

TINGKAT KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGADI SMA NEGERI 2 PLAYEN

Oleh: Sinto Rahmad Munandar (10601241060)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

sintomunandar@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan dua variabel menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran dari analisis data deskriptif dengan persentase. Populasi yang digunakan adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang berjumlah 73 siswa. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang memiliki kebugaran jasmani Baik Sekali 0% (0 siswa), Baik 56,67% (17 siswa), Sedang sebanyak 33,33% (10 siswa), Kurang 10% (3 siswa), Kurang Sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil penelitian kondisi status gizi diketahui bahwa status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang Kurus Sekali 0% (0 siswa), Kurus 0% (0 siswa), Normal 96,67% (29 siswa), Gemuk 3,33% (1 siswa) dan Obesitas 0% (0 siswa).

Kata kunci: *kebugaran jasmani, status gizi, siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Playen.*

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness and nutritional status of students who take the extracurricular sports at SMAN 2 Playen. The study design used is descriptive quantitative with two variables using survey method with test and measurement techniques of descriptive data analysis as a percentage. The population is a male student who follow extracurricular sports at SMAN 2 Playen totaling 73 students. While the number of samples in the study were as many as 30 students. The results showed that the condition of the physical fitness of students who take extracurricular sports at SMAN 2 Playen who have physical fitness Neither Once 0% (0 students), Good 56.67% (17 students), Average as much as 33.33% (10 students), less 10% (3 students), Less Once 0% (0 students). Based on the results of nutritional status condition known that the nutritional status of students who take extracurricular sports at SMAN 2 Playen the Petite Once 0% (0 students), Petite 0% (0 siswa), Normal 96.67% (29 students), Grease 3, 33% (1 student) and Obesity 0% (0 students).

Keywords: physical fitness, nutrition, sports extracurricular student SMAN 2 Playen.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan jaman yang modern dan adanya teknologi yang semakin canggih saat ini, orang cenderung melakukan aktivitas fisik (gerak). Selain itu, dengan adanya jenis permainan elektronik dan komputer, anak lebih suka bermain dan duduk berjam-jam didepan komputer dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas

fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 5).

Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Kegiatan fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat

badan lebih atau berat badan kurang bagi yang bersangkutan. Penyakit akibat kurang aktivitas fisik biasa dikenal dengan *hipokinetik*. *Hipokinetik* yang mulai menjangkiti pada masyarakat global membawa dampak negatif seperti kelebihan cadangan energi lazimnya disebut obesitas, dan biasanya ditemukan pada orang-orang dewasa, di negara-negara barat ditemukan 20-50% orang dewasa, bergantung pada kriteria yang digunakan (Erni Mulandari dkk, 2007: 2).

Djoko Pekik Irianto (2004: 5) menyatakan bahwa keadaan kurang gerak (*hipokenetik*) seperti itu dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan makin banyaknya yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, *hipertensi*, *aterosklerosis*, *diabetes militus*, *osteoporosis*, sakit pinggang, gampang kelelahan dan sebagainya.

Menurut Agus Mahendra (2007: 1) upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan dengan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Aktivitas fisik dan olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak/aktivitas fisik. Pada kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktivitas fisik untuk memelihara fisik mereka.

Fakta tersebut menunjukkan terjadi gejala penurunan kebugaran seseorang terutama kualitas fungsi paru-jantung. Karena itu, perlu usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran agar seseorang tampil bugar dan tidak mudah terkena penyakit. Untuk mendapatkan kebugaran yang diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat yaitu dengan makan teratur yang mengandung empat sehat lima sempurna, istirahat teratur dan harus bebas dari asap rokok, minuman beralkohol dan narkoba, dan yang sangat mendukung yaitu dengan berolahraga yang teratur, karena dengan dengan berolahraga tubuh terasa segar dan bugar.

Menurut Agus Mahendra (2007: 1) olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan

tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Djoko pekik (2004: 7) berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lenih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Manfaat kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa SMA, salah satu cara menjaga kesehatan fisik siswa harus mau menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh siswa untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dari pemahaman ini, kondisi yang bugar/segar akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam menjalankan aktivitasnya dan juga akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran tinggi, tidak mudah lelah dalam belajar. Hal ini sangat penting, mengingat siswa belajar berkaitan erat dengan jiwa dan raganya. Persoalan yang timbul adalah bagaimana cara meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa?. Hal ini penting, mengingat siswa sebenarnya sangat membutuhkan kesegaran jasmani. Namun tata caranya belum diketahui. Jangankan siswa, orang tua dan guru-gurunya saja barangkali tidak banyak yang memahami tentang tata cara meningkatkan kebugaran jasmani ini dan untuk itu perlu adanya pengukuran tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Atas dasar itulah penulis ingin mengetahui tingkat kesegaran dan status gizi siswa SMA.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang penulis amati di SMA N 2 Playen yaitu ada tiga ekstrakurikuler, ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, dan bola voli. Peminat pada tiga ekstrakurikuler tersebut diikuti oleh siswa putra sejumlah 73 siswa, itupun yang datang hanya sebagian siswa. Alasan

siswa tidak menghadiri kegiatan ekstrakurikuler antar lain kebanyakan dikarenakan sakit. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga mudah lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Harapan SMA N 2 Playen mengadakan kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk menyalurkan bakat siswa agar dapat berkembang serta bisa mendapatkan prestasi untuk mengharumkan nama almamater lewat prestasi olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan juga diketahui bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen diketahui cukup banyak yang mengalami obesitas dan *overweight*, demikian pula siswa yang kurus. Harapan peneliti agar siswa dapat mengontrol berat badan dan lebih menjaga berat badannya secara ideal melalui berolahraga.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen. Hal ini juga didukung bahwa pengukuran tingkat kesegaran jasmani dan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen belum pernah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan dua variabel, metode yang digunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA N 2 Playen bulan Mei 2016 s.d. Juli 2016.

Target/Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga (sepak

bola, bola basket, dan bola voli) di SMA Negeri 2 Playen yang berjumlah 73 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini, adalah:

1. Melakukan observasi awal.
2. Mengidentifikasi beberapa permasalahan yang ada.
3. Membatasi / memfokuskan permasalahan yang akan diteliti.
4. Fokus penelitian ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Playen.
5. Melaksanakan penelitian, dalam bentuk survei dengan dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran.
6. Menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data menggunakan teknik analisis *statistic deskriptif* (analisis data deskriptif) dengan persentase.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran.

Instrumen dalam pengumpulan data untuk mengetahui kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 1999 untuk remaja umur 16 – 19 tahun). Tes ini memiliki koefisien validitas untuk putra 0,960 dan koefisien reliabilitas untuk putra 0,720 (Depdiknas,

1999; 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui status gizi adalah perhitungan antara Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB). Diukur dengan menggunakan timbangan dan staturmeter.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Kesegaran Jasmani

Teknik pengumpulan data untuk mengetahui kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 1999 untuk remaja umur 16 – 19 tahun). Tes terdiri atas:

1. Lari 60 meter
2. Gantung tubuh:
 - a) Gantung angkat tubuh untuk putra
 - b) Gantung siku tekuk untuk putri
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari
 - a) 1200 meter untuk putra
 - b) 1000 meter untuk putri

b. Status Gizi

Teknik pengumpulan data digunakan perhitungan antara Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB). Diukur dengan antropometri yang dicari adalah Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB).

Untuk mengetahui nilai IMT, dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB kg}}{(\text{TB})^2 \text{m}}$$

Keterangan :

IMT= Indeks Massa Tubuh (Kg/m)

BB = Berat Badan (Kg)

TB = Tinggi Badan (cm)

Adapun cara pengukuran TB dan BB adalah sebagai berikut:

Cara pengukuran tinggi badan adalah subyek berdiri membelakangi alat ukur tanpa sepatu, sedangkan tumit, panggul, dan kepala dalam posisi satu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (cm).

Cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram (kg) dengan ketelitian 0,5 kg.

Berdasarkan hasil perhitungan IMT tersebut kemudian dimasukkan ke dalam tabel standar IMT menurut umur dari Kemenkes (2010: 18-22).

Hasil dari perhitungan di atas, kemudian dilakukan pengelompokan status gizi

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif yang diwujudkan dengan data. Data hasil tes kesegaran jasmani yang berupa angka telah terkumpul disajikan berdasarkan tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia umur 16-19 tahun kemudian dikonversikan ke dalam bentuk tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia berdasarkan jumlah nilai atau skor, sehingga dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen. Skor kesegaran jasmani yang diperoleh kemudian diklasifikasikan atau dikelompokkan ke dalam tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Data tes status gizi yang diperoleh berdasarkan tinggi badan dan berat badan dikonsultasikan pengelompokan status gizi untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen dengan menggunakan indikator IMT menjadi kelompok kurus sekali, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

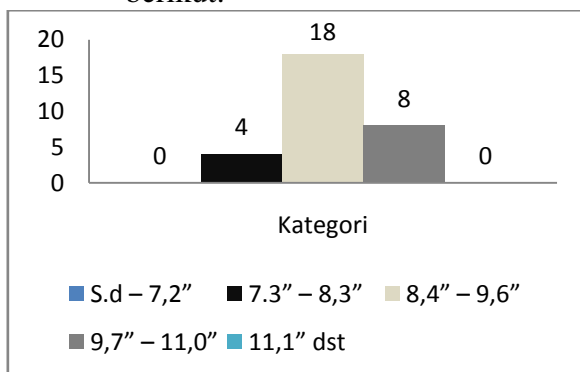
a) Lari 60 meter putra

Waktu yang diperoleh tercepat 8 detik, paling lambat 11 detik. Adapun distribusi frekuensi data lama waktu lari 60 meter putra sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Interval (detik)	f	f%
1.	S.d – 7,2”	0	0%
2.	7,3” – 8,3”	4	13,33%
3.	8,4” – 9,6”	18	60%
4.	9,7” – 11,0”	8	26,67%
5.	11,1” dst	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

b) Gantung angkat tubuh putra

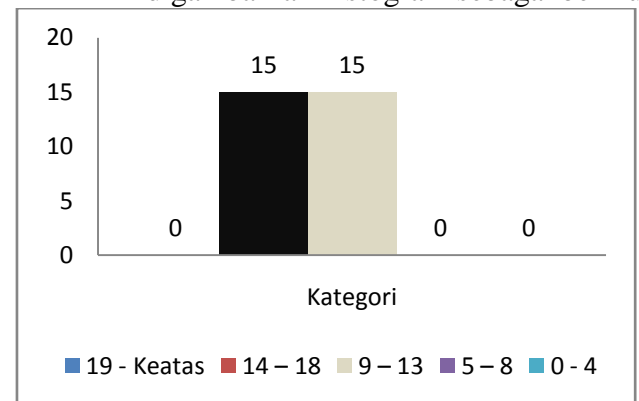
Hasil tertinggi 16 kali, hasil terendah 10 kali. Adapun distribusi frekuensi data gantung angkat tubuh putra sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Gantung Angkat Tubuh Peserta

Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Interval (kali)	f	f%
1.	19 - Keatas	0	0%
2.	14 – 18	15	50%
3.	9 – 13	15	50%
4.	5 – 8	0	0%
5.	0 - 4	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

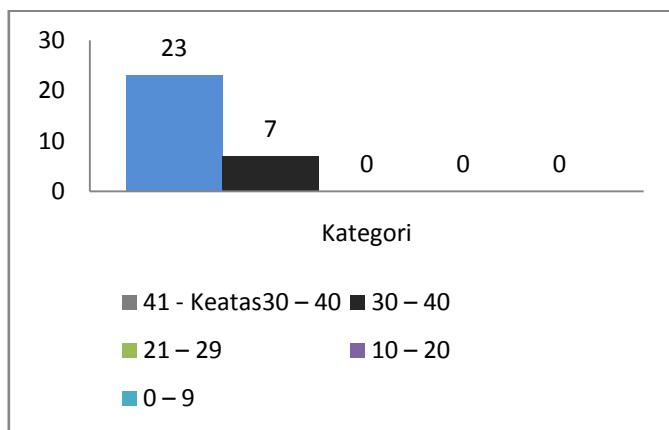
c) Baring duduk 60 detik

Hasil tertinggi 52 kali, hasil terendah 33 kali. Adapun distribusi frekuensi data loncat tegak sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Baring Duduk 60 detik Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Interval (kali)	f	f%
1.	41 - Keatas	23	76,67%
2.	30 – 40	7	23,33%
3.	21 – 29	0	0%
4.	10 – 20	0	0%
5.	0 – 9	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Baring Duduk 60 detik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

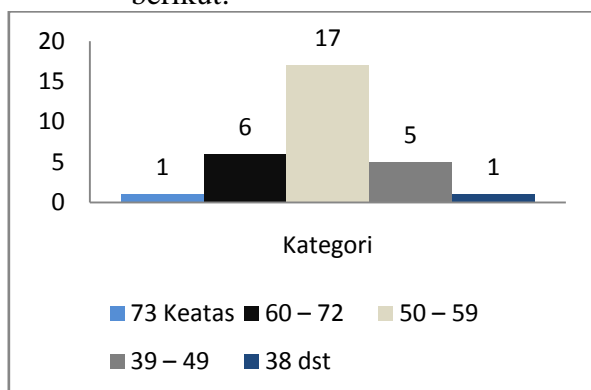
d) Loncat tegak

Hasil tertinggi 74 cm, hasil terendah 36 cm. Adapun distribusi frekuensi data loncat tegak sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Loncat Tegak Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Interval (cm)	f	f%
1.	73 Keatas	1	3,33%
2.	60 – 72	6	20%
3.	50 – 59	17	56,67%
4.	39 – 49	5	16,67%
5.	38 dst	1	3,33%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

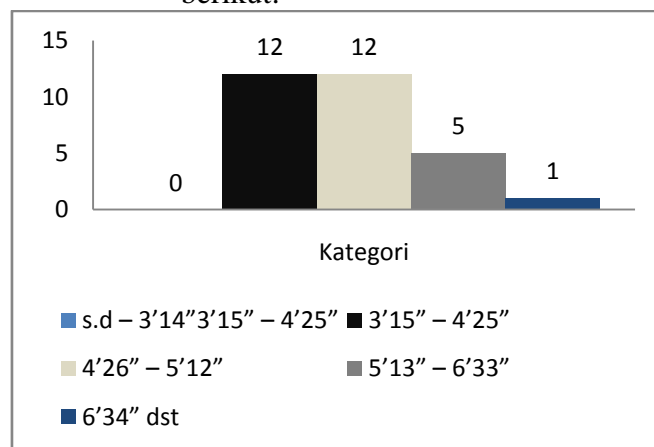
e) Lari 1200 meter

Waktu yang diperoleh tercepat 3,40 menit, paling lambat 6,57 menit. Adapun distribusi frekuensi data loncat tegak sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Lari 1200 meter Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Interval (menit)	f	f%
1.	s.d – 3'14"	0	0%
2.	3'15" – 4'25"	12	40%
3.	4'26" – 5'12"	12	40%
4.	5'13" – 6'33"	5	16,67%
5.	6'34" dst	1	3,33%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 5. Lari 1200 meter Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

f) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

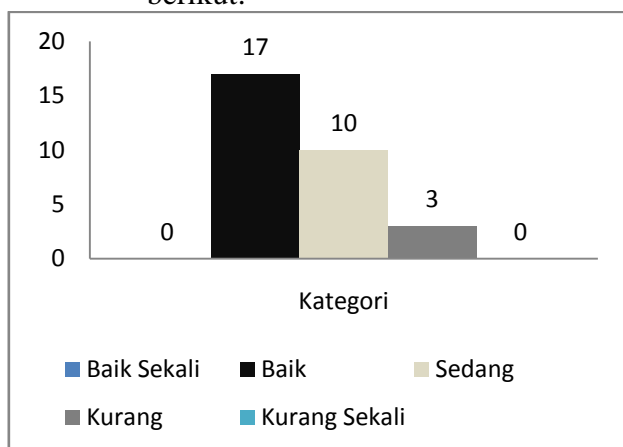
Berdasarkan data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMA N 2 Playen yaitu sebanyak 0 siswa atau 0% baik sekali, 17 siswa atau 56,67% baik, 10 siswa atau 33,33% sedang, 3 siswa atau 10% kurang, 0 siswa atau 0% kurang sekali.

Tabel9. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	f	f%
1.	22 – 25	Baik sekali	0	0%
2.	18 – 21	Baik	17	56,67%
3.	14 – 17	Sedang	10	33,33%
4.	10 – 13	Kurang	3	10%
5.	5 – 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Depdikbud (1999: 28)

Data di atas jika ditampilkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

2. Hasil Tes Status Gizi

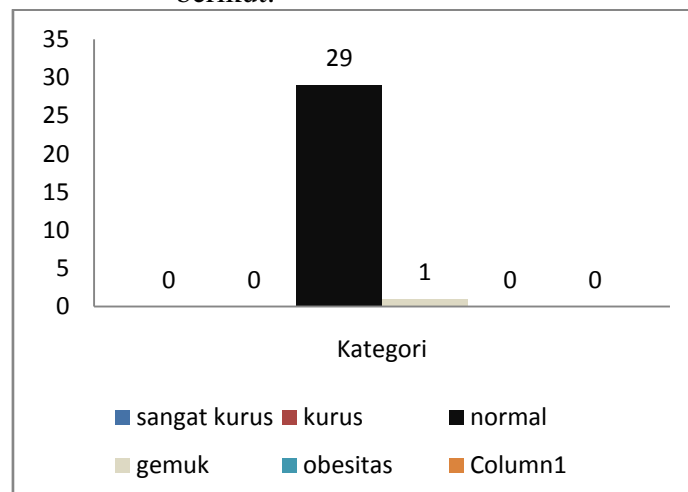
Hasil Tes Status Gizi dapat diketahui tingkat status gizi peserta ekstrakurikuler olahraga SMA N 2 Playen yaitu sebanyak 0 siswa atau 0% sangat kurus, 0 siswa atau 0% kurus, 29 siswa atau 33,33% normal, 1 siswa atau 10% gemuk, 0 siswa atau 0% obesitas.

Tabel 10. Distribusi Tingkat Status Gizi Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA N 2 Playen

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	f	f%
1.	< -3 SD	Sangat Kurus	0	0%
2.	-3 SD – -2 SD	Kurus	0	0%
3.	-2SD – 1 SD	Normal	29	96,67%
4.	1SD – 2 SD	Gemuk	1	3,33%
5.	>2 SD	Obesitas	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Kemenkes (2010: 4)

Data di atas jika ditampilkan dalam bentuk histogram adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Status Gizi Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 2 Playen

B. Pembahasan

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut : Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Playen secara keseluruhan diketahui bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani Baik Sekali 0% (0 siswa), Baik 56,67% (17 siswa), Sedang sebanyak 33,33% (10 siswa), Kurang 10% (3 siswa), Kurang Sekali 0% (0 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Playen yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga termasuk kategori “Baik”. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori “Baik” yang cukup tinggi yaitu 56,67%. Jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik berarti siswa dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sebagaimana yang diungkapkan Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) yakni kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama yakni pengaturan makanan, istirahat dan olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2007: 139). Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan olahraga, tetapi faktor lain juga penting diperhatikan. Makanan sebagai sumber tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh.

2. Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut : Status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Playen secara keseluruhan diketahui bahwa siswa yang mempunyai status gizi Kurus Sekali 0% (0 siswa), Kurus 0% (0 siswa), Normal 96,67% (29 siswa), Gemuk 3,33% (1 siswa) dan Obesitas 0% (0 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga termasuk kategori “Normal”. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori “Normal” yang cukup tinggi yaitu 96,67%. Jika siswa memiliki status gizi yang normal berarti penyediaan makanan sehari-hari yang dikonsumsi siswa sudah baik, sehingga dapat menunjang aktivitas dan pertumbuhan siswa. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto, (2007: 65) bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga.

Asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah faktor utama penentu status gizi seseorang dengan kata lain, energi yang diperlukan untuk aktivitas diperoleh dari asupan makanan sehari-hari. Berdasarkan alasan tersebut kiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang (Djoko Pekik Irianto, 2007: 1). Makanan bergizi tidak selalu diperoleh dengan harga yang mahal. Makanan yang banyak mengandung zat gizi juga terdapat pada sayur yang berwarna hijau dan buah-buahan yang umumnya mudah diperoleh di lingkungan atau pekarangan tempat tinggal siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen rata-rata mempunyai tingkat kebugaran jasmani 0 siswa atau 0% baik sekali, 17 siswa atau 56,67% baik, 10 siswa atau 33,33% sedang, 3 siswa atau 10% kurang, 0 siswa atau 0% kurang sekali.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Playen rata-rata mempunyai status gizi 0 siswa atau 0% sangat kurus, 0 siswa atau 0% kurus, 29 siswa atau 33,33% normal, 1 siswa atau 10% gemuk, 0 siswa atau 0% obesitas

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Perlu adanya pemikiran yang sama akan pentingnya peningkatan kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa guna meningkatkan prestasi belajar siswa disekolah.
2. Memperhatikan dengan sungguh-sungguh aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan gizi siswa.
3. Bagi guru untuk meningkatkan kondisi fisik siswa dengan pendidikan jasmani sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa lebih baik. Begitu pula dengan proses pembelajaran harus dimanfaatkan dengan seoptimal mungkin.
4. Bagi orang tua untuk lebih memperhatikan dalam pemenuhan zat makan bagi anak, jika pemenuhan zat makanan bagi anak kurang maka anak akan terganggu kesehatannya dan sebaliknya bila pemenuhan zat makanan baik maka akan didapat status gizi yang baik pula.
5. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian tingkat keberbakatan

olahraga dengan menambahkan atau mengganti variabel-variabel yang ada, meminimalkan keterbatasan dalam penelitian, dan memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Untuk SMA Kelas X. Yudistira.
- Agus Mahendra. (2007). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. <http://www.Pbprimaciptautama.blogspot.com>. Diakses: 20 Februari 2009.
- Aviv Yuka Purnomo. (2009) "Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tempel Sleman." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Azrul Azwar. (2004). *Tubuh Sehat Ideal Dari Segi Kesehatan*. www.gizi.net/gaya-hidup/Tubuh-ideal-sehat. 10 Juli 2009.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Endy Paryanto Prawirohartono. (1996). *Status Gizi*. Yogyakarta: Pusat Informasi Makanan Sehat Instalasi Gizi RSUP Dr. Sarjito.
- Erni Mulandari, dkk. (2007). "Pengaturan diet pada orang dewasa penderita obesitas." *Makalah Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*.
- I Dewa Nyoman, dkk. (2002) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

- Kemenkes. (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes.
- Made Astawan dan Mita Wahyuni. (1988). *Gizi dan Kesehatan Manula*. PT MELTON PUTRA, Jakarta.
- Mohammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk SMA Kelas X. Erlangga
- Rusli lutan & Andang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Rusli lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Ssepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jkarta: Divixi Buku Sport PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Suhantoro. (1986). *Manula Kesehatan Olahraga*. Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- Wahyu Nurhidayanti. (2004). "Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Muhammadiyah 1 Ngupasan." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.