

# **TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH BERBASIS ISTIMEWA OLAHRAGA KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI**

Oleh: Muhammad Ferdian Nur Faldin, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Email: [Muhammad\\_Ferdian@yahoo.com](mailto:Muhammad_Ferdian@yahoo.com)

## **Abstrak**

Di latar belakang oleh belum diketahuinya tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tangjungsari. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Tingkat status gizi dan kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tangjungsari. Penelitian ini sekaligus menjadi survei terkait keadaan fisik dan kebugaran siswa SBI-O, sehingga guru, terutama guru pendidikan jasmani lebih bisa memahami kondisi siswa saat beaktifitas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data status gizi diperoleh dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk umur 16-19 Tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tangjungsari yang berjumlah 62 anak. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tangjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 siswa), kategori kurus sebesar 29,03 % (18 siswa), kategori overweight sebesar 9,68 % (6 siswa), kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak) dan kategori obesitas sebesar 0 %. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tangjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 siswa), diikuti kategori kurang sebesar 38,71 % (24 siswa), kategori baik sebesar 3,23 % (2 siswa), kategori baik sekali sebesar 0 % dan kategori kurang sekali sebesar 0 %.

**Kata Kunci:** *Status Gizi, Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI*

## **THE LEVEL OF NUTRITIONAL AND PHYSICAL FITNESS STATUS OF CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI TAKING SPECIAL MAJOR OF PHYSICAL EDUCATION**

By: Muhammad Ferdian Nur Faldin, Education of Sport Faculty, Yogyakarta State University  
Email: [Muhammad\\_Ferdian@yahoo.com](mailto:Muhammad_Ferdian@yahoo.com)

## **Abstract**

This study is conducted because of the fact that the level of nutritional and physical fitness status of class XI SBI-O students in SMA N 1 Tangjungsari has not been known. The aims of this research are to know the level of nutritional and physical fitness status of class XI SBI-O students in SMA N 1 Tangjungsari. This study is also a survey related to the fitness and physical condition of SBI-O students so that the teachers, especially the PE teacher can understand better the condition of the students when they do activities.

This study belongs to the descriptive type using survey method with test and measurement technique. Data of nutritional status was obtained using the formula of body mass index. Physical fitness data was obtained using TKJI for 16-19 years old. Subjects of this research were 62 students of class XI SBI-O SMA N 1 Tangjungsari. Data analysis technique used in this reasearch was descriptive statistics in the form of percentage.

From the results of this study, it can be concluded that the levels of nutritional status of class XI SBI-O students of SMA N 1 Tangjungsari are: 53.23% (33 students) in the stage of 'normal', 29.03 (18 students) in the stage of 'underweight', 9.6% (6 students) in the stage of 'overweight', 8.06% (5 students) in the stage of with-risk overweight, and 0% in the stage of obecity. In terms of physical fitness level, the students of class XI SBI-O of SMA N 1 Tangjungsari are : 58.06% (36 students) in the stage of 'middle', 38.71% (24 students) in the stage of 'bad', 3.23% (2 students) in the stage of 'good', 0% in the stage of 'very good' and 0% in the stage of 'very bad'.

*Key words: nutritional status, physical fitness of class XI students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam pembentukan baik buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal itu pemerintah sangat serius dalam menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri dari pendidikan formal, non formal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya.

Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP), dan pendidikan atas (SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah 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. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

SMA NEGERI 1 Tanjungsari Gunungkidul merupakan salah satu sekolah yang mempunyai kelas olahraga atau yang biasa disebut SBI-O (Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga), tujuan dari kelas ini yaitu sebagai salah satu wadah peserta didik untuk bisa berprestasi, menuangkan bakat dibidang olahraga, karena kecerdasan bukan hanya dibidang akademik saja, tetapi prestasi yang diraih dalam bakat olahraga adalah suatu keistimewaan yang belum tentu dimiliki peserta didik lainnya.

Kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari, setiap jenjang kelas X, XI, XII masing-masing terdapat satu kelas SBI-O dan beberapa kelas Reguler, kelas Reguler yaitu kelas belajar pada umumnya, kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari merupakan kelas yang banyak melatih atlit-atlit Gunungkidul, banyak prestasi yang sudah diraih dijenjang Nasional, bahkan sudah sering menjadi juara umum disetiap lomba antar pelajar, oleh sebab itu tidak diragukan lagi SMA N 1 Tanjungsari sebagai penunjang kelas SBI-O tentunya banyak hal yang harus diperhatikan

untuk melatih peserta didik yang berprestasi, salah satunya Sarana dan Prasarana olahraga.

