



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024 (Special Issues)

<https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## KORELASI ANTARA STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

## CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL FITNESS LEVEL

Jen Rahmad Gea<sup>1</sup>, Dedi Nofrizal<sup>2</sup>, Juan Andriansyah<sup>3</sup>, Jhon Ferinando Tarigan<sup>4</sup>, Iwan Julius Gulo<sup>5</sup>

{bluefikkers@gmail.com<sup>1</sup>, jenrahmad@gmail.com<sup>2</sup>, juanandriansyah@gmail.com<sup>3</sup>,  
jhont@gamil.com<sup>4</sup>, iwangulo@gmail.com<sup>5</sup>}

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>1</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>2</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>3</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>4</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>5</sup>

**Abstract.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya data atau informasi mengenai keadaan gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Budi Mulia Medan, Negeri tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini akan berlangsung selama tahun ajaran 2023/2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan gizi siswa kelas VII yang bersekolah di SMP Budi Mulia Medan, Negeri pada tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini dikenal sebagai penelitian deskriptif, dan tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kondisi yang ada dan bukan untuk menguji hipotesis. Bentuk penelitian ini dilakukan untuk mempelajari lebih lanjut tentang dunia di sekitar mereka. Dua puluh siswa digunakan sebagai ukuran sampel untuk populasi, dan mereka dipilih secara acak melalui penggunaan purposive sampling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara status gizi siswa perempuan yang bersekolah di SMP Budi Mulia Medan, yang terletak di Kota Medan, dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi siswi SMP N Budi Mulia Medan. Penelitian ini merupakan salah satu contoh bentuk penelitian yang disebut sebagai penelitian korelasional. Lebih tepatnya, penelitian ini merupakan penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswi SMP N Budi Mulia Medan, Tanjung Mulia Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara. Informasi berikut dapat diperoleh dari hasil penelitian ini: Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan status gizi tubuhnya.  $r_{hitung} = 0.687 > r_{tabel} = 0.4438$ . Telah ditemukan bahwa  $t_{hitung} = 4.011 > t_{tabel} 1.6905 = 0.05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (kuat) antara status gizi dengan kebugaran jasmani, dapat diterima dengan tingkat kebenaran 95%. Berdasarkan hipotesis yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat

ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas memang memiliki hubungan yang berarti dengan variabel yang sedang diteliti.

**Keywords:** Status Gizi, Kebugaran Jasmani.

## 1 Pendahuluan

Tujuan utama dari proses belajar mengajar, yang memainkan peran penting dalam setiap aspek pendidikan, adalah untuk meningkatkan standar hidup manusia dengan berbagai cara yang berbeda. Ini adalah tujuan menyeluruh dari pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan menjadi sangat penting. Hal ini dapat dilihat dalam UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk "mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Hal ini dapat dilihat sebagai indikasi yang jelas mengenai tujuan pendidikan nasional. Hal ini dapat dilihat sebagai gambaran bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk "mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Pemerintah telah mencanangkan sejumlah program, salah satunya adalah memasukkan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diajarkan di lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi, baik di lingkungan formal maupun informal. Hal ini merupakan salah satu inisiatif yang telah dilakukan oleh pemerintah. Ilustrasi berikut ini dapat dianggap sebagai salah satu dari sekian banyak upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam hal ini sepanjang sejarahnya. Inisiatif-inisiatif ini merupakan bagian dari gerakan yang lebih besar yang tidak hanya berusaha untuk meningkatkan tingkat pendidikan secara umum, tetapi juga untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan untuk sistem pendidikan nasional. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan tingkat pencapaian pendidikan secara umum ke tingkat yang lebih tinggi.

