

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Bustamam

Penjaskesrek FKIP Universitas Syiah Kuala

Jl. Hamzah Fansuri, No.7 FKIP. Unsyiah, Darussalam, email: vizamaurizka@gmail.com

Abstract: Nutrient status is a body condition as a consequences of food intake and nutrient substances on certainvariable form that can be measured with certain methods. Low or abnormal nutrient status will affect tophysical fitness. Since nutrient status is one of factors that affect physical fitness level. Regular and notoverdoing sport activity will cause fitness above average and by performing sport activity exercise willcause higher physical fitness level. So that the effect to physical fitness have bigger percentage. The aim of this research is to know correlations of nutrient status and sport activity with physical fitnesslevel of eight grade student of SMP Negeri 1 Banda Aceh. This is a non-experiment research with quantitative approach and correlational design. Population in this research is all eight grade student of SMP Negeri 1Banda Aceh that amounted of 270 students. While sample collection technique that applied is cluster sampling with sample amount as big as 47 students. Instrument in this research is IMT/U for nutrient status, sportactivity questioner, TKJI test to measure physical fitness level. Data analysis that applied is logistic regression. Based on data analysis result it can be unknown that nutrient status have significant score0,024 <pvalue (sig) 0,05, with determination coefficient as big as 42,5%, so Ho1 is rejected and Ha1 isaccepted. Thus, there is correlations between nutrient status with physical fitness as big as 42,5%. Whilesport activity have signification score 0,817 >pvalue (sig) 0,05 so Ho2 is accepted and Ha2 rejected..Thus, it can be conclude that there is not significant correlation between nutrient status dan sport activitywith physical fitness level on eight grade student of SMP Negeri 1 Banda Aceh.

Keywords : nutrient status, sport activity, physical fitness

Abstrak: Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizidalam bentuk variabel tertentu yang dapat diukur dengan metode-metode tertentu. Status gizi yang rendah atau tidak normal akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Karena salah satu yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah status gizi. Selain status gizi, adanya aktivitas olahraga yang teratur juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga yang teratur dan tidak berlebihan akan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata, dan dengan melakukan latihan aktivitas. olahraga akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sehingga pengaruh terhadap kebugaran jasmani memiliki persentase yang lebih besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan status gizi dan aktivitas olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPNegeri 1 Banda Aceh. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh yang berjumlah 270 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling dengan jumlah sampel sebanyak 47 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah IMT/U untuk status gizi, angket aktivitas olahraga, dan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data yang digunakan regresi logistik. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi memiliki nilai sig 0,024< pvalue (sig) 0,05, dengan koefisien determinasi sebesar 42,5%, maka Ho1 ditolak dan Ha1 diterima. Jadi, terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 42,5%. Sedangkan aktivitas olahraga memiliki nilai sig 0,817> pvalue (sig) 0,05, maka Ho2 diterima dan Ha2 ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan kebugaran jasmani. Hasil Regresi Logistik menunjukkan hasil sig. 0,215. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,215)>alpha 0,005, yang berarti H0 diterima dan H1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh.

Kata kunci : Status Gizi, Aktivitas Olahraga, Kebugaran Jasmani.

Setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari tidak terlepas dari aktivitas atau kegiatan masing-masing. Untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tersebut dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, diharapkan segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Bahkan, masih mampu untuk melakukan pekerjaan tambahan. Menurut Sumosardjuno dan Giri Widjojo, kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html> diakses tanggal 16 Februari 2013).

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, juga diperlukan adanya asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Akan tetapi, apabila kebugaran jasmani kurang baik kemungkinan terjadi adanya asupan makanan yang kurang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Masalah kekurangan zat-zat gizi tersebut dapat disebabkan beberapa faktor. Penyebab masalah dapat berasal dari dalam diri, misalnya dari faktor genetik, atau bahkan faktor dari luar. Menurut dr. Saptawati Bardosono, Msc, spesialis gizi klinik dan dosen Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, “Sampai saat ini penderita gizi buruk sebagian besar adalah anak-anak, karena orangtua mereka kemungkinan memiliki berbagai masalah yang membuat mereka tidak bisa mencukupi kebutuhan gizi anak-

anaknya. (<http://health.kompas.com/read/2012/01/30/13325976/FaktorUtama.Penyebab.Gizi.Buruk.Anak>, diakses tanggal 12 Nopember 2012).

Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (kegemukan) akan sulit untuk melakukan gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan cukup tenaga untuk melakukannya.

