



PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI

Pedomantha Keliat¹, Ade Evriansyah Lubis², Boby Helmi³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Alumunium Raya, Medan, Sumatera Utara, 20241, Indonesia
lubisadee@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 75 orang siswa, yang akan diberikan tindakan berupa tes dan mengisi lembar observasi. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes kebugaran jasmani berbentuk lari sprint 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, lompat tegak dan lari 600 meter. Kemudian siswa mengisi lembar observasi yang berbentuk angket aktivitas dan asupan gizi sehari-hari. Setelah data terkumpul akan melakukan analisis, maka diperoleh hasil analisisnya; (1) dari tes kebugaran jasmani dengan jumlah sampel 75 orang diperoleh 53 orang dengan persentase (70,6%) dalam kategori “sedang”, 20 orang dengan persentase (26,7%) dalam kategori “kurang”, dan 2 orang dengan persentase (2,7%) dalam kategori “baik”. (2) dari kecukupan gizi dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang diperoleh 42 orang dengan persentase (56%) dalam kategori “mencukupi” dan 33 orang dengan persentase (44%) dalam kategori “tidak mencukupi”. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani dalam kategori “sedang” dan kecukupan gizi dalam kategori “mencukupi” pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kecukupan Gizi

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai

(sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan

olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain).

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Konsep pendidikan jasmani erat kaitannya dengan pendidikan rekreasi, dan pendidikan kesehatan, yang menghasilkan bidang studi Penjaskes, perpaduan antara pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan dengan titik persamaan dalam tujuan terbentuknya gaya hidup aktif sepanjang hayat untuk mencapai kesehatan.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 14 – 15 tahun dimana anak mengalami perubahan baik itu yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis (lebih dikenal dengan masa pubertas). Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat

mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun kenyataan di lapangan masih banyak siswa yang tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan sesuai rencana, sehingga maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum tidak tercapai dengan sempurna. Ketidaktercapaian pembelajaran tersebut diindikasikan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa, maka untuk itu peneliti merasa perlu adanya pembuktian dengan pelaksanaan tes untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa dan kecukupan gizinya.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah

kemampuan fisik yang merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Kesegaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. salah satu indikator seseorang dikatakan sehat adalah mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Berkaitan dengan pengertian kesegaran jasmani, Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu 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 esok harinya.

“President Council, Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008: 93)

mengartikan “kesegaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat” Karpovich (dalam Kusmaedi, 2008:95) mengungkapkan bahwa physical fitness (kesegaran jasmani) berarti memenuhi beberapa syarat atau sanggup mengatasi beberapa syarat fisik”. Ini dikarenakan fisik bersifat anatomic dan fisiologis sehingga timbul 2 istilah yaitu anatomical (struktural) fitness dan 10 phsyiollogisal fitness. Anatomical fitness adalah berhubungan dengan persyaratan-persyaratan yang bersangkutan dengan ukuran berat badan, kelengkapan struktural anatomi. Sedangkan physiological fitness adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi-fungsi alat tertentu. Disamping itu psychological fitness, yaitu ketika seseorang memiliki emosi stabil, daya persepsi, motivasi, dan pendidikan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas. Menurut Suroto (2004:2), kesegaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Senada dengan pendapat tersebut, Sigit Nugroho (2010:5), mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari

tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak". Pembinaan kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi siswa guna menunjang proses pembelajaran di sekolah, serta aktivitas fisik lain di luar sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kesegaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu 11 mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembang kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran Jasmani bagi pelajar dan mahasiswa jasmani bagi anak untuk meningkatkan prestasi dan mempertinggi kemampuan hasil belajar. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:8) dalam Suharjana (2008:66) bahwa "komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang

mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbanga".

Menurut Corbin, et al, (1997) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi tubuh, kesegaran jantung dan peredaran darah, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan, sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan. Sedangkan menurut Entan Saptani (2007), menjelaskan bahwa komponen kesegaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dari fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, fungsi koordinasi syarat dan daya tahan umum. Dengan demikian kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan terdiri atas kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan umum.

Berdasarkan beberapa definisi yang diuraikan diatas tentang komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa status kesegaran jasmani dapat dinilai dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu yang berhubungan dengan unsur kesehatan dan kelompok yang berhubungan dengan unsur keterampilan/performance.



Dalam buku panduan kesehatan olahraga, Faizati Karim (2002) dijelaskan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu; (1) Komposisi Tubuh, (2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh, (3) Kekuatan Otot, (4) Daya Tahan Jantung Paru. Selain komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diperlukan juga komponen keburagaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan performance yang meliputi; (1) Kekuatan (strength) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (tension) terhadap suatu tahanan (resisten). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. (2) Daya Tahan (endurance) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot (muscular endurance) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung (cardiovascular endurance) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama. (3) Kecepatan (speed) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. (4) Fleksibilitas (flexibility) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Fleksibilitas (flexibility) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. (5) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan. (6) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi. Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian- bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien.

Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani Kesegaran jasmani

memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey (2003:30) dalam Suharjana (2008), untuk mencapai “quality of life” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Menurut Suharjana (2008: 14) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: 1. Umur Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari 18 seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setenganya. 2. Jenis Kelamin Tingkat kesegaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai / melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang

jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani anak perempuan.