Menurut ayat 1 dan 2 Pasal 18 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, "Pendidikan Olahraga diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler." Hal ini dinyatakan dalam undang-undang tersebut. "Pendidikan Olahraga diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal." Menurut bahasa undang-undang ini, "Pendidikan Olahraga diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan "sportivitas dan atletis diajarkan di dalam kelas sebagai bagian dari proses pendidikan yang lebih luas" menunjukkan bahwa instruksi tentang topik-topik ini dapat ditemukan sebagai bagian dari kurikulum sekolah. Cari paragraf yang dimulai dengan pernyataan "Pendidikan Olahraga diatur sebagai bagian dari proses pendidikan dan diterapkan di jalur pendidikan formal dan non-formal." Mengikuti tautan ini akan membawa Anda ke ketentuan yang Anda cari. Sangatlah penting untuk memberdayakan atletik sedini mungkin, baik di sekolah maupun di masyarakat luas, mengingat relevansi olahraga atletik dalam meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka perlu dilakukan pemberdayaan atletik sedini mungkin. Hal ini dikarenakan pentingnya mendorong partisipasi dalam atletik sedini mungkin untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Hal ini tidak hanya berlaku di lingkungan komunitas akademik, tetapi juga berlaku di bagian masyarakat lainnya. Sangatlah penting bahwa proses pemberdayaan ini harus diselesaikan secepat mungkin.

Bisa dikatakan bahwa tujuan siswa berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani adalah untuk membantu mereka mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dan ini dapat dianggap sebagai tujuan dari kelas-kelas ini. Hal ini dicapai dengan memperkenalkan dan mengembangkan sikap dan kemampuan yang baik tentang gerakan, yang keduanya diajarkan melalui partisipasi dalam latihan fisik. Mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik juga mendapatkan kemampuan untuk bergerak lebih efisien. Dalam setiap bidang perkembangan ini-pembentukan gerakan, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan tubuh-diperlukan tingkat kebugaran jasmani tertentu sebagai prasyarat untuk menjadi sukses.

Karena menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dapat diterima adalah persyaratan, setiap siswa harus menjadikannya prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani yang wajar karena itu adalah persyaratan. Khususnya, yang berkaitan dengan pembelajaran tambahan, dengan tujuan untuk memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Menurut Cooper (2004: 311), menjaga tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya merupakan salah satu komponen penting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga merupakan fondasi untuk keterlibatan otak yang dinamis dan kreatif. Hal ini dikarenakan menjaga tingkat kebugaran jasmani yang baik mengharuskan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya.

Anak-anak dan remaja yang berniat untuk mengambil bagian dalam program pendidikan jasmani yang ditawarkan di sekolah mereka harus memastikan bahwa mereka telah mengonsumsi makanan padat nutrisi dalam jumlah yang cukup pada jam-jam menjelang masuk sekolah. Sangat penting bagi pertumbuhan dan kesehatan seorang anak untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan berbagai macam nutrisi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Fokus khusus harus diberikan pada susunan nutrisi ini, karena itu adalah aspek yang akan memiliki pengaruh terbesar pada perkembangan anak. Jika ketidakseimbangan yang disebabkan olehnya tidak ditangani dengan tepat, hasilnya bisa berupa kekurangan gizi. Menurut Wedya, kekurangan gizi dapat menghambat motivasi, kesungguhan, dan bakat belajar anak. Hal ini juga dapat menyebabkan anak menjadi tidak bersemangat, lesu secara fisik dan psikis (2000: 3).

Nutrisi yang tepat adalah salah satu faktor yang paling signifikan dalam hal mengembangkan kecerdasan dan potensi anak secara maksimal. Gizi seseorang dapat dikatakan dalam keadaan sehat atau normal apabila terdapat kesesuaian antara jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup dengan jumlah makanan yang dicerna oleh individu tersebut. Tubuh manusia selalu membutuhkan nutrisi untuk mendapatkan energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik rutin sehari-hari, memperbaiki sistem fisiologis tubuh, dan memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada bayi dan anak-anak. Individu yang masih dalam masa pertumbuhan memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya.

Saat ini, Indonesia sedang menghadapi berbagai masalah gizi, yang paling signifikan adalah kekurangan dan kelebihan gizi. Karena kekurangan dan kelebihan gizi dapat menimbulkan efek negatif, maka penting untuk memiliki pengetahuan tentang bagaimana memberikan nutrisi yang tepat kepada tubuh sesuai dengan kebutuhannya. Ini adalah faktor penting yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup yang dinikmati oleh seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik, berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang konstruktif, dan menampilkan orisinalitas.

