

## **HUBUNGAN POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN**

Oleh: Ertha Cahyaputra, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Email: Erthacahya.putra@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas atas yang berjumlah 52 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,570 > r_{tabel (0,05)(51)} (0,231)$ , dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,683 > r_{tabel (0,05)(51)} (0,231)$ , dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai  $F_{hitung}$   $32,758 > F_{tabel} (3,19)$  dapat disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

**Kata Kunci:** Hubungan, Pola Makan, Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani.

*The Relationship System of Meal, Nutritient Status, and Vitality Level*

*By Ertha Cahyaputra, Education of Sport Faculty, Yogyakarta State University*  
*Email: Erthacahya.putra@gmail.com*

### **Abstract**

*This research is in order to know about the relationship system of meal, nutritient status with body vitality the Rejosari 3 elementary student of upper grade. Subject who observed are upper grade student that the number of all about 52 students. Analysis data technique is use product moment correlation and regression doubled correlation with significant degree 5%. The result of first test hypotheses is showing  $r_{hitung}$  value in the amount of  $0,570 > r_{tabel (0,05)(51)} (0,231)$ , the conclusion is there is a relationship that significant among meal system with body vitality level of upper grade Rejosari 3 elementary student, Semin, Gunungkidul. The result of second test hypotheses is showing  $r_{hitung}$  in the amount of  $0,683 > r_{tabel (0,05)(51)} (0,231)$  the conclusion is there is a relationship among nutritient status level with body vitality level of upper grade Rejosari 3, Semin, Gunungkidul. The third test hypotheses is showing  $F_{hitung}$  value  $32,758 > F_{tabel} (3,19)$ , the conclusion is there is a positive relationship and significant among Meal system and nutritient status with body vitality level of upper grade Rejosari 3 elementary student Semin, Gunungkidul.*

**Keywords:** *Relationship, Meal System, Nutritient Status, Body Vitality Level.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan kepribadian manusia. Pendidikan sangat berperan dalam pembentukan baik buruknya perilaku dan fisik manusia. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan jasmani di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal. Siswa sekolah dasar merupakan awal dimana siswa bertemu satu dengan yang lain, membangun sebuah hubungan pertemanan yang baik, jika siswa mempunyai kebugaran bagus dan mencakup segala hal, maka siswa tersebut akan dikatakan mempunyai kebugaran yang baik (Suharjana, 2013:3).

Untuk siswa sekolah dasar peneliti melakukan observasi dengan angket pola makan yang sudah dibuat. Pola makan akan mempengaruhi kebugaran seorang siswa, apalagi usia sekolah dasar 10-12 tahun. Pola makan yang baik akan mendukung kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan karena di dalam makanan akan tersedia gizi dan nutrisi untuk mendukung kebutuhan tubuh. Pola makan yang baik adalah pola makan dengan gizi yang seimbang, pengertiannya makanan yang seimbang ialah penjabaran makanan-makanan yang mempunyai kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan.

Mayoritas penduduk di Rejosari merupakan petani, sehingga konsumsi untuk makan tidak harus membeli, tetapi mengonsumsi hasil sendiri, namun seringkali para orang tua tidak memperhatikan putra-putrinya untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah, padahal sarapan sangat penting untuk menambah tenaga anak agar mampu melakukan aktivitas belajar mengajar serta bermain bersama

teman sekolah dengan baik. Pagi hari para orang tua sudah berangkat ke ladang untuk mengolah sawah, sehingga seringkali anak-anak hanya mengonsumsi jajanan warung saat sarapan, yang berupa instan dan tidak cukup memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh anak.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa pengawasan orang tua dan pendidikan di sekolah mempunyai peran untuk mengupayakan kebugaran jasmani siswa. Pencapaian tingkat kebugaran yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti kondusifnya suasana pembelajaran, asupan makan yang baik. Peneliti berharap dengan dimilikinya kebugaran yang baik oleh para siswa, akan mampu mengoptimalkan prestasi belajarnya di sekolah. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Rejosari 3 diperoleh data atau informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4, 5 dan 6 belum diketahui, serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut. Harapannya adalah para siswa mampu mengerti cara menjaga kesehatan yang baik, dan menjadi bekal untuk masa dewasanya kelak.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat yaitu kebugaran jasmani dan variabel bebas pola makan dan status gizi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret – April 2016 dan pengambilan data dilakukan pada hari Selasa dan Rabu, tanggal 26 dan 27 April 2016, pada pukul 07.30 – 09.30 WIB, yang berlokasi di SD Rejosari 3 Kecamatan Semin.

