



ISSN 2715-3886

Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP

Moch Adi Prasetyo ✉ Universitas Negeri Malang
Mashuri Eko Winarno ✉ Universitas Negeri Malang
madiprasetyo97@gmail.com
081374720158

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. Menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode korelasional dengan variabel bebas: status gizi (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y), dan sampel penelitian 54 siswa. Hasil: (1) status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani $r_{hitung} (0,208) \leq r_{tabel} (0,266)$, (2) aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani $r_{hitung} (0,747) > r_{tabel} (0,266)$ dan (3) status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani $R_{hitung} (0,762) > R_{tabel} (0,266)$. Simpulan: (1) status gizi memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, (2) aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani dan (3) secara bersama-sama status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata kunci

status gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa SMP

PENDAHULUAN

Salah satu aspek yang sangat mendasar dan sangat penting untuk dikembangkan dalam pendidikan jasmani adalah aspek kebugaran. Namun, kenyataan yang terjadi saat ini adalah masih banyak siswa yang kebugaran jasmaninya tidak baik dan sudah terbukti melalui data hasil penelitian sebelumnya. Hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Huda (2015:696-700) menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menyatakan 11 dari 30 siswa kelas VIII memiliki kebugaran jasmani kurang, 16 sedang dan hanya 3 siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2017:59) diperoleh hasil penelitian dari 63 siswa terdapat 1 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik, 2 siswa baik, 27 siswa sedang, 32 siswa kurang dan 1 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang sekali. Dan ditambahkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Septiana, dkk (2016:138-142) yang dilakukan kepada siswa siswi kelas VIII menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dengan kategori kurang dan kurang sekali sebesar 47,61%. Sedangkan pada siswa perempuan sebesar 86,68%. Selain data di atas, bukti kurang baiknya kebugaran jasmani juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup. Melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, siswa saat ini lebih suka bermain *game online* dan aktif di sosial media daripada melakukan kegiatan olahraga. Dan didukung oleh fakta

bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa SMP dinilai masih kurang, hal ini disebabkan jam pelajaran pendidikan jasmani yang hanya satu kali pertemuan dalam satu minggu.

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alkohol (Mahastuti, dkk, 2018:459).

Berdasarkan pendapat di atas, terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Dobbins, dkk (2013:1) menyatakan 1,9 juta kematian di seluruh dunia diakibatkan oleh ketidakaktifan fisik, sehingga mendorongnya melakukan evaluasi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik melalui intervensi berbasis sekolah, dan hasilnya kegiatan tersebut efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik. Selain aktivitas fisik, salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah status gizi. Menurut Almatsier (2009:305) status gizi dibedakan menjadi status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Ia menambahkan, saat ini di Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah kurang gizi dan masalah kelebihan gizi. Masalah kurang gizi diakibatkan oleh faktor kemiskinan, kualitas lingkungan dan pemahaman masyarakat yang kurang tentang gizi seimbang. Dan sebaliknya masalah kelebihan gizi disebabkan oleh kemajuan ekonomi, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Zafar, 2012:23). Derajat sehat dinamis yang dimaksud diatas adalah normalnya fungsi alat alat tubuh manusia dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Maka dari itu, seseorang yang memiliki derajat sehat dinamis akan memiliki kebugaran jasmani yang baik atau tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas, bahkan dapat melakukan aktivitas lain dan mungkin lebih berat dikeesokan harinya. Kemudian juga dijelaskan pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Wiarso, 2013:169).

Kecepatan (Speed)

Menurut Nurrochmah (2016:184-187) kecepatan merupakan kemampuan pada seluruh tubuh atau bagian tubuh untuk berpindah tempat/bergerak dalam waktu yang singkat/cepat. Sedangkan menurut Amiq (2016:28-29) kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan gerakan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain.

Kekuatan Otot (Muscular Stength)

Kekuatan otot merupakan kemampuan untuk melawan tahanan atau beban fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri (Nurrochmah, 2016:184-187). Selain itu, Erminawati (2015:15) berpendapat bahwa kekuatan dapat didefinisikan sebagai: (1) kekuatan dinamik, yaitu tenaga atau gaya maksimal yang dihasilkan otot selama kontraksinya yang menimbulkan gerakan menempuh ruang sendi penuh dan (2) kekuatan statik, yaitu tenaga atau gaya maksimal yang dihasilkan otot dalam keadaan statis, tanpa pemendekan atau pemanjangan otot.