Tingkat pendidikan wajib menengah yang berlangsung selama sembilan tahun dan dirancang untuk mempersiapkan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi sedini mungkin dalam karir akademis mereka disebut sebagai Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan menengah

kedua yang wajib ditempuh oleh semua siswa. Menurut Gusril (2005:1), "Sekolah Menengah Pertama adalah lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi." Sekolah Menengah Pertama (SMP) memberikan bekal bagi siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Sekolah ini, dalam kapasitasnya sebagai lembaga pendidikan, telah menetapkan tujuan untuk dapat memenuhi tujuan sistem pendidikan nasional dengan cara yang seefisien dan seefektif mungkin dengan bekerja untuk meningkatkan semua aspek sistem pendidikan. Proses Belajar Mengajar di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan telah meningkatkan jumlah waktu pertemuan dari dua jam menjadi empat jam, yang merupakan salah satu hal yang termasuk dalam kategori hal ini. Hal ini merupakan sesuatu yang dapat diamati.

Menurut temuan peneliti, diantisipasi bahwa tingkat status gizi anak-anak serta kebugaran fisik mereka akan meningkat sebagai hasil dari penyediaan makanan tambahan untuk anak sekolah dan perluasan jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani. Selain itu, diharapkan peningkatan ini akan terjadi sebagai hasil dari peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani. Meskipun demikian, masih ada anak yang mengikuti Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani pada siswa SMP Budi Mulia Medan di Kota Medan yang memiliki status gizi kurang dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini merupakan kenyataan di lapangan (PBM). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal yang berbeda, seperti cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, keadaan sosial ekonomi orang tua siswa, gaya hidup, makanan, atau status gizi.

#### **A. Analisis GAB**

- a. Taufik (2020) Penelitian ini berjudul "Hubungan antara Status Gizi dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah," dan dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini berusaha untuk menjawab pertanyaan, "Bagaimana sifat hubungan yang ada antara status gizi siswa dan kemampuan pendidikan jasmani yang mereka pelajari di kelas?" dengan menyelidiki sifat hubungan yang ada di antara kedua faktor tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Budi Mulia Medan, yang berada di lingkungan masyarakat Negeri. Dalam proses pengambilan sampel, metode pengukuran banyak variabel yang berbeda pada saat yang sama, juga dikenal sebagai sampling, digunakan, tetapi pertimbangan dan situasi tertentu diperhitungkan. Dua puluh siswa dari SMP Budi Mulia Medan dipilih secara acak untuk menjadi sampel. Sekolah ini terletak di Negeri. Dua metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menguji keadaan gizi peserta dan mengevaluasi kinerja mereka dalam pendidikan jasmani. Kedua strategi ini digunakan dalam penelitian ini. Korelasi dipilih sebagai pendekatan untuk analisis data karena paling sesuai dengan tujuan penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat dilihat dengan hasil tes pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan (Pengukuran Status Gizi), secara khusus status gizi siswa yang berada pada kategori sangat kurus (0%), pada kategori kurus sebanyak 6 orang siswa atau 20%, pada kategori normal sebanyak 14 orang siswa atau 80%, pada kategori gemuk (0%), dan pada kategori sangat gemuk (0%),.
- b. Liza Mirnawati (2000) Liza Mirnawati (2000) Penelitian dengan judul "Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa." Untuk melaksanakan penelitian ini, metode pilihan yang digunakan adalah strategi survei, yang menggabungkan berbagai jenis strategi pengujian dan penilaian yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah ada atau tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan status gizi siswa di SMP Budi Mulia Medan, yang terletak di Tanjung Mulia Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat

hubungan antara kesehatan gizi seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang memiliki nilai koefisien determinasi yang lebih besar atau sama dengan  $0,6873 > 0,4438$ . Terdapat hubungan yang cukup besar antara status gizi seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, dan hal ini diakui dengan tingkat kebenaran yang sama dengan atau lebih dari 95% sebagai hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa  $r = 0,82 > 0,7$ , yang mendalilkan bahwa ada hubungan yang cukup besar antara status gizi seseorang dengan kebugaran fisiknya, adalah benar.