### **Populasi Penelitian**

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Rejosari 3, yang berjumlah 52 anak.

### **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian tes kebugaran dengan TKJI sesuai standar dan peraturan

untuk anak usia 10 – 12 tahun. Hari pertama kelas 4 dan 5 dan hari kedua kelas 6. Urutan tes yang pertama yakni lari sprint 40 m, gantung siku tekuk, *sit up*, *vertical jump* dan lari 800 m.

**Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis tes dan pengukuran, yakni dengan TKJI.

**Teknik Analisis Data**

Teknis analisis data yang dipergunakan adalah dengan analisis regresi berganda yang dikonsultasikan dengan taraf signifikasian 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS 21.

Pengujian prasyarat analisis meliputi uji normalitas, uji linearitas. Pengujian hipotesis, meliputi analisis korelasi *product moment*, analisis korelasi ganda.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

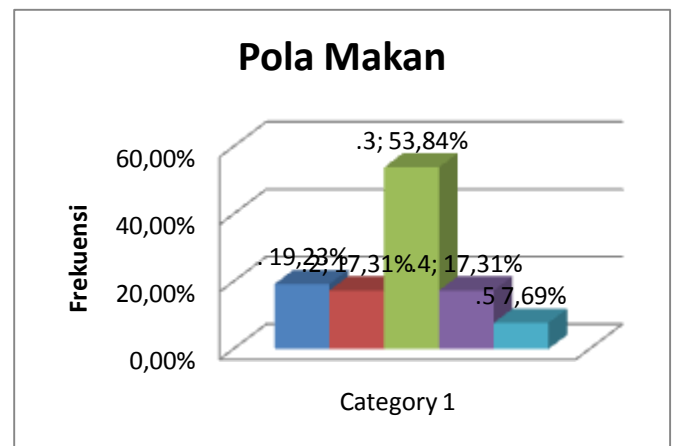
**1. Variabel Pola Makan Siswa**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel pola makan siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 52 anak diperoleh nilai maksimum = 8, nilai minimum = 2, rata-rata (*mean*) = 5,61, *median* = 6, *modus* sebesar = 6; *standartdeviasi* = 1,33. Deskripsi hasil penelitian pola makan siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan**

Rumus	KelasInterval	Kategori	Frekuensi	(%)
>M + 1,5 SD	> 7,61	Sangat baik	4	7,69
M + 0,5 SD s.d M + 1,5 SD	6,27 – 7,61	Baik	9	17,31
M – 0,5 SD s.d M + 0,5 SD	4,95 – 6,27	Cukup	28	53,84
M– 1,5 SD s.d M – 0,5 SD	3,60– 4,95	Kurang	9	17,31
<M – 1,5 SD	< 3,61	Sangat kurang	10	19,23
<b>Jumlah</b>			<b>52</b>	<b>100</b>

Diagram dari distribusi frekuensi pola makan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Pola Makan

Keterangan:

- : Sangat kurang
- : Kurang
- : Cukup
- : Baik
- : Sangat Baik

**2. Variabel Status Gizi (X2)**

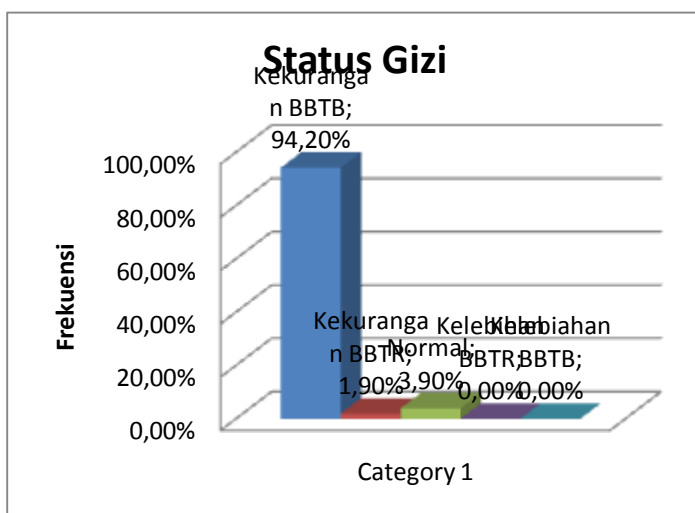
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 112 anak diperoleh nilai maksimum = 20,81, nilai minimum = 12,4, rata-rata (*mean*) = 14,73, *median* = 14,55, *modus* sebesar = 14,11; *standartdeviasi* = 1,42. Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa kelas atas

SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Kategori	KelasInterval	Frekuensi	(%)
Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0	49	94,2
Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	1	1,9
Normal	>18,5 - 25,0	2	3,9
Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 - 27,0	0	0
Kelebihan BB tingkat berat	> 27	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Status Gizi

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

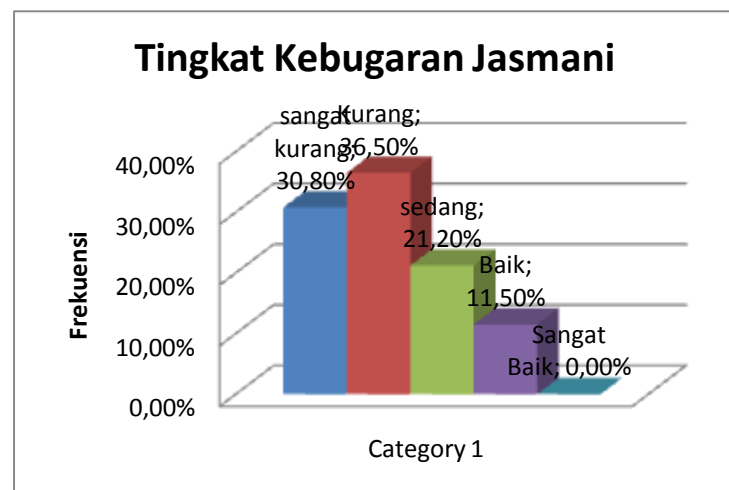
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan diperoleh dari 52 siswa nilai maksimum = 20, nilai minimum = 7, rata-rata (*mean*) = 12,05, *median* = 11, *modus* sebesar = 9; *standart deviasi* =

3,54. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani**

KelasInterval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 - 21	Baik	6	11,5
14 – 17	Sedang	11	21,2
10 – 13	Kurang	19	36,5
5 – 9	Kurang sekali	16	30,8
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi prestasi belajar penjasorkes adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram hubungan tingkat kebugaran jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin sebagian besar berada pada kategori Kurang 36,50%, diikuti kategori Sangat Kurang 30,80%, Sedang 21,20%, Baik 11,50% dan Sangat Baik 0,00%.

### 2. Pembahasan

Dari data hasil yang sudah dibahas dapat diuraikan pembahasan hubungan-hubungan, antara pola makan dengan kebugaran jasmani dan status gizi dengan kebugaran jasmani. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik di dukung oleh

berbagai macam faktor, yang mana dengan beberapa faktor pendukung tersebut akan menjadi meningkatkan kebugaran jasani seseorang. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti besarnya hubungan pola makan dan status gizi terhadap kebugaran jasmani, yang di indikasikan mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

### **Pola Makan**

Pola makan adalah gambaran mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu (Hartono, 2000). Hasil analisis statistik untuk variabel pola makan siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 52 anak diperoleh nilai maksimum = 8, nilai minimum = 2, rata-rata (*mean*) = 5,61, *median* = 6, *modus* sebesar = 6, *standart deviasi* = 1,33.

