi, dan kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Peserta didik Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mochamad Sajoto, 2017. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)* 5(2)
- Muslimin, I., & Arief, E. (2017). Status Gizi, Ativitas Fisik Dan Tingkat Kebugaran Mahasiswi Politeknik Kesehatan Mamuju. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 7(3), 57-60
- Neldi, H. (2018). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani*. Performa Olahraga, 3 (01), 60 -60.
- Ningrum, A. G., Setyowati, D., & Sema, M. O. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1997-2000.
- Nurmaliza, N., & Herlina, S. (2019). Hubungan pengetahuan dan pendidikan ibu terhadap status gizi balita. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), 106-115.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta didik SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). *Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani junior high school: Literature review*. Sport Science and Health, 4(1), 1-11
- Ramadhana, M. Miftahul Laili., Junaidi Budi Prihanto. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri

- Plandaon Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 4(2), 467 – 471
- Ramadona, E. T. (2018). *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirone Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-40.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Sepriadi, S, Hardiansyah, S, & Syampurma, H 2017 "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi" *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriadi. 2017. Pengaruh motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora* , 4 (1), 77-89
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Mens Sana*, 3 (2) , 47 -52.
- Sepriani, R., & Sepriadi, S. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*
- Septiana Parista, V., Sri Hanani, E., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*
- Setiawan, A. (2017). Hubungan authentic assessment dengan motivasi belajar pendidikan jasmani. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 143-150.
- Suharyoto, E. (2021). Pentingnya Aktivitas Fisik pada Anak untuk Kesehatan dan Perkembangan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 10(1), 10-20.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021*. *J. Arts Educ*, 2(2), 60-71.
- Ulvie, Y. N. S. (2011). Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi, dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi pada Siswa SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1

- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wisnu Aditya Kurniawan (2014). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari Kasvol dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*. 1(3).
- Yuliana Indri. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus. *Skripsi*. Semarang:UNNES.
- Yulianti, R. dan E. (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII (Revisi 201)*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Yusuf, A. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Seseorang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 10-20
- Zarwan. 2019. Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih PPLP Sumatra Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21-26