Daya Tahan Otot (Muscular Endurance)

Menurut Hidayat, dkk (2010:54) daya tahan otot atau *muscular endurance* merupakan kemampuan otot-otot untuk melakukan latihan dalam jangka waktu tertentu yang relatif lama. Daya tahan otot juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kontraksi otot berturut-turut (isotonis) atau kontraksi isometris untuk waktu yang lama (Harsono, 2015:59).

Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak atau *power* juga diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan gerak secara eksplosif. Daya ledak merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan (Adi, 2018:73). Sedangkan menurut Amiq (2016:29) daya ledak adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mempergunakan kekuatan secara maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiorespiratory Endurance*)

Para ahli kesehatan berpendapat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan kebugaran jasmani seseorang. Daya tahan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan (Erminawati, 2015:11). Daya tahan jantung dan paru-paru sangat diperlukan oleh tubuh saat sedang melakukan aktivitas, hal ini terjadi karena jantung harus memompa darah dalam jumlah yang lebih cepat pada saat kegiatan fisik sedang berlangsung, atau juga karena kulit membutuhkan darah dalam jumlah yang lebih banyak ke otot untuk menghilangkan panas tubuh yang berlebihan (Mu'arifin, 2009:54).

Aktivitas fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah pulang sekolah, pada sore hari dan di akhir minggu (Murbawani, 2017:72). Aktivitas fisik juga diartikan sebagai olahraga merupakan aktivitas sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan (Wiarso, 2013: 163). Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian.

Status Gizi

Status gizi dinyatakan sebagai keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dengan 4 klasifikasi, yaitu status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2009:4). Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai hasil akhir dari keseimbangan antara makanan (zat gizi) yang masuk ke dalam tubuh dan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut (Desiana, 2013:20). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam bentuk variabel tertentu yang dapat diukur dengan metode-metode tertentu. Sedangkan menurut Muhammad (2016:2) *nutritional status* atau status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di depan, kebugaran jasmani siswa SMP masih perlu dikaji lebih lanjut. Sehingga peneliti melakukan pengamatan dan memilih SMPN 2 Bantur yang terletak di Jl. Raya No.297, Wonokertopasar, Wonokerto, Bantur, Kab. Malang. Jawa Timur. Dengan demikian, penulis akan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang".

METODE

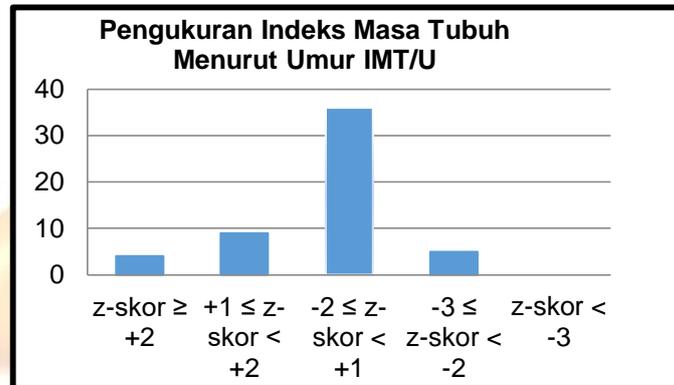
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini berusaha untuk membuktikan hubungan antara status gizi (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 245 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah acak kelompok/*purposive cluster random sampling*. Maka jumlah keseluruhan sampelnya sebanyak 54 siswa. Tempat yang akan digunakan pada penelitian ini adalah SMPN 2 Bantur. Jl. Raya No.297, Wonokertopasar, Wonokerto, Bantur, Kab. Malang. Jawa Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada minggu ke 4 bulan juli tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yakni instrumen tes dan non tes, Instrumen variabel terikat berupa kebugaran jasmani siswa (Y) menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), instrumen variabel bebas berupa status gizi (X_1) dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U), dan instrumen variabel bebas berupa aktifitas fisik (X_2) dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) umur 8-14 tahun yang diambil dari (Crocker, 2004:2).

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional. berganda. Namun sebelumnya peneliti melakukan analisis korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk mencari hubungan antar variabel yakni dengan mengkorelasikan variabel X_1 dengan Y , variabel X_2 dengan Y .