### **Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh, seperti halnya yang diungkapkan oleh Suhardjo (Rina Kusimawati, 2010:3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat bergizi, dibedakan antara gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 112 anak diperoleh nilai maksimum = 20,81, nilai minimum = 12,4, rata-rata (*mean*) = 14,73, *median* = 14,55 *modus* sebesar = 14,11; *standart deviasi* = 1,42.

#### **a) Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**

Pola makanan yang baik akan mempengaruhi

kebugaran seseorang. Joko Pekik Irianto (2006: 7-10) menyatakan untuk mendapatkan kebugaran yang memadai, perlu memahami pola hidup dan pola makan yang baik, dikarenakan untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Menurut Kus Irianto (2004: 20) makanan adalah setiap substrat yang dapat dipergunakan untuk proses didalam tubuh, terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis makanan harus masuk ke dalam sel. Kegiatan untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan ada hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pola makan mempunyai hubungan yang baik terhadap kebugaran jasmani tubuh.

Pola makan merupakan kebiasaan yang dilakukan setiap hari untuk memenuhi asupan makan kedalam tubuh. Asupan makan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Asupan makan yang baik bagi tubuh adalah terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

#### **b) Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**

Status Gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan sehari-hari

yang memerlukan adanya kebugaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasarkan dengan kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur (Rasyid M. Tauhid, 1986: 44). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *natriure* dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Dengan status gizi yang seimbang, maka seluruh kondisi fisik dalam tubuh akan bekerja dengan baik saat melakukan aktifitas jasmani. Dengan demikian tubuh yang sehat menjadi faktor penting terhadap kebugaran jasmani.

### **c) Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**

Hasil pada analisis regresi diperoleh nilai  $F_{hitung} 32,758 > F_{tabel} (3,19)$ . Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan dengan pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil tersebut diartikan kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan

kondisi fisik yang baik dan sehat, manusia harus mengatur pola hidup yang baik salah satunya adalah pola makan setiap harinya, dan makan yang baik haruslah mempunyai kandungan gizi yang baik dan seimbang yang sesuai kebutuhan dan kondisi tubuh. Dengan pola makan yang baik dan gizi yang seimbang maka tubuh menjadi sehat dan bugar, yang mengakibatkan kebugaran jasmani seseorang tetap terjaga dengan baik. Hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh sebesar 57,2 %, artinya variabel pola makan dan status gizi memberi sumbangan efektif sebesar 57,2 % terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan sisanya 42,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah pola istirahat, aktifitas tubuh, frekuensi latihan dan kondisi fisik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis pertama dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.
2. Hasil uji hipotesis ke dua dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.
3. Uji hipotesis ke tiga disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran

jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

### **Implikasi Hasil Penelitian**

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan demikian dapat digunakan sebagai tolok ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Menjadi informasi SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul mengenai data pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

### **Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswasehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran siswa dalam mengisi angket.
3. Terbatasnya waktu penelitian peneliti tidak mengontrol aktifitas siswa setiap harinya yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani.
4. Belum adanya validitas dan reliabilitas pada kuisioner pola makan.

### **Saran-saran**

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga pola makan dan status gizi.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

### **DAFTAR PUSTKA**

- Joko Pekik Irianto (2006). *Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani*. Diakses tanggal 10 Januari 2017 dari <http://www.staff.uny.ac.id>.
- Rasyid M. Tauhid (1986). *Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kebugaran jasmani*. Diakses tanggal 10 Januari 2017 dari <http://eprints.undip.ac.id>
- Kus Irianto (2004). *Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani*. Diakses tanggal 10 Januari 2017 dari <http://www.staff.uny.ac.id>
- Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, 16 – 19 tahun (2010): Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Nurhasan dan Hasanudin (2014). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.

Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY

Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneka Cipta.



