

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN KARANGREJA
KABUPATEN PURBALINGGA**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Isrofik

NIM. 14604221065

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

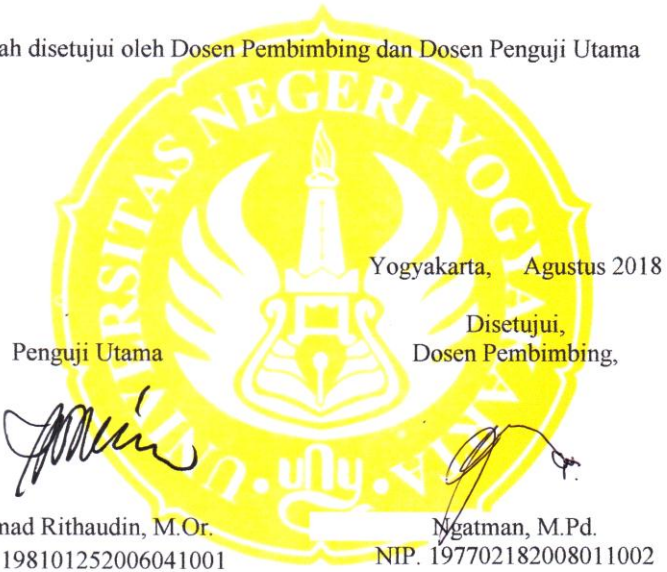
LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN KARANGREJA
KABUPATEN PURBALINGGA**

Disusun Oleh:
Isrofik
14604221065

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji Utama



HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN KARANGREJA KABUPATEN PURBALINGGA

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL FITNESS LEVEL OF UPPER CLASS STUDENTS OF SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KARANGREJA PURBALINGGA

Oleh : Isrofik (14604221065), PGSD Penjas, FIK, UNY (isrofik95@gmail.com)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan IMT untuk status gizi dan Kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sampel dari penelitian ini adalah Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, yang berjumlah 49 pelatit. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Kata Kunci : *Hubungan, Asupan Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani*

Abstract

This research was aimed to know the relationship between nutrition intake and physical fitness level of upper class students of SD Negeri 4 Tlahab Lor Karangreja Purbalingga in 2018.

This research was correlative research using survey method. The instruments and data collection techniques in this research were using IMT for nutrition status and *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia* (TKJI) for the physical fitness. The samples of the research were upper class students of SD Negeri 4 Tlahab Lor Karangreja that were 49 coaches. Data analysis technique in this research was using descriptive quantitative analysis technique.

The result of this research showed that the value of r_{hitung} was in the amount of $0,323 > r_{table(0,05)(48)}$ (0,231). From that result, it could be concluded that there was a significant relationship between nutrition intake and physical fitness level of upper class students of SD Negeri 4 Tlahab Lor Karangreja Purbalingga.

Key Words: Relationship, Nutrition Intake, Physical Fitness Level

PENDAHULUAN

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengonsumsi berbagai bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan segala aktivitasnya. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Untuk melakukan gerak diperlukan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut berasal dari makanan yang cukup mengandung gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain faktor gizi penunjang kesegaran hendaknya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas latihannya.

Siswa sekolah dasar merupakan individu dimana pada masa ini anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang besar dalam perkembangan maupun pertumbuhan anak diperlukan gizi yang baik yang ditentukan oleh makanan dan minuman yang diberikan orang tua. Makanan yang bergizi sangat dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang tumbuh. Hal tersebut dikarenakan makanan bergizi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Semua kebutuhan makanan dan minuman sangat baik untuk tumbuh dan berkembang. Asupan gizi yang kurang akan berakibat pada baik buruknya status gizi anak sehingga anak tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Kekurangan gizi pada masa anak-anak akan mempunyai dampak yang buruk, karena pada usia anak tersebut terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat yang tentunya harus didukung dengan asupan gizi yang mencukupi. Suatu upaya yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan gizi masyarakat. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan

kualitas sumber daya personal yang secara kolektif akan menimbulkan sumber daya manusia. Banyak hal yang harus diperhatikan berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi dalam upaya pemenuhan zat gizi. Makanan harus mengandung berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh, antara lain seperti protein mineral, vitamin, lemak, karbohidrat dan air. Bagaimanapun zat makanan harus dikonsumsi dengan pola makan yang benar seimbang dan sesuai kebutuhan. Berdasarkan uraian di atas, anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan sangat perlu mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat kualitas dan kuantitas zat gizi makanan yang dikonsumsi anak harus mengandung bahan makanan atau zat gizi yang lengkap untuk pertumbuhan dan kesegaran jasmaninya.

Asupan makanan dapat menunjang kebutuhan nutrisi dan juga stamina dalam diri siswa itu sendiri. Tumbuh berkembangnya siswa sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas serta kuantitas yang baik dan benar. Siswa sekolah dasar perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang berkualitas dan banyak mengandung gizi agar anak memenuhi kebutuhan gizi yang tercukupi, gizi yang tercukupi akan mendukung anak melakukan berbagai aktivitas seperti, belajar, berolahraga, bermain dan lain sebagainya.

Status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, hal ini dikarenakan setiap kali melakukan gerakan anak memerlukan energi. Energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang dikonsumsi cukup mengandung nilai gizi. Dengan gizi yang tercukupi anak akan bersemangat, gesit dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas, sehingga daya tahan tubuh, otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan gerak dapat meningkat.

Jika tubuh mengalami kekurangan zat gizi maka simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, maka simpanan zat gizi dalam tubuh dapat habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan tubuh. Pada saat ini seseorang sudah dapat dikatakan mengalami malnutrisi walaupun baru ditandai dengan penurunan berat badan dan pertumbuhan yang terlambat. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak

antara lain, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai makanan bergizi, status sosial dan ekonomi orang tua, serta faktor geografis yaitu letak dan tempat tinggal.

Menurut observasi yang telah dilakukan di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018 kebanyakan siswa masih kurangnya kesadaran pentingnya asupan makanan pada awal pembelajaran selain itu juga pola makan yang dilakukan para siswa tidak teratur akibat dari kondisi yang demikian itulah yang mungkin akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa. Hal ini di cerminkan dari :

a. Makan seadanya

Masih banyak prinsip dari orang tua yang kurang memahami kesadaran akan asupan gizi bagi anaknya adalah yang penting mengenyangkan bagi anak tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut.

b. Sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*)

Hal ini di sebabkan karena orang tua hanya ingin memenuhi kebutuhan makannya dengan praktis tanpa harus memasak makanan, membeli sayuran, buah yang segar, dan membuang waktu mereka sia-sia, bertambahnya kesibukan orang tua untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari hari berimbas pada pemilihan makanan yang praktis padahal belum tentu baik untuk anak.

Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Berdasarkan permasalahan yang ada di atas maka penulis mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010: 247-248). Penelitian deskriptif korelasional ini menghubungkan variabel terikat yaitu dengan variabel bebas yaitu pengambilan data

dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Asupan Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang beralamat di Desa Tlahab Lor, Karangreja, Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 April 2018.

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 49 anak. Sedangkan sampel yang di ambil meliputi: (1) siswa kelas IV dan V SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga, (2) bersedia menjadi sampel, (3) tidak dalam keadaan sakit, (4) berusia 10-12 tahun.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2010: 102) instrument penelitian adalah alat atau tes yang di gunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Status gizi

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

b. Tingkat Kesegaran jasmani

Kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh, (3) Sit up, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Menurut Hadi (1991: 4), Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena

tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

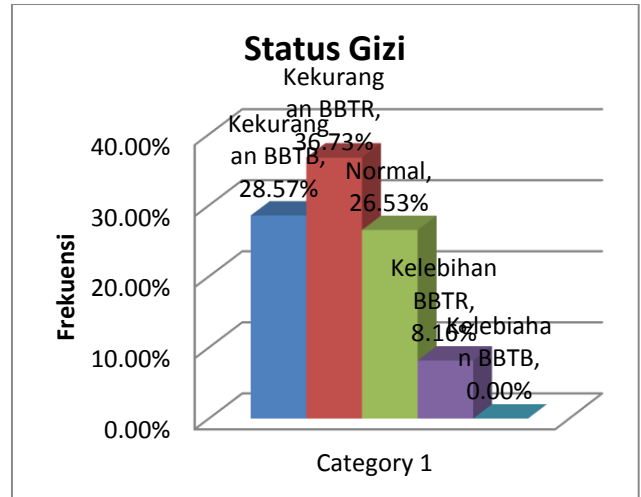
1. Variabel Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor (X1)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk data Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor secara keseluruhan dari 49 anak diperoleh nilai maksimum = 28,06, nilai minimum = 13,57, rata-rata (*mean*) = 18,57, *median* = 17,59 *modus* sebesar = 16,64; *standart deviasi* = 3,14. Deskripsi hasil penelitian asupan gizi siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0	14	28,57
Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	18	36,73
Normal	>18,5 - 25,0	13	26,53
Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 - 27,0	4	8,163
Kelebihan BB tingkat berat	> 27	0	0
Jumlah		49	100

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor

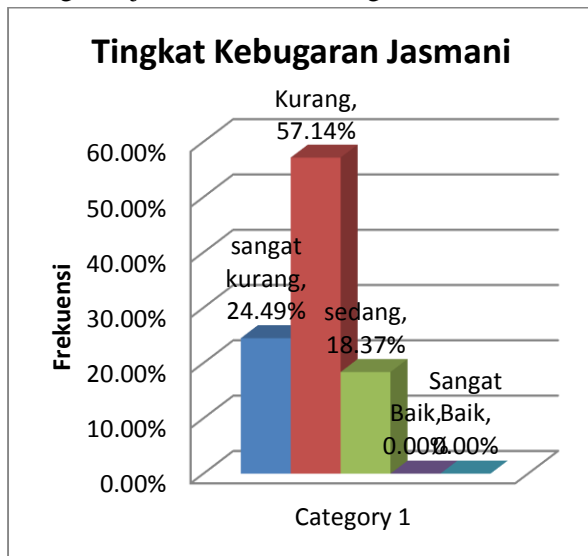
2. Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor secara keseluruhan diperoleh dari 49 siswa nilai maksimum = 16, nilai minimum = 7, rata-rata (*mean*) = 11,18, *median* = 11, *modus* sebesar = 10; *standart deviasi* = 2,28. Deskripsi hasil penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	9	18,37
10 – 13	Kurang	28	57,143
5 – 9	Kurang sekali	12	24,49
Jumlah		49	100

Histogram dari distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani

3. Hasil uji korelasi

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi

Variabel	df	r tabel	r hitung	Sig 5 %
Hubungan status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani	48	0,231	0,323	0,000

Hasil penelitian pada nilai korelasi berganda diperoleh nilai r_{hitung} (0,323). Dengan hasil koefisien korelasi tersebut maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variabel 0,104. Nilai Koefisien determinan di kali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,104 \times 100 = 10,4 \%$. Berarti asupan gizi memberikan sumbangan sebesar 10,4 % terhadap Kebugaran jasmani.

Dari data di atas didapatkan hasil korelasi sebesar 0,323 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan asupan gizi dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan sangat erat.

Pembahasan

Menurut Irianto (2007: 169), penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani

penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki Kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Untuk memperoleh Kebugaran jasmani yang baik di dukung oleh berbagai macam faktor, yang mana dengan beberapa faktor pendukung tersebut akan menjadi meningkatkan Kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah asupan gizi seseorang. Dari Hasil penelitian di atas diketahui analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan ada hubungan antara asupan gizi tingkat dengan Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor. Status gizi merupakan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Asupan gizi seseorang akan sangat berpengaruh pada kondisi fisik seseorang, yang mana kondisi fisik akan bergubungan dengan kebugaran jasmani tubuh manusia. Oleh karena itu secara tidak langsung asupan gizi mempunyai hubungan terhadap kebugaran jasmani seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dengan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan demikian untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat memperhatikan asupan gizi anak.
2. Menjadi informasi bagi SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga mengenai data asupan gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor.

Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai Kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga asupan gizi, selebihnya selalu melakukan latihan fisik yang rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2002). *Managemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2017). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.