HASIL

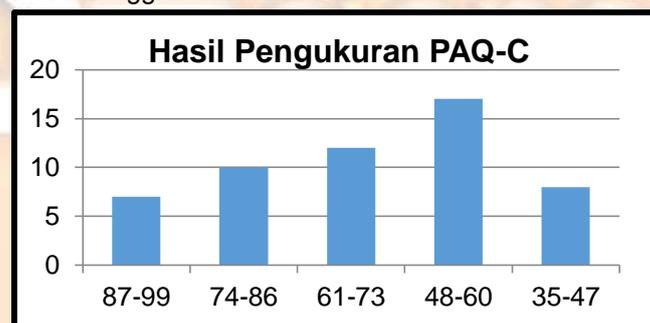
Hasil Pengukuran Status Gizi Menggunakan IMT/U



Gambar 1 Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Dari gambar 1 di atas, diketahui bahwa skor IMT terbanyak dalam kategori normal, diikuti kategori gemuk dan terakhir kurus.

Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Menggunakan PAQ-C



Gambar 2 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Menggunakan PAQ-C

Data gambar 2 di atas, dapat diketahui bahwa interval skor tertinggi dalam kategori kurang, diikuti kategori normal, baik, kurang sekali dan baik sekali. Hasil Tes Kebugaran Menggunakan TKJI



Gambar 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 13-15 Tahun

Dari gambar 3 di atas, diperoleh data tes kebugaran jasmani terbanyak dalam kategori sedang, diikuti kategori kurang dan baik. Di bawah ini akan disajikan uji persyaratan yang diperlukan dalam analisis korelasional.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* dibantu oleh program *MS.Excel 2010*. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ variabel bebas (X_1) berupa status gizi, hasil analisis ditemukan $D_{hit} = 0.090$ dan $D_{tab} = 0.180$. Karena $D_{hit} < D_{tab}$ dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data variabel status gizi tersebut berdistribusi normal. Kemudian pada variabel bebas (X_2) berupa aktivitas fisik, hasil analisis ditemukan $D_{hit} = 0.102$ dan $D_{tab} = 0.180$. Karena $D_{hit} < D_{tab}$ dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data variabel aktivitas fisik tersebut berdistribusi normal. Dan variabel terikat (Y) berupa kebugaran jasmani, hasil analisis ditemukan $D_{hit} = 0.090$ dan $D_{tab} = 0.180$. Karena $D_{hit} < D_{tab}$ dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data variabel kebugaran jasmani tersebut berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dari hasil analisis antara variabel bebas status gizi (X_1) dengan variabel terikat (Y) ditemukan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan demikian dinyatakan linier. Demikian pula dengan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat (Y) ditemukan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan demikian dinyatakan linier.

Uji Hipotesis

Penghitungan korelasi sederhana antara variabel status gizi (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Penyajian Koefisien Korelasi Sederhana Antara Variabel Bebas Status Gizi (X_1) dan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Model Summary			
Model	R	Adjusted R Square	Change Statistics Sig. F Change
1	,208 ^a	,025	,131

a. Predictors: (Constant), Status Gizi

Dari data tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas status gizi (X_1) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar 0,208 dengan signifikansi *F change* sebesar 0,131.

Tabel 2 Penyajian Koefisien Korelasi Sederhana Antara Variabel Bebas Aktivitas Fisik (X_2) dan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Model Summary			
Model	R	Adjusted R Square	Change Statistics Sig. F Change
1	,747 ^a	,550	,000

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Dari tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar 0,747 dengan signifikansi *F change* sebesar 0,000.

Tabel 3 Penyajian Hasil Analisis Korelasi Berganda

Model Summary			
Model	R	R Square	Change Statistics Sig. F Change
1	,762 ^a	,581	,000

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik (X_2), Status Gizi (X_1)

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas status gizi (X_1) dan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) secara bersama-sama dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh sebesar 0,762.

Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis pada koefisien korelasi dengan $\alpha = 0,05$ adalah jika $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, jika $R_{hitung} \leq R_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan (H_a) ditolak dan (H_0) diterima. Dan dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan antara variabel bebas status gizi (X_{11}) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh koefisien korelasi atau r_{hitung} sebesar $0,208 \leq R_{tabel} 0,266$ dengan demikian (H_0) diterima dan (H_a) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan antara variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh koefisien korelasi atau r_{hitung} sebesar $0,747 > R_{tabel} 0,266$ dengan demikian (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan antara variabel bebas status gizi (X_{11}) dan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh koefisien korelasi atau r_{hitung} sebesar $0,762 > R_{tabel} 0,266$ Dengan demikian demikian (H_0) ditolak dan (H_a) diterima