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (Maksum, 2007 : 1). Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kadang membutuhkan energi tubuh yang besar, dikarenakan mungkin dalam aktivitas olahraga tersebut terdapat gerakan-gerakan yang cukup kompleks atau rumit. Karena setiap gerakan dalam aktivitas olahraga pasti membutuhkan energi dari dalam tubuh. Aktivitas olahraga yang teratur dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran fisik atau daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Maksum, 2007: 29). Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama menjalani program pendampingan bagi mahasiswa. Pengalaman Lapangan (PPL) 16 Juli s.d 18 September 2015 di SMP Negeri 1 Banda Aceh, dari siswa yang diajar yang berjumlah 205 siswa dari 7 kelas yang terdiri dari 2 rombongan belajar (rombel) kelas VII, 2rombel kelas VIII, dan 3 rombel kelas IX hampir 66% siswa atau 20 siswa di tiap rombel tersebut sangat antusias apabila pelajaran penjasorkes telah dimulai. Meskipun guru belum memberi tugas gerak, tetapi para siswa sudah melakukan tugas gerak sendiri, meskipun tidak sesuai dengan materi. Hal ini menandakan bahwa siswa memiliki aktivitas olahraga yang cukup tinggi. Mereka lebih senang bergerak daripada harus berdiam diri menunggu guru datang. Untuk itu dengan aktivitas fisik tersebut akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan secara tidak langsung kebutuhan akan zat gizi juga harus seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini akan membahas tentang “Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan studi kasus pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh, sedangkan sampelnya adalah 2 rombongan kelas siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh.

Teknik pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah IMT/U yang bertujuan untuk mengukur status gizi, Tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani, dan angket kuesioner untuk mengukur aktivitas olahraga. Angket diadopsi dari Pilar Sinulingga Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2006. Angket ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Dengan taraf kesalahan sebesar 5% uji dua pihak dan $n = 40$, maka diperoleh $r_{tabel} = 0,312$. Kriteria validitas jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid. Dari hasil perhitungan didapatkan bahwa semua pertanyaan mempunyai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Teknik analisis data menggunakan Regresi Logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Regresi Logistik

Variabel	Approx.Sig n
Hubungan status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani.	0,215

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil sig. 0,215. Hal ini menunjukkan bahwa $\text{sig} (0,215) > \alpha 0,005$, yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi tidak terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga

dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2015-2016.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis data SPSS 20.0, hal ini membuktikan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan aktivitas olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2015-2016, hal ini dikarenakan status gizi memiliki nilai $\text{sig } 0,024 < p\text{-value (sig) } 0,05$, sedangkan aktivitas olahraga memiliki $\text{sig } 0,817 > p\text{-value (sig) } 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Sementara siswa yang mempunyai status gizi kurus, gemuk, dan obesitas mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan. Dan status gizi memiliki nilai $\text{sig } 0,024 < p\text{-value (sig) } 0,05$. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2015-2016.

Sedangkan untuk hasil penelitian aktivitas olahraga bahwa siswa yang mempunyai aktivitas olahraga sering sekali mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, dan sedang. Sementara siswa yang mempunyai aktivitas olahraga cukup

mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, kurang, sedang, dan baik. Aktivitas olahraga memiliki nilai $\text{sig } 0,817 > p\text{-value (sig) } 0,05$. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2015-2016.

Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki aktivitas olahraga sering sekali memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Hal ini dikarenakan siswa melakukan aktivitas olahraga setiap hari dan setiap kali beraktivitas siswa melakukannya lebih dari satu jam. Sedangkan siswa yang memiliki aktivitas olahraga cukup memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Hal ini dikarenakan siswa melakukan aktivitas olahraga tidak setiap hari, melainkan hanya dua sampai tiga kali dalam seminggu dan setiap kali beraktivitas siswa melakukannya tidak lebih dari satu jam. Dengan demikian siswa yang memiliki aktivitas olahraga cukup dan tidak berlebihan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi daripada siswa yang memiliki aktivitas olahraga kurang atau berlebihan.

Aktivitas olahraga yang teratur dan tidak berlebihan akan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata, dan dengan melakukan latihan aktivitas olahraga akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sehingga pengaruh terhadap kebugaran jasmani memiliki persentase yang lebih besar (Sharkey, 2003:85).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang ada, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPNegeri 1 Banda Aceh, akan tetapi terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Tidak terdapat sumbangan yang signifikan status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPNegeri 1 Banda Aceh, akan tetapi sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 42,5%.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun beberapa saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi guru penjasorkes, agar lebih memberikan motivasi kepada siswa dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga dan memberikan materi tentang kesehatan khususnya tentang masalah gizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa, agar lebih giat melakukan aktivitas olahraga di sekolah maupun di luar sekolah dengan tetap memperhatikan konsumsi makanan setiap hari yang dapat mempengaruhi status gizi.
3. Bagi orang tua, lebih memperhatikan konsumsi

makanan putra-putrinya setiap hari guna menjaga status gizi anaknya agar tetap normal sehingga dapat menunjang prestasi siswa dalam proses belajarnya.

4. Dalam penelitian ini memerlukan pengembangan, sebelum melakukan pengkajian dengan menggunakan variabel lain dan dengan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, Ali. (2007). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Sharkey, Bryan J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sinulingga R., Pilar. (2010). *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Interaksi Sosial Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIKUnesa.
- Faktor penyebab gizi buruk*, <http://health.kompas.com/read/2012/01/30/13325976/Faktor.Utama.Penyebab.Gizi.Buruk.Anak>.
- Kebugaran Jasmani*, <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesehatanjasmani-pengertian-fungsi.html>.