## 1.1 Kerangka Berpikir

Menurut Muthohir (2004: 40), seorang pakar di bidang pendidikan jasmani, keadaan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang mewakili kemampuan seseorang untuk mencapai sesuatu yang sangat berarti bagi dirinya. Memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi merupakan salah satu aspek yang dapat membantu seseorang mencapai tingkat kebugaran jasmani yang layak, yang pada akhirnya dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Menurut Syafrizar (2009:4), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat langsung dari konsumsi, penyerapan, dan penggunaan makanan di dalam tubuh. Sementara itu, energi yang diperlukan untuk pertumbuhan seseorang serta kinerja fisiknya. Dengan cara yang sama, meningkatkan kebugaran fisik seseorang melalui penggunaan kerja fisik memerlukan konsumsi bahan makanan sebagai sumber energi

## 2 Metode

Dalam konteks penelitian mengacu pada kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data secara metodis dan obyektif, dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau menguji hipotesis, dan upaya yang dilakukan untuk menemukan pengetahuan untuk menjawab suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah. Siswa-siswi SMP Budi Mulia Medan mengambil bagian dalam sebuah proyek penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (status gizi) dengan variabel terikat (prestasi belajar) (kebugaran jasmani). Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan korelasional dengan teknik penelitian korelasional

Istilah "populasi" mengacu pada wilayah generalisasi yang terdiri atas "subjek" atau "objek" yang mempunyai atribut dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Istilah "populasi" merujuk pada sekelompok "subjek" atau "objek" yang mempunyai atribut dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Istilah "populasi" merujuk pada wilayah generalisasi yang terdiri atas "subjek" atau "objek" yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang mempunyai kesamaan dengan kualitas dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi lainnya (Sugiyono, 2012: 80). Istilah "populasi" mengacu pada wilayah generalisasi yang terdiri atas "subjek" atau "obyek" yang mempunyai atribut dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Istilah "populasi" merujuk pada sekelompok "subjek" atau "objek" yang mempunyai atribut dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Semua siswa yang saat ini terdaftar di SMP Budi Mulia Medan, termasuk dalam populasi penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari 62 siswa laki-laki

dan 61 siswa perempuan dari total populasi 123 orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Populasi tersebut mencakup siswa laki-laki dan perempuan

Sampel adalah elemen dari keseluruhan populasi, yang diambil dari dan akan menjadi sumber informasi utama untuk proyek penelitian. Dalam proyek penelitian ini, sampel dikumpulkan dengan menggunakan pendekatan purposive sampling. "Pengambilan sampel berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan tertentu," seperti yang didefinisikan oleh Yusuf (2005:105), adalah apa yang dimaksud dengan frasa "purposive sampling."

Penarikan sampel ini dilakukan dengan berbagai alasan, pertimbangan, dan tujuan tertentu. Kelas bawah (kelas I sampai III), yang belum memahami penerapan ujian Kesegaran Jasmani, dan sulit diatur menjadi pertimbangan atau tujuan penentuan sampel dalam penelitian ini. Mengingat besarnya populasi, keterbatasan sumber daya peneliti (waktu, biaya, dan tenaga), serta kendala-kendala yang ditimbulkan oleh besarnya populasi, maka siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Budi Mulia Medan yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Oleh karena itu, ada total dua puluh siswa perempuan yang termasuk dalam sampel untuk penelitian ini

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

1. Tes status gizi dengan pengukuran meteran.

Indeks Masa Tubuh (IMT)

$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}}$

Sumber : Asmadi (2008 : 84)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, atau TKJI, dikembangkan menurut Arsil (2009: 57) untuk mengevaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. TKJI mencakup kategori pertanyaan berikut: a) lari cepat sejauh empat puluh meter, diikuti dengan b) melakukan angkat tubuh selama tiga puluh detik, c) baring duduk selama tiga puluh detik, d) loncat tegak, dan e) lari sejauh enam ratus meter