Sarana dan Prasarana adalah suatu hal utama sebagai sekolah yang menyediakan kelas olahraga, apabila sarana dan prasarana tidak terpenuhi tentunya sulit bagi peserta didik untuk melatih bakatnya juga sebaliknya bila sarana dan prasarana sudah terpenuhi tentunya untuk melatih peserta didik yang berprestasi akan lebih tertata, beberapa penunjang kelas olahraga di SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul memiliki fasilitas lapangan dan juga pelatih disetiap cabang olahraga yang disediakan seperti, lapangan Sepakbola, lintasan Atletik, lintasan lompat jauh, lapangan voli, gedung Bulutangkis, ruangan Tenis Meja, Tenis lapangan, Futsal dan Basket, dengan adanya fasilitas tersebut diharapkan peserta didik dapat berlatih semaksimal mungkin dijam sekolah maupun diluar jam sekolah.

Berlatih dijam sekolah maupun diluar jam sekolah tentunya merupakan suatu aktifitas yang berat, Tonang Juniarta, Siswantoyo ( dalam Branca dan Valuena 2001, p.121) bahwa "*a good level of physical activity should be promoted in children of all ages through organised sport, leisure, and everyday habits*". Yaitu level terbaik untuk aktifitas fisik akan naik pada anak-anak di semua usia yang mengatur kebiasaan olahraga, waktu luang, dan kebiasaan setiap hari. Seseorang yang mempunyai waktu latihan yang berat tentunya harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak rentan terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan,

Dengan kebugaran yang baik seseorang akan memiliki tubuh yang sehat, kita juga tidak boleh melupakan ungkapan seorang pujangga yaitu *men sana in corpora sano* yang berarti didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat, kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui aktifitas fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain

latihan fisik yang benar mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang juga salah satu faktor yang berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang,

“Orang yang bugar sudah pasti sehat, dan orang yang sehat belum tentu bugar” ini membuktikan bahwa sehat saja belum cukup untuk tubuh dalam kondisi bugar, sedangkan orang yang bugar sudah pasti status gizi juga diperhatikan dalam mencapai derajat Sehat/Bugar, apa yang kita konsumsi itulah yang akan menjadi sumber energy kita sehari-hari, oleh sebab itu dengan adanya aktivitas latihan olahraga yang banyak di kelas SBI-O maka asupan energy yang diperlukan tubuh diharapkan mampu mengembalikan energy yang telah terpakai sehingga kebugaran peserta didik tetap terjaga.

Menurut observasi di wilayah SMA N 1 Tanjungsari, sebagian besar memiliki tingkat ekonomi yang menengah kebawah. Karena Tanjungsari diasumsikan dengan daerah yang sulit air dan bahkan sampai mengakibatkan kekeringan bila kemarau panjang sehingga kondisi tanah tidak cukup baik untuk ditanami tumbuhan, padahal kebanyakan masyarakat di Tanjungsari Gunungkidul berprofesi sebagai petani, peternak, atau berkebun yang berkaitan dengan alam, tetapi ada juga sebagian tanaman yang tetap tumbuh disepanjang jalan seperti padi, singkong, dan kacang tanah, tetapi hasil panen yang didapat terkadang kualitasnya tidak begitu baik, selain itu letaknya juga berada cukup jauh dari kota Wonosari. Dengan keadaan masyarakat yang mempunyai perekonomian menengah kebawah dan letak geografis daerah Tanjungsari yang kurang subur, tentunya sangat berdampak pada status gizi masyarakatnya. hal ini akan berdampak pula bagi kebugaran masyarakat Tanjungsari karena salah satu penunjang kebugaran jasmani adalah gizi yang dikonsumsi.

