

**SURVEI STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
X RPL 1 DAN RPL 2 SMK NEGERI 2 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
RIVAN FADLURRAHMAN
NIM: 18086203**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

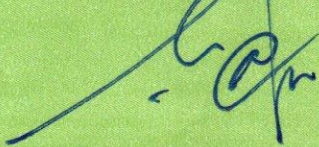
SKRIPSI

Judul : Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X
RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang
Nama : Rivan Fadlurrahman
NIM/BP : 18086203/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2025

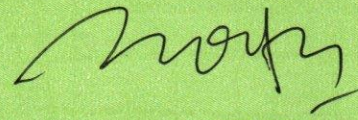
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



dr. Eldawaty, MH.Kes
NIP. 197101162009032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rivan Fadlurrahman
NIM : 18086203/2018

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

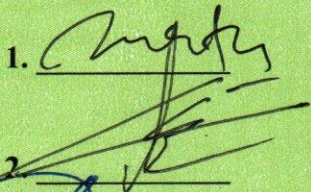
Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL
2 SMK Negeri 2 Padang Panjang

Padang, Juni 2025

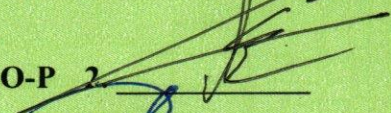
Nama

Tanda Tangan

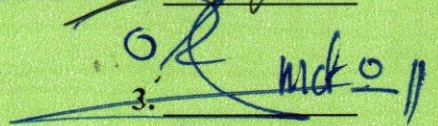
1. Ketua : dr. Eldawaty, MH.Kes

1. 

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

2. 

3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang, 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, Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Rivan Fadlurrahman

NIM: 18086203

ABSTRAK

Rivan Fadlurrahman . 2025. Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kebugaran dan status gizi siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di SMK Negeri 2 Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 yang berjumlah 52 orang siswa yang terdiri dari 43 orang siswa putra dan 9 orang siswa putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dan tes pengukuran berat dan tinggi badan siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Kebugaran Jasmani Siswa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 16,56k, dimana pada siswa putra didapatkan rata-rata siswa memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan rata-rata 17,0 sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 14,4. 2) Status Gizi Siswa Sebagian besar siswa memiliki status gizi yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) gizi baik. Namun, terdapat sebagian kecil siswa yang mengalami masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang, yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Siswa SMK

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi penelitian yang berjudul **“Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang”**. Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S1) di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Departemen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Selanjutnya tidak lupa pula salawat beriringan salam dihadiahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, yang telah memberikan teladan bagi seluruh umat di bumi ini.

Dalam penulisan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua yang terkasih, Ayahanda Erizal tercinta dan Ibunda tersayang Delfaleli, M.Pd serta kedua kakak tersayang Willara Aulia dan Wilda Fakhriza yang telah banyak memberi dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd.
4. Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd.
5. Ibu dr. Eldawaty, MH.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan peneliti ini.

Terimakasih yang begitu khusus atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Januari 2025

Rivan Fadlurrahman
NIM.18086203

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GAMBAR.....	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan	7
F. Manfaat Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Status Gizi	9
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	13
3. Karakteristik Peserta Didik SMK	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	25
D. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani.....	34
C. Hasil Penelitian Status Gizi	55
D. Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Sampel Penelitian	28
2. Nilai TKJI Untuk Putra dan Putri Usia 16-19 Tahun	32
3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	32
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	36
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan otot lengan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	37
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan otot lengan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	39
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan otot perut Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	41
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan otot perut Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	42
10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	44
11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	46
12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	47
13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	49
14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	51
15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	52

16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	54
17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa Putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	56
18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa Putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	57
19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Unsur Kebugaran Jasmani	16
2. Alat Ukur Tinggi Badan	39
3. Timbangan Badan	31
4. Histogram Hasil Tes Kecepatan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	35
5. Histogram Hasil Tes Kecepatan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	37
6. Histogram Hasil Tes Kekuatan otot lengan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	38
7. Histogram Hasil Tes Kekuatan otot lengan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	40
8. Histogram Hasil Tes Kekuatan otot perut Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	42
9. Histogram Hasil Tes Kekuatan otot perut Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	43
10. Histogram Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	45
11. Histogram Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	47
12. Histogram Hasil Tes Daya tahan Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	48
13. Histogram Hasil Tes Daya tahan Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	50
14. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	52
15. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	53

16. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang	55
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia memiliki peran yang sangat penting. Gizi dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia dikarenakan gizi memiliki hubungan yang erat terhadap kecerdasan otak dan status gizi manusia (Adriani, 2012). Masalah gizi disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya penyebab masalah gizi menurut UNICEF ada dua, yaitu faktor langsung seperti kurangnya asupan gizi dari makanan yang disebabkan oleh penyakit yang mengakibatkan infeksi dan faktor tidak langsung seperti ketersediaan pangan rumah tangga, perilaku, dan budaya dalam mengolah makanan dan pengasuhan anak, pengelolaan lingkungan yang buruk, perawatan kesehatan yang buruk dan tidak memadai (Arni, 2015).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat gizi. Status gizi terdiri dari gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih. Gizi kurang dan gizi lebih merupakan masalah gizi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan penggunaan zat gizi di dalam tubuh. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi 4 yaitu, antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi 3 yaitu survei konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi adalah tujuan, sampel yang diukur, jenis

informasi yang dibutuhkan, tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan serta tersedianya fasilitas, peralatan, ketenagaan dan dana (Dieny, 2014).

Gizi seimbang ialah susunan makanan yang memiliki zat gizi dalam tipe serta jumlah yang cocok dengan kebutuhan, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas, sikap hidup bersih serta mempertahankan berat tubuh ideal guna menghindari permasalahan gizi. Dalam praktek pemberian makan istilah “empat sehat lima sempurna” penting untuk diterapkan dengan penggunaan empat kelompok bahan makanan dalam menu makanan sehari-hari yang diperkaya dengan segelas susu. Adapun hal yang harus diperhatikan dalam praktek pemberian makan yaitu meliputi usia anak, jumlah pemberian makanan dalam sehari, jumlah porsi makanan untuk sekali makan, tekstur makanannya bagaimana, variasi makanannya apa saja, serta memberikan makanan secara aktif dan menjaga kebersihan. Selain status gizi ada faktor lain yang perlu diperhatikan yaitu kebugaran jasmani (Annas, 2011).

Kebugaran jasmani dibutuhkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dalam waktu yang relatif lama dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula.

Komponen kebugaran jasmani secara garis besar dibagi menjadi 2 yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu, daya tahan paru jantung, kekuatan serta daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu, ketangkasan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak otot. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, yakni umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar hemoglobin (Wahjoedi, 2010: 32).

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik, yang salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang didapat dari komposisi tubuh (Irianto, 2007: 65). Komposisi tubuh yang dimaksud adalah perbandingan yang proporsional antara tinggi badan dengan berat badan seseorang dan jumlah dari seluruh bagian tubuh. Bagian tubuh itu sendiri terdiri dari massa jaringan bebas lemak dan jaringan lemak atau adiposa. Jaringan bebas lemak terdiri dari jaringan otot, tulang dan cairan ekstraselular, yang terkandung dalam tubuh seseorang. Semakin proporsional perbandingan tinggi dan berat badan seseorang dimungkinkan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

Cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan status gizi dan lemak tubuh. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya dapat dihitung menggunakan rumus IMT untuk mendapatkan hasil pengukuran yang dapat dicocokkan dengan norma status gizi.

Pada anak, kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Data kesehatan tahun 2008 menunjukkan sebesar 35% populasi dewasa di dunia menderita obesitas. Sedangkan di tahun 2010, sebanyak 6,7% populasi anak di dunia mengalami obesitas dan overweight. Diperkirakan obesitas akan terus meningkat dan mencapai 9,1% atau 60 juta orang yang mengidap penyakit ini di tahun 2020 (Kemenkes RI, 2018).