DISKUSI

Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara antara status gizi (X_1) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y), dengan nilai koefisien sebesar 0,208. Artinya, status gizi memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani namun tingkat hubungannya rendah. Selain itu, setelah dilakukan analisis regresi diketahui bahwa status gizi memberikan sumbangan efektif sebesar 3,161% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dan sumbangan relatif sebesar 0,054% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang dilakukan terhadap 54 siswa diketahui bahwa 4 siswa (7,40%) tergolong klasifikasi obesitas, 9 siswa (16,67%) tergolong klasifikasi gemuk, 36 siswa (66,67%) tergolong klasifikasi normal, 5 siswa (9,26%,) dalam kategori kurus dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurus. Sedangkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menunjukkan sebanyak 0 siswa (0%) dengan klasifikasi baik sekali, 9 siswa (16,67%) dengan klasifikasi baik, 29 siswa (53,70%) dengan klasifikasi sedang, 16 siswa (29,63%) dengan klasifikasi kurang dan 0 siswa (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

Rendahnya tingkat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang tidak serta merta menjadikan peneliti mengambil keputusan bahwa status gizi tidak memberikan dampak yang begitu bermakna terhadap tingkat kebugaran jasmani, peneliti menyadari bahwa status gizi juga ditentukan oleh banyak faktor, dan penentuan gizi kurang dan gizi lebih tidak cukup hanya diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) saja, menurut Almatsier (2009:307-311) gizi kurang dapat dibagi menjadi 1) Kurang Energi Protein (KEP), 2) Anemia Gizi Besi (AGB), 3) Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan 4) Kurang Vitamin A (KVA). Sementara peneliti pada penelitian ini hanya menggunakan alat ukur yang mampu mengklasifikasikan status gizi berdasarkan berat badan siswa menjadi klasifikasi sangat kurus, kurus, sedang, gemuk dan obesitas saja, dan tidak mampu membandingkan berat badan yang diakibatkan oleh lemak, masa otot dan beart tulang. Sehingga, dengan rendahnya tingkat hubungan yang dihasilkan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani tidak menjadikan jaminan bahwa orang kurus atau orang gemuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, karena status gizi tidak bisa dinilai hanya dari kurang atau lebihnya berat badan seseorang.

Selain itu, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Adapun faktor langsung diantaranya: 1) asupan berbagai makanan dan 2) penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung diantaranya: 1) ekonomi keluarga, 2) produksi pangan 3) budaya, 4) kebersihan lingkungan dan 5) fasilitas pelayanan kesehatan (Adriani, 2012:242-243). Faktor yang disebutkan oleh ahli di depan, juga berpengaruh terhadap status gizi siswa di SMPN 2 Bantur baik secara langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, faktor langsung yang mempengaruhi status gizi siswa SMPN 2 Bantur adalah asupan berbagai makanan. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi siswa SMPN 2 Bantur hampir seluruhnya memberikan pengaruh. Hal ini dibuktikan dengan kondisi masyarakat yang terdapat di daerah Bantur, dimana kondisi ekonomi di Bantur bisa dikatakan baik dengan matapencaharian masyarakat sebagian besar berprofesi sebagai petani dan pedagang sehingga produksi pangan di Bantur juga baik, namun kondisi lingkungan di Bantur terutama di lingkungan sekolah ternyata ditemukan bahwa kantin yang terdapat di SMPN 2 Bantur masih kurang bersih.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2012:1-6) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani, akibat anak yang memiliki berat badan berlebih atau kurang tetapi jika tetap melakukan aktivitas fisik maka akan tetap memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sehingga dalam hal ini, peneliti memberi penekanan bahwa status gizi memiliki hubungan yang rendah dengan tingkat kebugaran jasmani yakni dalam hal pengukuran Indeks Masa Tubuh.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (X_2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y), dengan nilai koefisien sebesar 0,747. Karena nilai koefisien korelasi antara r_{hitung} sebesar 0,747 > R_{tabel} 0,266 dan nilai signifikansi F *change* sebesar 0,000 ≤ 0,05 berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dan setelah dilakukan analisis regresi diketahui bahwa variabel aktivitas fisik memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, sebagaimana terlihat pada bab sebelumnya, sumbangan efektif yang diberikan oleh aktivitas fisik sebesar 54,979% dan sumbangan relatif sebesar 0,946%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari menjadi faktor yang memberikan pengaruh besar terhadap baik dan buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dan berdasarkan data penelitian yang diperoleh ternyata dari 54 siswa diperoleh klasifikasi aktivitas fisik yang dilakukan siswa sebanyak 7 siswa (12,96%) dengan klasifikasi baik sekali, sebanyak 10 siswa (18,52%) dengan klasifikasi baik, 61-73 sebanyak 10 siswa (22,23%) dengan klasifikasi sedang, 48-60 sebanyak 17 siswa (31,48%) dengan klasifikasi kurang dan sebanyak 8 siswa (14,81%) dengan klasifikasi kurang sekali.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur. Semakin baik aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dan sebaliknya, jika aktivitas fisik yang dilakukan rendah, maka rendah pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat setelah peneliti melakukan tes kebugaran jasmani kepada siswa dan hasilnya sebanyak 9 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 29 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong sedang 16 siswa tergolong kurang. Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Dengan masih adanya aktivitas fisik yang tergolong kurang yang dilakukan oleh siswa SMPN 2 Bantur mengindikasikan bahwa fisik mereka tidak aktif sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadona (2018:60) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat jam istirahat, yakni dengan duduk, berjalan sedikit, mengobrol dan jarang ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik hanya pada saat jam olahraga, namun aktivitas fisik ini tentunya hanya menyumbang nilai sedikit dari total nilai yang terdapat pada instrumen penelitian.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini juga diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Budiwanto (2012:93-102) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa perubahan fisiologis pada tubuh akibat latihan, yakni perubahan sistem kardiorespiratori akibat jantung bekerja lebih efisien dan dapat mengedarkan darah lebih banyak dengan jumlah denyut yang lebih sedikit, perubahan sistem pernapasan karena meningkatnya fungsi *neuromuscular*, pengambilan O_2 dan pelepasan CO_2 menjadi lebih baik, perubahan pada sistem otot rangka karena otot menjadi lebih besar dan kuat dan perubahan pada sistem pencernaan karena fungsi alat pencernaan sangat dipengaruhi oleh jumlah aliran darah yang diterima sewaktu melakukan aktivitas fisik. Hal ini terbukti saat dilakukan tes bahwa siswa yang aktivitas fisiknya baik cenderung mampu melakukan rangkaian tes kebugaran dengan hasil yang lebih baik dibandingkan yang memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y), dengan nilai koefisien sebesar 0,762. Karena nilai koefisien korelasi antara $R_{hitung}=0,762$ > $R_{tabel}=0,266$ dan nilai signifikansi F *change* sebesar 0,000 ≤ 0,05 berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dari analisis regresi yang sudah dilakukan, status gizi dan aktivitas fisik

sama-sama memberikan sumbangan efektif dan sumbangan relatif, yakni sebesar 58,141%. Sedangkan sumbangan yang diberikan secara terpisah oleh variabel bebas status gizi (X_1) adalah sebesar 3,161% dan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) adalah sebesar 54,979%. Kemudian sumbangan relatif yang diberikan oleh variabel bebas status gizi (X_1) adalah sebesar 0,054% sedangkan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) adalah sebesar 0,946%. Dari data tersebut dapat diketahui jika sumbangan terbesar dan hubungan yang tinggi berasal dari aktivitas fisik. Dan berdasarkan tes yang sudah dilakukan, ternyata dari 54 siswa diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani sebanyak 0 siswa (0%) dengan klasifikasi baik sekali, sebanyak 9 siswa (16,67%) dengan klasifikasi baik, sebanyak 29 siswa (53,70%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 16 siswa (29,63%) dengan klasifikasi kurang 0 siswa (0%) dengan klasifikasi kurang sekali. Artinya mayoritas siswa SMPN 2 Bantur memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sedang.

Pada dasarnya berdasarkan teori yang terdapat di dalam buku guru PJOK siswa kelas VIII menyatakan bahwa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah masalah kesehatan, masalah gizi, masalah latihan fisik dan faktor keturunan (Yulianti, 2017:177). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan setelah dibandingkan dengan teori dan temuan peneliti sebelumnya status gizi dan aktivitas fisik memang diperlukan dalam menunjang tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sebagai contoh aktivitas fisik atau olahraga dari segi pengertiannya dilakukan untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) seperti halnya makan yang tidak dapat ditinggalkan, sehingga olahraga diperlukan untuk membina kesehatan (Giriwijoyo, 2013:117). Begitu pula dengan status gizi yang dalam hal ini dipengaruhi oleh asupan makanan, memiliki fungsi yang begitu banyak bagi tubuh sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur di dalam tubuh manusia, sehingga manusia dapat melakukan aktivitas serta tumbuh dan berkembang (Irianto, 2017:20).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memang status gizi dan aktivitas fisik memiliki pengaruh sebesar 58,141% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dan sisanya sebesar 41,859% adalah dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, kadar hemoglobin, kondisi lingkungan, masalah kesehatan yang menyebabkan kondisi siswa sedang tidak sehat saat dilakukan tes dan masalah keturunan seperti antropometri tubuh dan kelainan bawaan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur. Semakin baik status gizi dan aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dan sebaliknya, jika status gizi dan aktivitas fisik yang dimiliki rendah, maka rendah pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Hasil penelitian di atas, jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana, dkk (2016:138-142). Yang dilakukan kepada siswa siswi kelas VIII menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dengan kategori kurang dan kurang sekali sebesar 47,61%. Sedangkan pada siswa perempuan sebesar 86,68%. Dan penelitian yang dilakukan oleh Ulvie (2011:60-61) Memperoleh hasil penelitian, dari 372 siswa SMP Negeri di Yogyakarta berdasarkan hasil tes Lari Multistap ditemukan kasus tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik sebanyak 235 siswa (63,17%) yang sebagian besar terdiri dari siswa perempuan. Terkait dengan fenomena yang terjadi di SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang, fakta yang terjadi adalah masih ditemukan siswa yang status gizinya mengalami masalah yakni masalah gizi lebih dan masalah gizi kurang. Selain itu, fakta yang terjadi berdasarkan temuan peneliti menunjukkan bahwa status gizi yang diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT/U) memiliki hubungan yang rendah dibandingkan aktivitas fisik, namun keduanya secara bersama-sama memiliki hubungan yang tergolong tinggi dengan tingkat kebugaran jasmani, hal ini menunjukkan bahwa meski status gizi yang dimiliki rendah atau gizi berlebih namun jika sering melakukan aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran jasmani juga akan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuji terhadap variabel bebas status gizi (X_1) dan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang dan diperoleh hipotesis dapat disimpulkan bahwa:

Status gizi (X_1) memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang,

Aktifitas fisik (X_2) memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang.

Status gizi (X_1) dan variabel bebas aktifitas fisik (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang.

Dengan terdapatnya hubungan yang tidak signifikan antara variabel bebas status gizi (X_1) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) maka hipotesis awal penelitian ini ditolak, kemudian dengan terdapatnya hubungan yang signifikan antara variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) maka hipotesis awal penelitian ini diterima dan dengan terdapatnya hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas status gizi (X_1) dan variabel bebas aktivitas fisik (X_2) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) maka hipotesis awal penelitian ini diterima.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Sehingga dikesempatan yang baik ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Supto Adi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menyelesaikan pendidikan dan menempuh jenjang sarjana di FIK UM, Dr. dr. Moch. Yunus, M.Kes., sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan memberikan izin dalam proses penelitian, Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguno, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, memberikan motivasi, masukan, dan saran-saran yang sangat berharga bagi peneliti, Bapak Ery Basuki, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMPN 2 Bantur Kabupaten Malang beserta bapak dan ibu guru yang telah menerima dan memberikan izin bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMPN 2 Bantur, Siswa dan siswi SMPN 2 Bantur yang bersedia menjadi sampel penelitian.

REFERENSI

- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amiq, F. (2016). *Sepak Bola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain)*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Andriyani, F. D. (2017). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Motion, VIII*.
- Ayu Lestari Astri Wulandari. (2012). *Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Crocker, P. R. E. (2004). The Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology*.
- Desiana, M. (2013). *Pengantar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dobbins, M., Husson, H., Decorby, K., & Larocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Erminawati. (2015). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo Publising and Printing.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Engkus Kuswadi, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan* (P. Latifah, Ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Huda, M. M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (Revisi; Yeskha, Ed.). Yogyakarta:

Penerbit ANDI.

- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Muhammad, H. (2016). *Penilaian Status Gizi* (Etika Rezkina, Ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Murbawani, E. A. (2017). JNH(Journal of Nutrition and Health) Vol.5 No.2 2017. *Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri*.
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Ramadona, E. T. (2018). *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Septiana Parista, V., Sri Hanani, E., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*.
- Ulvie, Y. N. S. (2011). Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi, dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi pada Siswa SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yulianti, R. dan E. (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII* (Revisi 201). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Yusuf Hidayat, Shindu Cindar Bumi, R. A. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK Untuk Kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Zafar, G. &. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.