Kebugaran jasmani mempunyai hubungan dan kaitan dengan gizi. Sehingga dengan keadaan lingkungan dan iklim yang demikian pola hidup dan status gizi anak sebagian besar kurang baik walaupun sekolah menyediakan sarana olahraga sebagai penunjang kebugaran. Diasumsikan seperti itu karena. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-

hari maupun dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, sehingga memaksa kondisi tubuh selalu pada keadaan yang baik, bukan setelah melakukan aktifitas jasmani dalam mengikuti pembelajaran siswa ngantuk dan kelelahan.

Oleh sebab itu apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di sekolah akan membawa dampak yang baik untuk generasi muda kedepan tentunya dibidang olahraga. Karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu membawa prestasi dan semangat belajar yang baik pula.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kebugaran jasmani. Pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya kebugaran jasmani dan status gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal dibidang akademik maupun non akademik.

Oleh karena itu dari observasi yang dilakukan penulis di SMA N 1 Tanjungsari diperoleh data atau informasi bahwa tingkat kebugaran dan status gizi siswa kelas XI belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari”, harapannya dengan diketahuinya tingkat status gizi dan kebugaran jasmani siswa bisa lebih berprestasi secara optimal, dan para guru, terutama guru pendidikan jasmani atau pelatih dapat mempunyai data keadaan siswa terkait dengan tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini tidak ada perlakuan tertentu terhadap variabel penelitian dan

hanya digambarkan situasi yang ada sekarang. Penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri karena penelitian ini tidak menghubungkan antara satu variabel dan variabel yang lain.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan September – Oktober 2016 dan pengambilan data dilakukan pada hari Selasa, tanggal 11 Oktober 2016, pada pukul 07.30 – 10.30 WIB, yang berlokasi di SMA NEGERI 1 Tangjungsari.

### Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tangjungsari Kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 62 siswa, Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 95) apabila subjek atau populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 62 anak SBI-O kelas XI dan merupakan total populasi atau populasi keseluruhan

### Prosedur

penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini tidak ada perlakuan tertentu terhadap variabel penelitian dan hanya digambarkan situasi yang ada sekarang. Penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri karena penelitian ini tidak menghubungkan antara satu variabel dan variabel yang lain. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran Status Gizi dengan IMT dan Kebugaran Jasmani dengan melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O ini peneliti menggunakan tes dan pengukuran Status Gizi dengan mengukur berat badan & tinggi badan yang dihitung dengan rumus IMT, kemudian tingkat kebugaran jasmani dengan melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## Teknik Analisis Data

### 1. Status gizi

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Cara penelitian ini adalah dengan menghitung persentase pencapaian Berat Badan standar berdasarkan Tinggi Badan (BB/TB).

**Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT**

| Kategori                   | IMT         | Frekuensi | (%)        |
|----------------------------|-------------|-----------|------------|
| Kurus                      | < 18,5      | 18        | 29,03      |
| Normal                     | 18,5 – 22,9 | 33        | 53,23      |
| <i>Overweight</i>          | 23,0 – 24,9 | 6         | 9,68       |
| <i>Overweight</i> beresiko | 25,0 – 29,9 | 5         | 8,06       |
| Obesitas                   | > 30,0      | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b>              |             | <b>62</b> | <b>100</b> |

**Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 166).**

### 2. Kebugaran Jasmani

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif persentase. Data yang terkumpul dikonsultasikan kedalam table nilai setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak berumur 16-19 tahun. Untuk menilai tingkat kebugaran jasmani, tiap-tiap butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani.

Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma TKJI. Adapun tabelnya sebagai berikut.

**Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 Tahun.**

| Lari 60 meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1.200 meter | Nilai |
|---------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|-------|
| S.d – 7,2”    | 19-Ke atas           | 41-Ke atas   | 73-Ke atas   | s.d – 3’14”      | 5     |
| 7,3” – 8,3”   | 14-18                | 30-40        | 60-73        | 3’15”- 4’25”     | 4     |
| 8,4” - 9,6”   | 9-13                 | 21-29        | 50-59        | 4’26”- 5’12”     | 3     |
| 9,7” – 11,0”  | 5-8                  | 10-20        | 39-49        | 5’13”- 6’33”     | 2     |

|          |     |     |        |              |   |
|----------|-----|-----|--------|--------------|---|
| 11,1”dst | 0-4 | 0-9 | 38 dst | 6’34”<br>dst | 1 |
|----------|-----|-----|--------|--------------|---|