Makanan Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kesegaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi. 4. Tidur dan Istirahat Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain: a. Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) umur Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun.



Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa rangkaian tes yang terdiri dari: a) Lari 30/40/50 b) Gantung siku tekuk c) Baring duduk 30/60 d) Lari 600/1000. Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: a) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin b) Stopwatch c) Bendera setar (kalau perlu) d) Tiang pancang e) Nomor dada (kalau perlu) f) Palang tunggal g) Papan berskala untuk loncat tegak h) Serbuk kapur i) Penghapus j) Formulir isian dan alat tulis k) Pluit. Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30meter Kedua: gantung siku tekuk Ketiga: baring duduk 30/60 detik Keempat: loncat tegak Kelima : lari 600 meter.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya (Sudjana dalam Rahmat Hermawan, 2012:105).

Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa 254 orang yang terdiri dari 97 siswa putra dan 156 siswi putri. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *purposive sampling* atau sampel bertujuan yaitu seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 75 orang siswa yang terdiri dari 31 orang siswa laki-laki dan 44 orang siswa perempuan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa. Dalam penelitian deskriptif, peneliti tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap variabel, tetapi semua kegiatan, keadaan, kejadian, aspek komponen atau variabel berjalan apa adanya. Pendekatan metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan metode gabungan (mixed methods) antara metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian menggunakan metode gabungan (mixed methods) yang dilakukan secara bersamaan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data

melalui tes & pengukuran dan angket, dalam hal ini tes yang digunakan yaitu TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

Instrumen dalam penelitian ini adalah Test Kesehatan Jasmani berdasarkan pedoman Test Kesegaran Jasmani Indonesia 2010. Tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 14-15 Tahun terdiri dari rangkaian lima butir tes, yaitu (a) Lari cepat (dash/aprint) 30 m; (b) Gantung siku tekuk (c) Baring duduk (sit-up 30 detik), (d) Loncat tegak (vertical jump), dan (e) Lari jauh (600 meter). (Kemendiknas, 2010:3-18).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 diketahui bahwa dari 75 orang yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 53 orang siswa (70,6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “sedang”, yakni, putra 37 orang (74%) dan putri 20 orang siswa (80%). 20 orang siswa (26,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori “kurang” yakni, putra 11 orang (22%) dan putri 5 orang (20%), dan 2 orang siswa putra (2,7%) yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “baik”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Hal itu disebabkan

karena cukup aktivitas mereka bergerak dan melakukan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran sekolah. Dengan kata lain seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif melakukan kegiatan jasmani, akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sebaliknya seseorang yang kurang aktif bergerak atau melakukan kegiatan jasmani, maka tingkat kebugarannya akan berkurang. Jadi dapat dijelaskan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 juga masih memerlukan peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa mempengaruhi kemampuan atau aktivitas fisik dan kesehatannya.

Kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan tubuh orang tersebut. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang selalu mengalami hambatan dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari, aktivitas belajar siswa akan mengalami hambatan baik dalam hal konsentrasi maupun dalam hal kemampuan berfikir. Kebugaran merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, akan mempengaruhi kondisi tubuhnya. Ia tidak dapat melakukan aktivitas kerja yang berat dan lama, karena siswa akan cepat lelah. Dalam aktivitas pembelajaran disekolah siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang umumnya akan menurunkan prestasinya. Hal



ini disebabkan kondisi kebugaran jasmani berpengaruh pada kondisi kesehatan dan kemampuan berfikir. Secara psikologis anak yang memiliki kebugaran jasmani kurang akan menunjukkan sikap yang kurang agresif dan minat belajar rendah.

Dari hasil penelitian, bahwa asupan kalori siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 menunjukkan asupan kalorinya sudah mencukupi dari anjuran kebutuhan kalori sehari putra/putri usia 10-12 tahun, terlihat dari persentase asupan kalori siswa yang mencukupi lebih tinggi yaitu : 56% dari pada hasil persentase asupan kalori yang tidak mencukupi yaitu : 44%. Melihat dari keadaan diatas dapat diambil faktor yang melatarbelakangi dari hasil persentase kecukupan asupan kalori siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Ajaran 2018/2019 adalah dengan rata- rata 14,7 dengan persentase 70,6% dalam kategori “sedang” dan tingkat kecukupan gizi adalah putra dengan rata-rata 2092,5 kal/hari dengan persentase 54% dan putri dengan rata-rata 1618,2 kalori/hari dengan persentase 60% dalam kategori “mencukupi”.

DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, Rahmat. (2012), Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. (Disertasi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kusmaedi, Nurlan. (2008). Olahraga Lansia. Bandung: FPOK – UPI.
- Lutan, Rusli dkk (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di sepanjang hayat. Jakarta:depdiknas.
- Nugroho, Sigit (2010). Terapi Pernapasan Pada Penderita Asma, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Yogyakarta.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suroto. (2004). Peningkatan Kebugaran Melalui Permainan Bola Besar dan Bola Kecil. Universitas Diponegoro, Semarang.