Kejadian berat badan berlebih pada remaja saat ini dibuktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data Riset kesehatan dasar atau RISKESDAS (Kemendiknas.go.id, 2020) terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pula pada saat dewasa. Selain itu, terjadi peningkatan remaja obesitas yang didiagnosis dengan kondisi penyakit yang biasa dialami orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Remaja obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja, termasuk peningkatan risiko depresi karena lebih sering ditolak oleh

rekan-rekan serta digoda dan dikucilkan karena berat badannya (Suryaputra & Nadhiroh, 2012: 42).

Berdasarkan hasil observasi pada pelaksanaan program pengalaman lapangan (PPL) penulis di SMK Negeri 2 Padang Panjang, melalui wawancara beberapa peserta didik pada bulan Juni sampai Desember 2022, menunjukkan bahwa masih ada peserta didik yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Peserta didik meninggalkan sarapan pagi dan baru akan makan pada jam istirahat di sekolah, dan kebanyakan tidak memperhatikan makanan apa yang dikonsumsi. Peserta didik mengkonsumsi seperti mie instan, gorengan, nasi dengan porsi besar, sayur bersantan dan berminyak. Makanan-makanan tersebut mengandung kadar lemak tinggi, kadar gula tinggi, rendah serat, nutrisi yang rendah, dan disajikan dalam porsi yang besar tentu saja mengandung banyak kalori. Pola makan yang seperti ini jika dilakukan setiap hari akan menyebabkan efek yang kurang baik untuk tubuh salah satunya yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan, kelebihan berat badan ini akan berpengaruh pada Indeks Massa Tubuh (IMT) jika tidak diimbangi dengan olahraga yang teratur.

Peserta didik di SMK Negeri 2 Padang Panjang ada beberapa yang terlihat kurang proporsional karena bertubuh gemuk, namun penulis tidak mendapatkan data valid tentang berat badan peserta didik. Masalah lain yaitu masih ada peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang saat mengikuti pembelajaran tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes karena

sudah mengalami kelelahan. Selama ini juga di SMK Negeri 2 Padang Panjang belum pernah dilakukan pengukuran tentang kebugaran jasmani dan IMT. Dengan adanya pengukuran kebugaran jasmani, diharapkan guru dapat mengetahui status kebugaran jasmani peserta didik, sehingga guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Melihat kenyataan tersebut di atas, dapat peneliti asumsikan bahwa akan berdampak baik atau tidaknya IMT karena keduanya saling berkaitan, yaitu apabila kebugaran jasmani baik, maka IMT akan baik begitu sebaliknya jika kebugaran jasmani kurang baik, maka IMT juga akan kurang baik. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada siswa dan kecenderungan peningkatan tingkat obesitas maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penilaian indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Membuktikan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penulisan yang berjudul “Survei Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 SMK Negeri 2 Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ada beberapa siswa di SMK Negeri 2 Padang Panjang yang kurang proporsional karena berbadan gemuk.
2. Sebagian peserta didik dikelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang saat mengikuti pembelajaran tidak bersemangat, cepat merasa

lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran.

3. Selama ini juga di SMK Negeri 2 Padang Panjang belum pernah dilakukan pengukuran tentang tes kebugaran jasmani.
4. Belum diketahui status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

C. Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penulisan ini, maka masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada status gizi dan kebugaran jasmani siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian diatas, maka rumusan masalah yang diambil yaitu “ Bagaimana survei status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang?”.

E. Tujuan Penulisan

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

F. Manfaat Penulisan

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penulisan ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penulis berharap penulisan ini mampu menjadi salah satu referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat sebagai acuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat, memilih makanan sehat dan lebih peduli dengan kesehatan tubuh dan meningkatkan latihan untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh yang baik.
- b. Bagi guru, dapat mengetahui indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani peserta didiknya, sehingga guru akan lebih mudah untuk menerapkan pembelajaran ke depannya.
- c. Penulis, dapat mengetahui kebenaran hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan status gizi Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. **Kebugaran Jasmani Siswa,** Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X RPL 1 dan X RPL 2 di SMK Negeri 2 Padang Panjang dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 16,56k, dimana pada siswa putra didapatkan rata-rata siswa memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan rata-rata 17,0 sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 14,4.
2. **Status Gizi Siswa** Sebagian besar siswa memiliki status gizi yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) gizi baik. Namun, terdapat sebagian kecil siswa yang mengalami masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang, yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. **Bagi Sekolah**
 - a. Meningkatkan program olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.
 - b. Memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan aktivitas fisik melalui seminar atau penyuluhan gizi.

2. Bagi Siswa

- a. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan rutin berolahraga dan mengikuti kegiatan fisik yang teratur.
- b. Memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang, sesuai dengan kebutuhan gizi harian.

3. Bagi Orang Tua

- a. Mendukung anak dalam menjaga pola hidup sehat dengan menyediakan makanan bergizi dan mendorong aktivitas fisik.
- b. Mengawasi pola makan dan aktivitas anak agar seimbang dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel, seperti kebiasaan tidur, faktor psikologis, atau pengaruh lingkungan.
- b. Menggunakan metode penelitian longitudinal untuk memahami hubungan jangka panjang antara kebugaran jasmani dan status gizi.

Dengan adanya upaya kolaboratif dari berbagai pihak, diharapkan siswa dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang optimal serta status gizi yang baik untuk mendukung prestasi akademik dan kesehatan jangka panjang mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*.
- Almatsier, S. 2012. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Annas, M. 2011. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(2).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arni, A. T. (2015). *Pengetahuan gizi, kebiasaan minum dan asupan karbohidrat antara remaja sudah overweight dan tidak overweight di smp 03 doplang*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi S1. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asil, E. (2014). Factors that affect body mass index of adults. *Pakistan Journal of Nutrition*, 13 (5): 255-260.
- Azwar A. (2004). *Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan* (online). <http://www.gizi.net> diakses 19 Desember 2019.
- Battinelli T. (2000). *Physique, fitness, and performance*. Florida: CRC Press.
- CDC. (2015). *Physical activity and health*. Retrieved from centers for disease control and prevention: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pahealth/index.htm>. Diunduh pada tanggal 16 Desember 2019, pukul 19.30 WIB.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Erlangga.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Fitriah, J.N. (2007). *Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta senam aerobik*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK.UPI.
- Grummer & Strawn, LM. (2002). Centers of disease control and prevention, assessing your weight: about bmi for adult. *American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 2 No 1.
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Volume 2, Nomor 1.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Heyward, V & Stolarczyk, L. (2002). *Applied body composition assesment*. USA: Human Kinetics.
- Ilmirh, A. P. (2015). *Faktor Resiko Terhadap Status Gizi Dengan Kebiasaan. Makan, Jurnal Gizi*, Bandung.
- Indika, K. (2010). *Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas*. Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara, Volume 1 No 2.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Indonesia: Balitbangkes.
- Kriswanto, D. (2014). *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lubis, Sulastri, & Afriwardi. (2017). Hubungan indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. p.4(1).
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani oreintasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Mutaqin, L.U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 2018, 1-10

- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Pudjiadi, A, & Hegar, H.B. (2010). *Pedoman pelayanan medis ikatan dokter anak Indonesia*. Jakarta: IDAI.
- Rahmawati, D. D. (2015). *Perbedaan Persen Lemak Tubuh, Konsumsi Lemak, Karbohidrat Dan Air Pada Remaja Putri Yang Overweight Dan Tidak Overweight Di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Robi'ah, A.A.N. (2017). *Hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V Mi Darul Hikmah*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Publishing.Media
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif,dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Sulistianingrum, N.D. (2010). *Hubungan indeks massa tubuh dan rasio lingkar pinggang pinggul dengan kadar gula darah puasa*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Suryaputra, K, & Nadhiroh, S.R. (2012). Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas. *Makara, Kesehatan*, Vol. 16, No. 1, 45-50.
- Trubus. (2010). *Kegemukan pergi dan tak kembali*. Jakarta: Cipta Sehat
- Wahjoedi.(2010).*Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta :PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wahlqvist, M. (1997). *Food and nutrition in Australasia*. Sydney: Allen & Unwin.
- Widyastuti Y, Rahmawati A, & Purnamaningrum, YE. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Zaenudin, Dewi, & Effendi, Y.H. (2012). Hubungan antara asupan asam lemak

trans dengan persen lemak tubuh dan status gizi pada orang dewasa di kabupaten dan kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3): 157—162.