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 28)

**Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun.**

| Lari 60 meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1.200 meter | Nilai |
|---------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|-------|
| S.d – 8,4”    | 41” Ke atas          | 28-Ke atas   | 50-Ke atas   | s.d – 3’52”      | 5     |
| 8,5” – 9,8”   | 22”-40”              | 20-28        | 39-49        | 3’53”- 4’46”     | 4     |
| 9,9” – 11,4”  | 10”-21”              | 10-19        | 31-38        | 4’57”- 5’58”     | 3     |
| 11,5” – 13,4” | 3”-9”                | 3-9          | 23-30        | 5’59”- 7’23”     | 2     |
| 13,5”dst      | 0”-2”                | 0-2          | 22 dst       | 7’24” dst        | 1     |

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 28)

Jumlah nilai dari kelima butir tes tersebut dimasukan kedalam table norma kebugaran jasmani untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani. Adapun tabel norma TKJI untuk umur 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategori TKJI**

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kategori Jasmani |
|----|--------------|------------------------------|
| 1  | 22-25        | Baik Sekali (BS)             |
| 2  | 18-21        | Baik (B)                     |
| 3  | 14-17        | Sedang (S)                   |
| 4  | 10-13        | Kurang (K)                   |
| 5  | 5-9          | Kurang Sekali (KS)           |

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 29)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif berdasarkan persentase. Adapun rumus untuk penghitung persentase adalah sebagai berikut

$$P = \frac{NK}{N} \times 100 \%$$

Keterangan

P : Persentase

NK : Banyaknya subjek kelompok

N : Banyak subjek kelompok total.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian Status Gizi

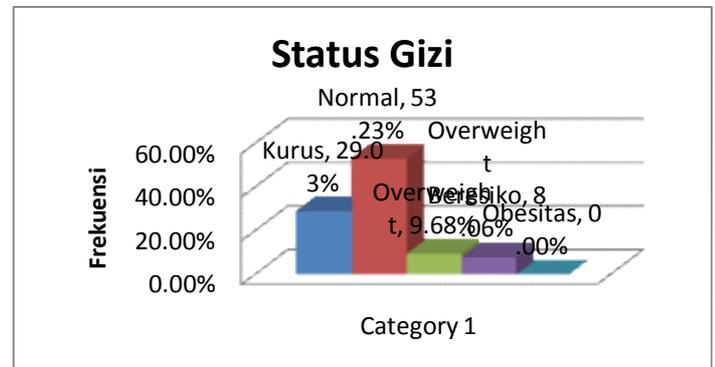
Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari secara keseluruhan dari 62 anak diperoleh nilai maksimum = 29,73, nilai minimum = 16,11, rata-rata (*mean*) = 20,49, *median* = 19,98 *modus* sebesar = 17,93; *standart deviasi* = 2,80. Deskripsi hasil penelitian tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Hasil Penelitian Status Gizi**

| Kategori                   | IMT         | Frekuensi | (%)        |
|----------------------------|-------------|-----------|------------|
| Kurus                      | < 18,5      | 18        | 29,03      |
| Normal                     | 18,5 – 22,9 | 33        | 53,23      |
| <i>Overweight</i>          | 23,0 – 24,9 | 6         | 9,68       |
| <i>Overweight</i> beresiko | 25,0 – 29,9 | 5         | 8,06       |
| Obesitas                   | > 30,0      | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b>              |             | <b>62</b> | <b>100</b> |

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 166).

Diagram dari distribusi frekuensi tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Frekuensi Status Gizi**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 anak), diikuti kategori kurus sebesar 29,03 % (18 anak), kategori overweight sebesar 9,68 % (6 anak), kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak) dan kategori obesitas sebesar 0 %. Dengan hasil tersebut dapat diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah normal.

### 2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

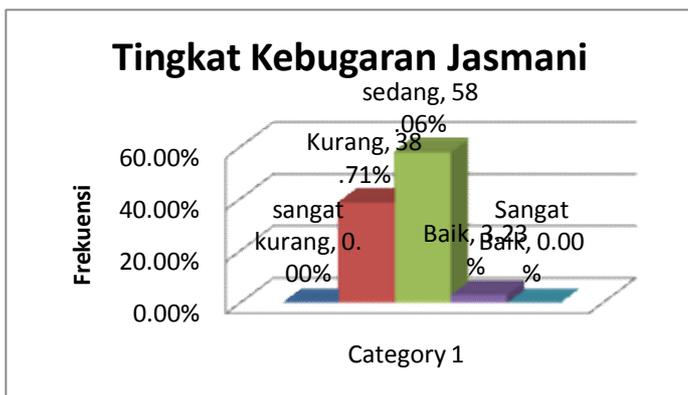
Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari secara keseluruhan diperoleh

dari 62 siswa nilai maksimum = 20, nilai minimum = 10, rata-rata (*mean*) = 13,85, *median* = 14, *modus* sebesar = 14; *standart deviasi* = 2,11. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani**

| Kelas Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----------------|---------------|-----------|------------|
| 22 – 25        | Baik sekali   | 0         | 0          |
| 18 – 21        | Baik          | 2         | 3,23       |
| 14 – 17        | Sedang        | 36        | 58,06      |
| 10 – 13        | Kurang        | 24        | 38,71      |
| 5 – 9          | Kurang sekali | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b>  |               | <b>62</b> | <b>100</b> |

Diagram dari distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 anak), diikuti kategori kurang sebesar 38,71 % (24 anak), kategori baik sebesar 3,23 % (2 anak), kategori kurang sebesar 0 % dan kategori kurang sekali sebesar 0 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sedang.

### 3. Pembahasan Status Gizi

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. Seperti halnya yang ungkapkan oleh Suhardjo (Rina Kusimawati, 2010: 3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara gizi buruk, kurang, baik dan lebih.

Setiap orang pastilah mempunyai status gizi yang berbeda-beda, berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 anak). Hasil tersebut sesuai dengan harapan bahwa pada dasarnya status gizi yang baik adalah normal. Status gizi yang normal mmengindikasikan bahwa sebagian besar anak mempunyai keseimbangan yang baik antara berat badan dengan tinggi badan. Status gizi normal diartikan mereka mampu menerapkan pola hidup yang seimbangan sehingga masih menjaga kondisi status gizi normal. seperti yang dikemukakan oleh Mu'arifah (2007: 3.35) status gizi yang baik dikarenakan mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang seimbang bagi tubuh. Sebaliknya gizi yang kurang dan buruk diakibatkan makanan yang dikonsumsi tubuh tidak seimbang dan dalam jumlah yang kurang memadai, sedangkan gizi berlebihan diakibatkan makanan yang dikonsumsi tubuh dalam jumlah yang melebihi kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui siswa yang mempunyai kategori kurus sebesar 29,03 % (18 anak). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa beberapa siswa mempunyai ketidak seimbangan antara tinggi badan dan berat badan. Status gizi siswa yang kurang mereka cenderung mempunyai berat badan masih kurang (badanya terlihat kurus).

Menurut observasi SMA N 1 Tanjungsari kecamatan Tanjungsari, sebagian besar memiliki tingkat ekonomi yang menengah kebawah. Karena Tanjungsari diasumsikan dengan daerah yang sulit air dan bahkan sampai mengakibatkan kekeringan bila kemarau panjang. Dengan keadaan masyarakat yang mempunyai perekonomian menengah kebawah dan letak geografis daerah Tanjungsari yang kurang subur, tentunya sangat berdampak pada status gizi masyarakatnya. hal ini akan berdampak pula bagi status gizi anak.

Sedangkan beberapa anak yang mempunyai kategori overweight sebesar 9,68 % (6 anak) dan

kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak). Hasil tersebut dapat diartikan beberapa siswa mempunyai mempunyai berat badan berlebih, sehingga mengakibatkan status gizinya tergolong kelebihan berat badan, anak yang kelebihan berat badan kemungkinan besar status gizinya terpenuhi tetapi tidak diimbangi dengan aktifitas yang baik.

Melihat dari hasil status gizi anak SBI-O diatas masih cukup banyak anak yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan. Kemungkinan adanya perbedaan perekonomian, buruknya pola hidup yang dijalani setiap individu dan lainnya. Sungguh sangat disayangkan karena pengambilan data ini diambil dari siswa/siswi kelas SBI-O (Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga) SMA N 1 Tanjungsari, terlepas dari hal tersebut bisa saja siswa/siswi SBI-O mempunyai status gizi yang masih dalam kategori kelebihan atau kekurangan berat badan, tetapi keterampilan dalam menguasai salah satu bidang olahraga adalah salah satu pertimbangan mengapa SMA N 1 Tanjungsari menerima siswa/siswi baru SBI-O, karena syarat masuk kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari melalui tes keterampilan dibidang olahraga masing-masing dan dipilih oleh pelatih-pelatih yang mengajar diberbagai cabang olahraga yang tersedia dan terfasilitasi di SMA N 1 Tanjungsari.

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pola hidup anak yang sehat. Pola hidup sehat tersebut mencakup pola makan, aktifitas, kebersihan badan dan pola istirahat. Baik dan buruk status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat memengaruhi dan menunjang status gizi anak agar sesuai dengan yang dibutuhkan. Status gizi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh asupan makanan yang di konsumsi setiap hari dan ditunjang oleh aktivitas yang rutin.

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah

dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya

Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Selain itu fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik.

### **Tingkat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (total fitness). 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 tak terduga (mendadak).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 anak). Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang cukup dalam kesehariannya. Aktivitas sehari-hari seseorang akan sangat memengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang

dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari tentu saja tidak cukup menunjang kebugaran jasmani menjadi lebih baik.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 38,71 % anak masuk kategori kurang, hal tersebut tentu saja dikatakan tidak sedikit. Pengamatan peneliti sebagian besar siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sedang terlihat kurang dalam beraktivitas fisik. Meskipun menjadi Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga ternyata hal tersebut tidak menjamin kondisi kebugaran jasmani siswa adalah baik semuanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kemungkinan kurangnya keseriusan dalam melakukan setiap tes TKJI, kurangnya waktu istirahat dalam menerima beban aktifitas olahraga yang berat (Kelelahan) dan faktor lainnya. Dengan demikian aktivitas yang dilakukan setiap hari di rasa belum cukup untuk menunjang kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang teratur dan terkontrol, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di sekolah atau diluar jam sekolah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 3,23 % (2 anak), tentunya ini kondisi ini yang seharusnya diharapkan sebagai siswa SBI-O karena siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti ; bermain sepak bola, voli, bulu tangkis dan juga rutinitas lari pagi.

Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan

lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kebugaran jasmani.

Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Selama ini siswa SD masih setring jajan semabrangang, makanan tidak sehat akan membuat tubuh cepat lemas sehingga motivasi untuk bergerak menjadi kurang, dan daya tahan tubuh akan berkurang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 %, kategori kurus sebesar 29,03 %, kategori overweight sebesar 9,68 %, kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % dan kategori obesitas sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 %, kategori kurang sebesar 38,71 %, kategori baik sebesar 3,23 %.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

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

1. Menjadi informasi mengenai data tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari.

2. Data status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari dapat menjadi gambaran bagi siswa, guru dan pihak sekolah SMA N 1 Tanjungsari sehingga dapat menjadi bahan untuk proses latihan.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin.
2. Bagi siswa yang masih mempunyai status gizi kurang untuk selalu menjaga pola makan dan meningkatkannya dengan asupan makanan yang bergizi, siswa yang kelebihan berat badan untuk meningkatkan aktivitas fisik agar menjaga keseimbangan pola hidupnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan sampel yang berbeda, sehingga kebugaran jasmani dan status gizi dapat teridentifikasi lebih banyak lagi

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendallhunt Publishing Company.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta

Depdiknas. (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang S1 Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.

Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Djoko Pekik Irianto (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*

Djumadias, Abunain (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.

Heru Siswanto. (2009). "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Anggar Universitas Negeri Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.

Kemdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Kemdiknas.

Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Sehat dan Buger Total*. Jakarta: PT Raja Gravindo.

Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.

M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize

Rina Kusumawati. (2010). *Hubungan Tingat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta

Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Buger*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

Sharkey, B.J. (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

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

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

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Supriasa, I Dewa Nyoman. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG

Tonang Juniarta, Siswantoyo. 2014. "Pengembangan Model Permainan Rintangan (*HANDICAP GAMES*) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun". Jurnal keolahragaan Yogyakarta : FIK UNY