## 3 Hasil

### 3.1 Deskripsi data

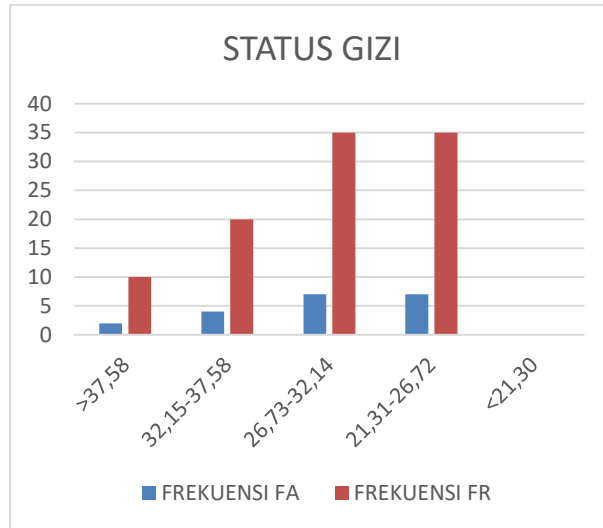
Data penelitian ini terdiri dari: data Kebugaran Jasmani (Y) Sebagai variabel terikat, Status Gizi (X). Untuk masing-masing variabel dibawah ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

#### 1. Status Gizi (X<sub>1</sub>)

Data hasil pengukuran Status Gizi dalam kelompok ini terdiri dari 21 anggota (n = 20), skor terendah 21,45 dan skor tertinggi 39,56. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata sebesar 29,442, simpangan baku 5,424.

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel yang terletak di atas, terdapat dua orang yang masuk dalam kategori Sangat Baik dengan skor 37,58 atau lebih, empat orang yang masuk dalam kategori Baik dengan skor 32,15 hingga 37,58, tujuh orang yang masuk dalam kategori Cukup dengan skor 26,73 hingga 32,14, tujuh orang yang masuk dalam kategori Kurang dengan skor 21,31 hingga 26,72, dan tidak ada yang masuk dalam kategori Sangat Kurang dengan skor Berdasarkan temuan ini, status gizi yang lebih tinggi dari rata-rata lebih baik daripada status

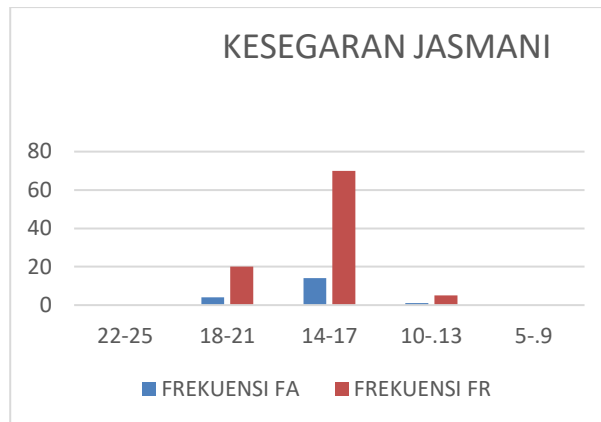
gizi yang lebih rendah dari rata-rata. Histogram berikut ini menggambarkan sebaran distribusi frekuensi Status Gizi dengan lebih jelas dibandingkan histogram sebelumnya



### 1. Kemampuan Kebugaran Jasmani

Data hasil penelitian tes Kebugaran Jasmani dalam kelompok ini terdiri dari 21 anggota ( $n = 20$ ), skor terendah 97 dan skor tertinggi 145. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata sebesar 127, simpangan baku 12,819.

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, sebanyak 0 orang (0,00%) berada pada kelompok yang masuk dalam kategori Baik Sekali, 4 orang (20,00%) berada pada kelompok yang masuk dalam kategori Baik, 14 orang (70,00%) berada pada kelompok yang masuk dalam kategori Sedang, 1 orang (5,00%) berada pada kelompok yang masuk dalam kategori Kurang, dan 0 orang (0,00%) berada pada kelompok yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. Berdasarkan temuan ini, memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang berada di atas rata-rata lebih baik daripada yang berada di bawah rata-rata. Histogram berikut ini akan menggambarkan sebaran distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani secara lebih jelas dibandingkan histogram sebelumnya



### 3.2 Pengujian Persyaratan Analisis

Dalam konteks ini, "persyaratan analisis" mengacu pada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum analisis regresi sederhana atau regresi berganda dapat dilakukan. Di antara prasyarat untuk analisis adalah sebagai berikut: Melakukan Uji Normalitas memungkinkan seseorang untuk menentukan apakah data yang sedang diperiksa mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji Linieritas digunakan untuk menguji seberapa erat masing-masing variabel bebas berhubungan dengan variabel yang diteliti (variabel terikat).

#### 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, yang menggunakan uji Liliefors dan memiliki tingkat aktual 0,05 sebagai ambang batas. Kriteria pengujianya adalah hipotesis nol harus ditolak jika nilai  $L_h$  (Lhitung) yang diperoleh dari data observasi lebih besar dari  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ), dan hipotesis nol harus diterima jika nilai  $L_h$  (Lhitung) yang diperoleh lebih kecil dari  $L_t$ :

Jika  $L_h$  (Lhitung) lebih besar dari  $L_t$  ( $L_{tabel}$ ), maka  $H_0$  dianggap ditolak; sebaliknya,  $H_0$  dianggap diterima jika  $L_h$  (Lhitung) sama dengan atau lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{tabel}$ ) Pada halaman empat dari lampiran, Anda akan menemukan hasil perhitungan komprehensif dari uji normalitas

#### 4 Diskusi

Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara Status Gizi dan Hasil Kebugaran Jasmani seseorang. Nilai  $r$  yang diperoleh adalah 0,7103 setelah data dianalisis. Lihat ringkasan analisis untuk informasi lebih lanjut mengenai hal ini. Data yang disajikan pada tabel yang terletak di atas ini menunjukkan bahwa  $t$  hitung lebih tinggi daripada  $r$  tabel, dan fakta bahwa  $r$  hitung = 0.687 >  $r$  tabel = 0.4438 mengindikasikan bahwa ada hubungan yang cukup besar antara Status Gizi dan Kebugaran Fisik.

Telah ditentukan, dengan mengacu pada tabel 6 yang disajikan sebelumnya, bahwa  $t$  hitung = 4.011 >  $t$  tabel 1.6905 = 0.05. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa

hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang substansial antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani, dapat diterima dengan tingkat kebenaran sebesar 95%  
Temuan dari pengujian dan analisis hipotesis menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dan jumlah latihan olahraga yang mereka lakukan. Seorang guru dapat mendorong murid-muridnya untuk memperbaiki kondisi gizi mereka dan meningkatkan jumlah aktivitas yang mereka lakukan, dan murid-murid itu sendiri yang harus bertanggung jawab atas perilaku mereka. Murid-murid akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas pendidikan jasmani jika guru mereka mampu menyesuaikan jenis aktivitas yang mereka lakukan dengan memanfaatkan secara kreatif sumber daya yang sudah tersedia. Berdasarkan hasil temuan dari pengujian hipotesis, jelaslah bahwa terdapat hubungan antara variabel Status Gizi dan Kebugaran Jasmani yang bermakna dan konstruktif. Dengan diterimanya hipotesis pertama yang menyatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan positif antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani, maka dapat dinyatakan bahwa Status Gizi berkontribusi terhadap Kebugaran Jasmani. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel partisipasi olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani, dan korelasi ini bersifat substansial dan positif. Hipotesis kerja, yang menyatakan bahwa ada kontribusi yang signifikan dan positif antara olahraga dan kebugaran jasmani, telah divalidasi dan oleh karena itu diterima. Jadi, dapat dikatakan bahwa olahraga adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebugaran fisik. Status gizi seorang atlet dan tingkat latihan mereka merupakan komponen penting dari kebugaran fisik dalam hal olahraga. Jika Status Gizi dan Tingkat Aktivitas seseorang tinggi, maka ada kemungkinan bahwa hal tersebut juga akan menciptakan individu dengan Tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi. dengan tujuan mencegah lawan bergerak. Sebaliknya, jika Status Gizi dan Olahraga seseorang tidak sehat, maka belum tentu akan menghasilkan tingkat Kebugaran Jasmani yang baik. Dengan demikian, Status Gizi dan Olahraga merupakan aspek kondisi fisik yang sangat krusial perannya dalam Kebugaran Jasmani agar dapat menguntungkan dalam memperoleh skor dan memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, selain memiliki status gizi dan olahraga yang baik, kemampuannya juga harus lebih baik agar dapat menunjang keberhasilan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud adalah dimana Status Gizi dan Olahraga seorang siswa mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari melawan lawan tanpa mendapatkan perlawanan dari lawan. "Kecepatan seorang siswa dalam menyelesaikan aktivitas dan tingkat kesegaran jasmani dan kebugarannya, keduanya berpengaruh terhadap Status Gizi dan Olahraga yang digunakan" (Wilda Yatim, 2005: 5). Berdasarkan pendapat di atas, agar seorang siswa dapat berhasil dalam melakukan apa yang ingin mereka capai, tidak cukup hanya dengan memiliki Status Gizi yang sehat dan aktif secara fisik, tetapi juga harus cepat dan tepat. Ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kebugaran fisik, penting untuk memiliki tangan yang cepat dan bidikan yang akurat untuk menangkap dan mengunci lawan, membuat mereka tidak dapat bergerak. Siswa yang secara umum dalam keadaan sehat dalam hal status gizi dan atletisnya dapat berpartisipasi dalam kegiatan pada saat-saat seperti ini. Menurut Nurhasan (2004: 75), hasil dari tes kekuatan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi, intibisi, kebiasaan bergerak, dan alat yang digunakan. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pendapat yang dikemukakan di atas adalah bahwa Status Gizi dan Latihan memberikan kontribusi terhadap Kebugaran Jasmani dalam olahraga. Sangat penting bahwa aspek kondisi fisik siswa harus ditingkatkan agar mereka dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan cara yang tepat dan efektif selama kompetisi. Selain itu, sangat penting bagi siswa untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Status Gizi dan Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani

## 5 Kesimpulan

Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan status gizi tubuhnya.  $t_{hitung} = 0.687 > t_{tabel} = 0.4438$ . Telah ditemukan bahwa  $t_{hitung} = 4.011 > t_{tabel} = 1.6905 = 0.05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti (kuat) antara status gizi dengan kebugaran jasmani, dapat diterima dengan tingkat kebenaran 95%. Berdasarkan hipotesis yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas memang memiliki hubungan yang berarti dengan variabel yang sedang diteliti.

**Ucapan Terima Kasih.** Ucapan terima kasih penulis sampaikan yang telah memberikan bantuan atau mensponsori penelitian ini sehingga sehingga artikel ini dapat dipublikasikan di jurnal Sinta.

## Daftar Pustaka

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Copper (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Depdiknas. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. (2002). Keputusan Menkes RI NO. 1939/MENKES/SK/XI/2002 *Tentang penggunaan Gas Medis sarana Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Padang: FIK-UNP.
- Haryono. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran jasmani yang efektif dan efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Khumadi. (2008). *Gizi Pada Anak, Dasar-dasar ilmu gizi*. Jakarta
- Kosasih. (2004). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa* Yogyakarta : FIK UNY.
- Moehji S. (2003). *Ilmu Gizi 2*. Jakarta
- Murnawati. (2000). *Berbagai cara Pendidikan Gizi*. Jakarta Bumi Aksara.
- Muthohar. (2004). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nasution. (2022). *Prinsip Dasar ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Nurhasanah. (2004). *Aplikasi antropometri sebagai alat ukur status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Pardilla, H. (2021). Physical Fitness and Learning Achievement Academic in Children Aged 10-12 years. INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 2(2), 165-of.
- Robert. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sjahmien Moehji. (2003). *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta. Papis Sinar Sinanti
- Sudarno. (2001). *Panduan Lengkap Sehat Dan Bugar Total*.
- Sugiyono (2012). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama.
- Supariasa, dkk. (2002). "Penilaian Status Gizi". Jakarta
- Syafrizar. (2009). *Gizi Olahraga*. Padang. FIK: UNP.
- Wedya. (2000). Ilmu Gizi Dan Aplikasinya. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Wilda yatim. (2005). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf. (2005). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset