
Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Diffa Hamam Fernanda¹, Siti Nurrochmah², Moch Yunus³, Mu'arifin⁴

¹⁻⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, 65145,
Indonesia

*Coressponding Author. E-mail: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Abstrak: Penelitian survei ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji status gizi, kebugaran jasmani siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Poncokusumo Kabupaten Malang. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan berupa observasi, dan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Poncokusumo Kabupaten Malang berjumlah 68 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument Tes Indeks Massa Tubuh (IMT), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari hasil penelitian status gizi, kebugaran jasmani siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Poncokusumo Kabupaten Malang memiliki hasil status gizi yang dominan pada kondisi normal 77,1% (27 orang) untuk kelompok putra dan untuk kelompok putri dominan normal 69,6% (23 orang). Selanjutnya berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan dominan pada kategori kurang sekali dengan presentase 48,6% untuk putra dan 39,4 untuk putri. Dalam penelitian status gizi rata-rata siswa memiliki kategori normal dan pada kebugaran jasmani memiliki rata-rata kurang sekali untuk siswa putra dan putri.

Kata Kunci: status gizi; kebugaran jasmani.

Abstract: This survey research aims to determine and examine the nutritional status, physical fitness of grade 8 students at SMP Negeri 1 Poncokusumo, Malang Regency. This research approach uses an approach in the form of observation, and uses a descriptive research type. The research subjects were 68 grade 8 students at SMP Negeri 1 Poncokusumo, Malang Regency. Data collection techniques used the Body Mass Index (BMI) Test instrument, the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). From the results of research on nutritional status, the physical fitness of grade 8 students at SMP Negeri 1 Poncokusumo Malang Regency has the dominant nutritional status results in normal conditions 77.1% (27 people) for the male group and for the female group the dominant normal is 69.6% (23 person). Furthermore, based on the results of the fitness test, male and female students were dominant in the very less category with a percentage of 48.6% for boys and 39.4 for girls. In the study, the average nutritional status of students was in the normal category and for physical fitness, the average was less for male and female students.

Keywords: nutritional status; physical fitness

Received: 08 September 2023; Revised: 19 September 2023; Accepted: 2023

© 2023 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)
Kutip: Fernanda D. H., Nurrochmah, S., Yunus M., Mu'arifin (2023) Jurnal Segar, XII (1), 33-46
doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.04>



Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian kesehatan RI dan *World Health Organization* (WHO) status gizi ialah kondisi yang diakibatkan oleh seimbangnya mengonsumsi zat gizi dari makanan dengan kebutuhan yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Adapun gejala-gejala yang dapat dikenali untuk menunjukkan keadaan gizi seseorang dikenal dengan istilah indikator status. Untuk mengetahui gizi seimbang pada tubuh seseorang maka, orang tersebut harus menjalani penilaian gizi terlebih dahulu agar dapat mengetahui status gizinya. Ketika dilakukannya penilaian gizi yang menunjukkan status gizi seseorang jika menderita kekurangan gizi maupun lebih, profesional medis akan menyarankan gaya hidup sehat untuk meningkatkan status gizi tubuh seseorang, hingga orang tersebut berada pada gizi seimbang (Al Rahmad, 2020).

Keadaan gizi di Indonesia mempunyai dua masalah antaranya gizi kurang dan gizi lebih. Adapun masalah gizi di Indonesia merupakan hal yang umum terjadi di semua negara. Indonesia saat ini memiliki beberapa masalah gizi yang disebabkan oleh kemiskinan, kekurangan pangan, serta kualitas lingkungan yang buruk serta penduduk Indonesia kurang mengetahui tentang pentingnya nutrisi dan kesehatan. Di dalam golongan masyarakat tertentu masih banyak pemahaman yang kurang tentang gizi, diet seimbang dan kesehatan. Maka dari itu seseorang harus lebih memperhatikan kesehatan untuk mencegah gizi buruk dan resiko gizi buruk (Widawati, 2018).

Keadaan tubuh yang berhubungan dengan penyerapan zat gizi digolongkan sebagai empat indikator yaitu gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Adi et al., 2019). Ada beberapa indikator pada kekurangan gizi pada anak yaitu kurang asupan gizi yang baik dan seimbang pada asupan makan anak tersebut, kurangnya pengetahuan dari lingkungan keluarga mengenai seberapa penting mengonsumsi makanan yang baik untuk memenuhi status gizi, serta pola kehidupan anak yang kurang sehingga gizi anak kurang tercukupi (Kartika & Nurhayati, 2021)

Kebugaran jasmai adalah kapasitas seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tetap dengan kondisi yang baik tanpa kelelahan. Artinya, seseorang memiliki tenaga yang awet dan selalu kuat untuk melakukan kegiatannya. Badan yang sehat tercipta dari perpaduan beberapa penyebab yang langsung maupun tidak langsung untuk mempengaruhi kondisi tubuh. Kebugaran jasmani merupakan hal utama yang harus ada dan dijaga dalam tubuh seseorang agar tidak mudah lelah dalam beraktivitas sehari-hari (Fikri, 2017).

Beberapa komponen yang penting di kebugaran jasmani yaitu kebugaran jantung yang berfungsi untuk mengangkut dan memanfaatkan oksigen secara optimal kebugaran jantung mempunyai manfaat supaya memiliki ketahanan atau kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik secara optimal. Kemudian daya ledak otot adalah istilah yang digunakan guna menggambarkan kapasitas otot atau golongan otot tertentu memiliki kekuatan yang besar. Daya tahan mengacu pada sejauh mana otot yang bekerja dapat melakukan gerakan kuat seperti mendorong atau mengangkat. Selain itu komponen kebugaran jasmani lainnya dapat meningkatkan kemampuan untuk terlibat dalam kegiatan fisik, termasuk kelentukan, kesetimbangan (kemampuan menjaga keseimbangan tubuh), serta susunan tubuh (misalnya proporsi lemak dan otot) (Almira et al., 2019).

Selain itu, kebugaran fisik bisa dipengaruhi dengan dua penyebab yaitu faktor biologis, yang termasuk dalam pengertian aktivitas olahraga yaitu. Struktur tubuh dan postur tubuh. Selain potensi tersebut, struktur tubuh juga mendukung tingkat kebugaran jasmani (Almira et al., 2019). Kebugaran jasmani adalah pengaruh utama Kegiatan olahraga yang membutuhkan pengondisian fisik yang rumit. Ketika setiap elemen

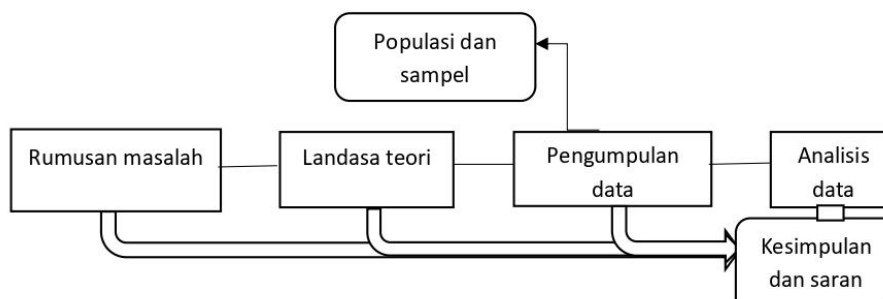
kebugaran fisik memenuhi fungsinya masing masing-masing. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK seorang siswa menurut (Fahrizqi et al., 2020).

Menurut Santoso, (2016) pertimbangan lain kebugaran jasmani secara keseluruhan adalah kesehatan emosional dan intelektual. Terkadang gagasan kebugaran jasmani dikaitkan dengan kebugaran motorik terlepas dari kondisi sebenarnya keterampilan gerak merupakan bagian dari kebugaran secara fisik. Disisilain elemen kebugaran berupa kapasitas kardiovaskular serta daya tahan otot dan kekuatan.

Berdasarkan hasil observasi awal penelitian wawancara dengan guru Penjas di SMP Negeri 1 Poncokusumo, kemudian setelah melakukan wawancara dengan guru PJOK peneliti mendapat di SMPN 1 Poncokusumo tidak ada siswa yang memiliki kelebihan gizi tapi masih ada beberapa anak yang memiliki kekurangan gizi dapat di lihat dari postur tubuh siswa tersebut. Untuk sarana dan prasarana di SMPN 1 Poncokusumo mempunyai sarana prasarana yang lengkap diantaranya ada papan vertikal jump, pull up bar tapi disisilain masih memiliki kekurangan yaitu lapangan yang kurang luas sehingga dapat menghambat proses pembelajaran olahraga. Guru olahraga dari SMPN 1 poncokusumo tersbut sudah melakukan tes kebugaran jasmani tetapi tidak sama dengan TKJI, guru-guru PJOK dari sekolah tersebut melakukan tes seperti push up dan shit up serta tes kecepatan (*shuttel run*). Tes kebugaran yang di lakukan oleh guru olahraga kurang bervariasi dan tidak mengikuti peraturan tes TKJI. Kemudian alasan peneliti memilih kelas 8 karena kelas 7 masih berada pada masa transisi sehingga hasil belajar PJOK kurang kuat dan kelas 9 sudah memasuki masa fokus untuk persiapan ujian sekolah maka peneliti memilih kelas 8 untuk dijadikan sampel. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang Analisis Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang.

METHODE

Pendekatan obeservasi digunakan dalam penelitian tentang Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang. Dilihat dari tujuan penelitian, dalam riset ini menggunakan jenis penelitian deskriptif yaitu digunakan untuk menganalisis menjelaskan menggambarkan status gizi, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang. Penelitian deskriptif yang bersifat eksploratif dan digunakan untuk menggambarkan suatu situasi, kondisi atau fenomena berdasarkan fakta yang ada.



Gambar 1. Proses penelitian Kuantitatif
Sumber: Sugiyono, 2017

Populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel *Systematic Random Sampling* yang artinya cara mengambil sampel dalam sampel pertamanya dipilih secara acak kemudian sampel atau unsur yang lain dipilih secara sistematis dan menentukan jarak intervalnya. Dalam menentukan besarnya sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% Maka dari rumus tersebut dengan tingkat kesalahan 10% maka mendapatkan hasil 68,45 dibulatkan menjadi 68 siswa. Maka jumlah siswa yang digunakan untuk sampel penelitian ini yaitu 68 siswa dari kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang.

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan observasi dan pengukuran. Teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes antropometri tubuh dan tes kebugaran jasmani.

Instrumen yang digunakan peneliti yaitu instrument tes. Instrumen tes peneliti menggunakan tes Antropometri Tubuh dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

IMT adalah pengukuran bagian tubuh. Perubahan ukuran tubuh mencerminkan keadaan kesehatan dan kesejahteraan orang atau kelompok populasi tertentu. Antropometri digunakan untuk menilai dan memprediksi status gizi, kinerja, kesehatan dan kelangsungan hidup, serta mencerminkan kondisi sosial ekonomi atau kesejahteraan suatu populasi.

IMT adalah proporsi antara berat badan terhadap tinggi badan. Cara mengukurnya yaitu dengan pertama-tama ukur berat badan dan tinggi badannya. Selanjutnya dihitung IMT-nya, dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT)

| IMT | Kategori | Kriteria |
|-----------|---------------------------------------|--------------|
| <17,0 | Kekurangan berat badan tingkat berat | Sangat Kurus |
| 17,0-18,4 | Kekurangan berat badan tingkat ringan | Kurus |
| 18,5-25,0 | Berat badan ideal | Normal |
| 25,0-27,0 | Kelebihan berat badan tingkat ringan | Gemuk |
| >27,0 | Kelebihan berat badan tingkat berat | Obesitas |

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2011

Pedoman diatas hanya berlaku untuk kondisi fisik anak dalam kelompok tertentu. Oleh karena itu, pedoman ini tidak berlaku untuk anak yang usianya diluar kategori yang ditentukan. TKJI tidak hanya memiliki kategori umur, tetapi juga kategori gender laki-laki dan perempuan. Tes yang dilakukan yaitu tes lari 50M (lari cepat atau lari jarak pendek), *pull up* (tes gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku (putri), *sit up* (baring duduk), *vertical jump* (loncat tegak), dan lari jarak sedang 800m (putri) dan 1000m (putra).

Adapun tabel nilai dan norma TKJI untuk setiap presentase dan rata-rata setiap nilai dari hasil tes. Nilai dan norma TKJI dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Usia 13-15 Putra

| Lari 50 meter | Gantung angkat tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1000 meter | Nilai |
|----------------|----------------------|--------------------|------------------|-----------------|-------|
| Sd- 6.7 detik | 16 ke atas | 38 kali ke atas | 66 cm ke atas | sd 3'04" | 5 |
| 6.8-7.6 detik | 11 - 15 | 28-37 kali ke atas | 53-56 cm ke atas | 3'05"- 3'53" | 4 |
| 7.7-8.7 detik | 06 - 10 | 19-27 kali ke atas | 42-52 cm ke atas | 3'54"- 4'46" | 3 |
| 8.8-10.3 detik | 02 - 05 | 08-18 kali ke atas | 31-41 cm ke atas | 4'47"- 6'04" | 2 |
| 10.4-dst | 00 – 01 | 00-07 kali ke atas | Di bawah 31 cm | Di bawah 6'04" | 1 |

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Usia 13-15 Tahun Putri

| Lari 50 meter | Gantung angkat tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 800 meter | Nilai |
|-----------------|----------------------|--------------------|------------------|----------------|-------|
| Sd-7.7 detik | 41 detik ke atas | 28 kali ke atas | 50 cm ke atas | Sd3'08" | 5 |
| 7.8-8.7 detik | 22 - 40 detik | 19-27 kali ke atas | 39-49 cm ke atas | 3'07"- 3'55" | 4 |
| 8.8-9.9 detik | 10 - 21 detik | 09-18 kali ke atas | 30-38 cm ke atas | 3'56"- 4'58" | 3 |
| 10.9-11.9 detik | 3 - 9 detik | 03-08 kali ke atas | 21-29 cm ke atas | 4'59"- 6'40" | 2 |
| 12.0-dst | 00 | 00-02 kali ke atas | Di bawah 21 cm | Di bawah 6'40" | 1 |

Untuk dapat menganalisis data dan mengevaluasi hasil tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara menentukan standar nilai dan kriteria penelitian tingkat kebugaran jasmani menurut tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Berikut perhitungan nilai yang didapatkan yang disesuaikan dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

| No | Jumlah Nilai | Klarifikasi |
|----|--------------|--------------------|
| 1. | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2. | 18 – 21 | Baik (B) |
| 3. | 14 – 17 | Sedang (S) |
| 4. | 10 – 13 | Kurang (K) |
| 5. | 05 – 09 | Kurang Sekali (KS) |

Sumber: Budiwanto, 2015

Analisi data dilakukan setelah memperoleh data dari hasil pengumpulan data tersebut untuk kemudian memperoleh hasil yang sesuai dengan keadannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani. Kemudian data yang diperoleh dimasukkan ke dalam rumus frekuensi relative (angka persen), untuk mengetahui hasil data dalam bentuk persentase, dengan rumus beriku:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Angka Persentase
 f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
 N : *Number Of Case* (jumlah frekuensi)

HASIL

Tabel 5. Deskripsi Data Varian

| Ukuran Statistik | | | | | | | |
|---------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| <i>Variabel</i> | <i>Minimal</i> | <i>maksimal</i> | <i>Modus</i> | <i>Mean</i> | <i>SD.S</i> | <i>Varian.S</i> | <i>KV (%)</i> |
| Status gizi | 15 | 32,5 | 20 | 20 | 3,4 | 11,8 | 17% |
| Tingkat kebugaran jasmani | 8 | 18 | 13 | 12 | 3 | 6 | 25% |

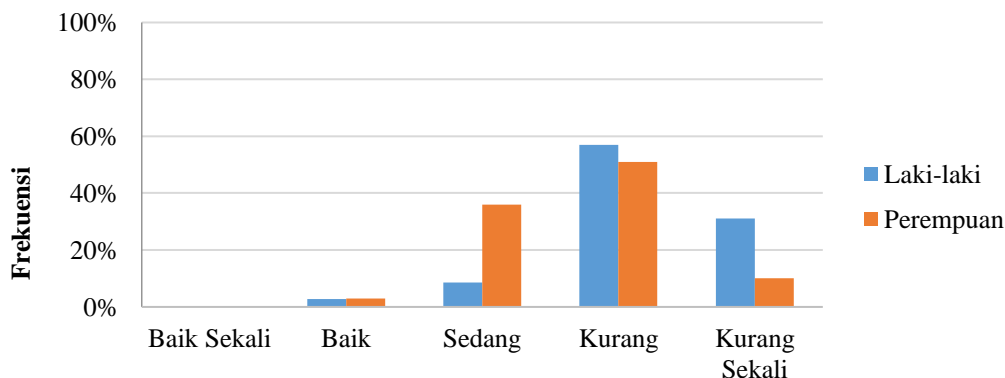
Berdasarkan tabel 5 Status gizi di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 8 mempunyai rata-rata 20 yang termasuk pada kategori normal dan tingkat kebugaran jasmani memiliki rata-rata 12 yang termasuk kepada kategori kurang.

Tabel 6. Klasifikasi Status Gizi

| No | IMT | Klasifikasi | Frekuensi Laki-laki | Presentase (%) | Frekuensi Perempuan | Presentase (%) |
|------------------------|-----------|--------------|---------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1 | <17,0 | Sangat kurus | 6 | 17% | 5 | 15% |
| 2 | 17,0-18,4 | Kurus | 8 | 23% | 1 | 3% |
| 3 | 18,5-25,0 | Normal | 16 | 46% | 26 | 79% |
| 4 | 25,0-27,0 | Gemuk | 4 | 11% | 1 | 3% |
| 5 | >27,0 | Obeistas | 1 | 3% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 35 | 100% | 33 | 100% |
| Mean | : 20 | | | | | |
| Standar deviasi sampel | : 3,4 | | | | | |
| Variansi sampel | : 11,8 | | | | | |
| Koefisiensi variansi | : 17% | | | | | |

Hasil penilaian status gizi dengan 5 kalsifikasi yaitu gizi lebih, gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk dinyatakan sebagai kondisi tubuh akibat asupan gizi dan pemanfaatan zat gizi dengan yang diperoleh dari normal kriteria status gizi dapat di pengaruhi oleh pola makan dan asupan nutrisi seseorang (Holil et al., 2017). Untuk mengetahui status gizi seseorang dapat diukur dengan indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U). berdasarkan data Status gizi yang diperoleh pada siswa secara keseluruhan pada kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang ada 23% siswa dan 3% siswi yang berada di kategori kurus, untuk kategori normal memperoleh presentase 46% siswa

dan 79% siswa putri. Dan 11% siswa dan 3% yang memiliki kategori gemuk, kemudian 3% siswa putra yang masuk kategori obesitas.

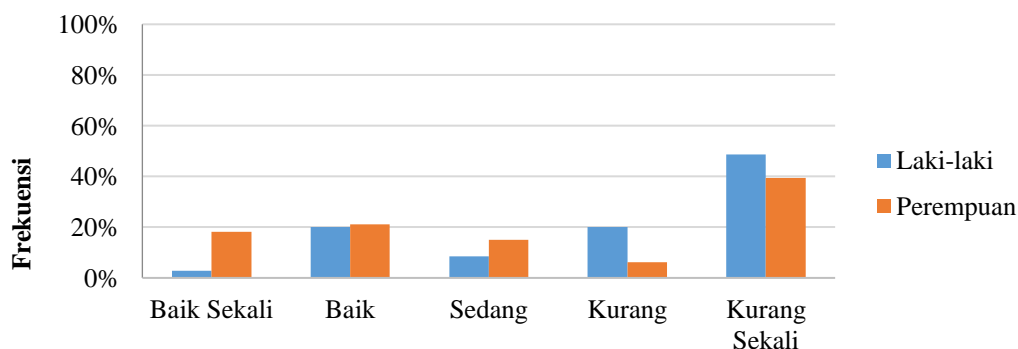


Gambar 2. Histogram Hasil Tes Kebugaran jasmani

Menurut gambar 2 hasil analisis tingkat kebugaran jasmani memiliki rata-rata nilai 12 yang berarti berada pada kategori kurang yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 secara keseluruhan dominan pada kategori kurang. Perolehan data kesegaran jasmani pada siswa kelompok usia 13-15 Tahun menggunakan 5 (lima) item tes kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kemudian data masing-masing komponen di konversi kedalam norma atau kriteria yang ditetapkan dengan kriteria tertinggi pada skor 18 di kriteria sedang dan nilai terendah pada skor 8 di kriteria kurang sekali. Untuk siswa laki-laki pada kategori sedang memperoleh presentase sebesar 8,6% dan 36% untuk siswa perempuan, untuk kategori kurang memperoleh 57,1% untuk laki-laki dan 51% untuk perempuan, dan untuk kategori kurang sekali memperoleh presentase 31,4% untuk siswa laki dan 10% untuk siswi perempuan.

Selanjutnya akan disajikan masing-masing indikator per-komponen fisik terkait tes tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang, meliputi:

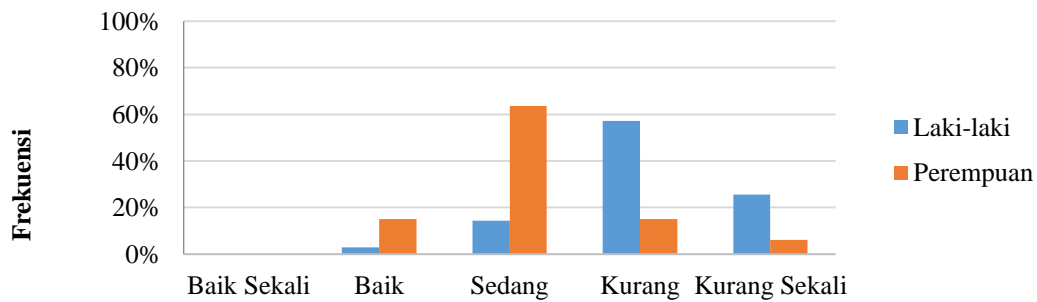
1. Lari 50 meter



Gambar 3. Histogram tes lari 50m siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes lari 50m berada pada kategori kurang sekali dengan presentase 48,6 % (17 orang), dan pada siswa putri dominan pada kategori kurang sekali dengan presentas 39,4% (13 orang).

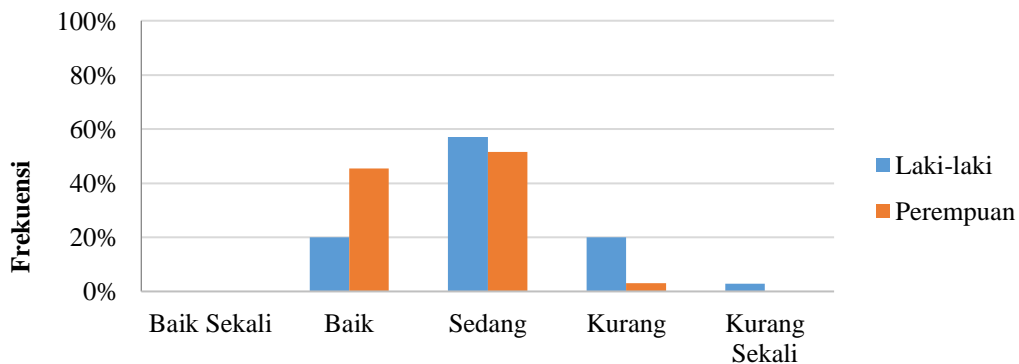
2. Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk



Gambar 4. Histogram tes Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra pada tes gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk berada pada kategori kurang dengan presentase 57,1% (20 orang), dan pada siswa putri dominan pada kategori sedang dengan presentas 63,6% (21 orang).

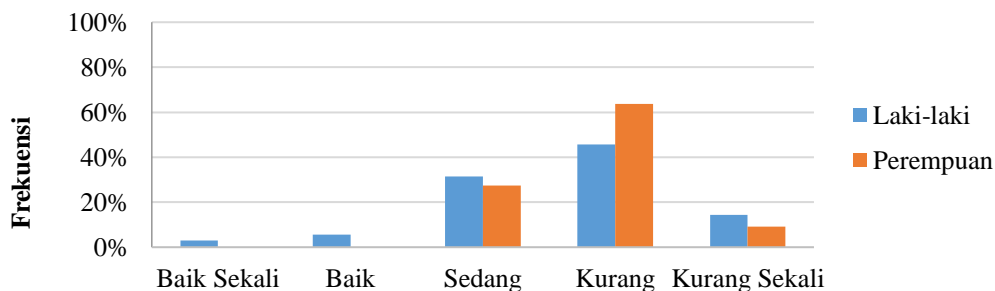
3. Baring duduk (*Sit Up*)



Gambar 5. Histogram tes Baring duduk (*Sit Up*)siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Berdasarkan gambar di atas terlihat bahwa ssebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa pada tes baring duduk (*sit up*), berada pada kategori sedang untuk siswa putra dengan presentase 57,1% (20 orang) dari jumlah total 35 orang, dan pada siswa putri dominan pada kategori sedang dengan presentase 51,5% (17 orang) dari total jumlah siswa putri 33 orang.

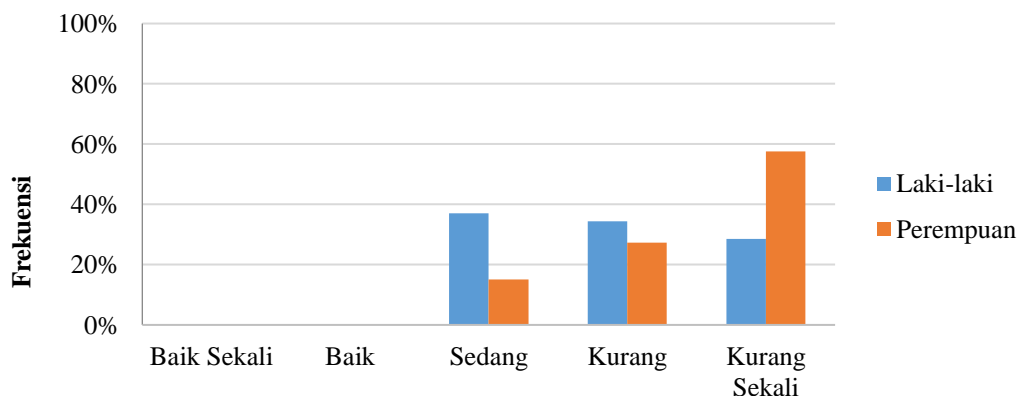
4. Loncat tegak (*vertical jump*)



Gambar 6. Histogram tes loncat tegak (*Vertical Jump*) siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa pada Tes loncat tegak (*vertical jump*), berada pada kategori kurang untuk siswa putra dengan presentase 45,7% (16 orang) dari jumlah total 35 orang, dan pada siswa putri dominan pada kategori kurang dengan presentase 63,6% (21 orang) dari total jumlah siswa putri 33 orang.

5. Lari Jarak Sedang



Gambar 7. Histogram tes Lari 1000m (putra) dan 800m (putri) siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa pada Tes lari 1000m (putra) dan 800m (putri). Dominan berada pada kategori sedang untuk siswa putra dengan presentase 37,1% (13 orang) dari jumlah total 35 orang, dan pada siswa putri dominan pada kategori kurang sekali dengan presentase 57,6% (19 orang) dari total jumlah siswa putri 33 orang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan penelitian, mengkasi atau menganalisis status gizi, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang, untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti menggunakan teknik pengukuran untuk

mengumpulkan informasi berupa tes yang meliputi antropometri tubuh yang berhubungan dengan status gizi, tes kebugaran jasmani versi TKJI untuk golongan umur 13-15 tahun. indeks massa tubuh (IMT) untuk mengukur tinggi dan berat badan siswa (Dermawan et al., 2018), tes TKJI golongan umur 13 – 15 tahun yang meliputi tes yaitu lari 50m dan *pull up* (putra) dan gantung siku (putri), baring duduk, loncat tegak dan lari 1000m bagi putra dan 800m putri (Nainggolan, 2019). Data yang diperoleh, direkap setiap masing-masing variabel selanjutnya dianalisis dalam bentuk teknik deskriptif kuantitatif meliputi ukuran tendensi sentral dan ukuran variabilitas.

Status gizi merupakan salah satu penyebab bagus atau buruknya kondisi fisik seseorang. Berdasarkan hasil klasifikasi status gizi yaitu dominan kondisi normal 46% (16 orang) untuk kelompok putra dan untuk kelompok putri penilaian status gizi dominan pada status normal 79% (26 orang). Kondisi status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan seseorang dan dalam status gizi terdapat lima kelompok yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas yang biasa disebut. Masih banyak masyarakat yang menderita akibat penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gizi. Menurut (States et al., 2020). masalah gizi disebabkan oleh konsumsi zat gizi yang kurang sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi. Asupan nutrisi yang tidak mencukupi dari konsumsi makanannya dapat menyebabkan malnutrisi, dan sebaliknya orang yang mengkonsumsi terlalu banyak nutrisi dapat menyebabkan gizi berlebih. setiap manusia memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut berdasarkan faktor usia, jenis kelamin dan aktifitas fisik. Setiap individu akan mempunyai status gizi yang berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan seseorang yang sehat kemudian dapat berkembang dan tumbuh secara normal, seperti kriteria perkembangan fisik orang tersebut. Pertumbuhan serta perkembangan individu akan tumbuh pesat terutama bagi anak yang memiliki aktivitas di sekolah, karena pada masa itu anak-anak sering melakukan aktifitas fisik baik dalam melakukan permainan dan melakukan aktifitasnya di lingkungan sekolah, sehingga anak akan butuh makanan yang enak dan bergizi yang berguna untuk gerakannya (Kurniasari & Nurhayati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang, dari 68 siswa dominan pada status gizi normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Hafiza et al., (2021) yang di lakukan di pekan baru bahwa status gizi menunjukkan sebagian responden dalam kategori normal. Status gizi dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu konsumsi makanan dan kondisi medis atau infeksi. Dalam ilmu gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang Malnutrisi atau malnutrisi termasuk dalam Malnutrisi (gizi buruk). Malnutrisi ada di sini suatu kondisi medis akibat kekurangan atau kelebihan relatif atau absolut dari atau lebih nutrisi (Rezkiyanti, 2021).

Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhkan diperhatikan, terutama saat mendekati masa remaja. Dimana proses tumbuh dan berkembang remaja dipengaruhi oleh kebutuhan status gizi. Karena pengaruhnya terhadap metabolisme tubuh, nutrisi memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, dan berkontribusi pada pemeliharaan sel jaringan yang mendukung fungsi mekanisme tubuh. Nutrisi yang dikonsumsi tubuh mempengaruhi kapasitasnya untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti sekolah, belajar, olahraga, dan sebagainya Asmilyadi, (2020). Status gizi merupakan indikator kebutuhan akan zat gizi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas. Indikasi kebutuhan zat gizi untuk melaksanakan proses pendidikan anak, karena zat gizi makanan seperti karbohidrat lemak dan protein sebagai zat pemberi energi khususnya karbohidrat sangat dibutuhkan oleh otak untuk berfikir kebutuhan gizi untuk menunjang proses belajar dapat lebih baik (Welis & Afrinaldi, 2021).

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani pada kelompok putra dominan pada kriteria kurang yaitu sebesar 57,1% (20 orang) dari 35 orang kelompok putra dan pada kelompok putri dominan pada kriteria kurang sekali yaitu sebesar 51% (17 orang) dari total 33 orang putri untuk tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 secara keseluruhan dominan pada kurang dengan skor 12. Perolehan data kesegaran jasmani pada siswa kelompok usia 13-15 Tahun menggunakan 5 (lima) item tes TKJI dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kemudian data masing-masing komponen dikonversi kedalam norma atau kriteria yang ditetapkan dengan kriteria tertinggi pada skor 25 dikriteria sedang dan nilai terendah pada skor 5 dikriteria kurang sekali. Hasil ini lebih baik dari pada hasil kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Betung yang diteliti oleh Damsir et al., (2021) ada 60% siswa yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran fisik adalah salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi bertambahnya kemampuan serta pembelajaran siswa sehari-hari. Almira et al., (2019) empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan yang membentuk kebugaran fisik, yaitu: (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, dan (d) kelenturan. Meskipun kebugaran fisik dan kesehatan saling berhubungan, ada enam aspek lain yang perlu dipertimbangkan: (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kekuatan, dan (f) waktu respons. Untuk mendukung berbagai kegiatan siswa sehari-hari. Dengan itu siswa diharapkan dapat menjaga kondisi tubuhnya dengan menjaga pola makan dan olahraga secara teratur dan nutrisi yang di makan harus cukup. Masing-masing siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat mendukung kegiatan atau aktivitas siswa untuk melakukan pembelajaran sehingga siswa lebih bisa berkonsentrasi dalam pembelajaran serta siswa tidak cepat merasa kelelahan. Oleh karena itu pembelajaran jasmani sangat penting untuk membentuk mendukung dan melatih kebugaran jasmani siswa supaya menjadi lebih baik.

Tingkat kebugaran siswa kelas 8 di SMPN 1 PONCOKUSUMO Kabupaten Malang harus lebih diperhatikan, hal ini terbukti dalam pengamatan peneliti sebagian besar siswa kelas 8 dominan pada tingkat kebugaran jasmani yang kurang, akibatnya dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya seperti bermain, melakukan kegiatan olahraga. Kondisi fisik siswa yang baik mereka siap untuk tugas sehari-hari dan secara konsisten memberikan usaha yang terbaik. Kita harus mulai mengajarkan konsep dasar sedini mungkin di sekolah ataupun di rumah untuk menjaga kesehatan fisik (Siregar et al., 2021). Kondisi kebugaran jasmani siswa yang dominan jelek disebabkan oleh para siswa lebih suka berinteraksi secara online dari pada bersosialisasi di luar ruangan. Dengan adanya perkembangan teknologi yang pesat, anak-anak lebih cenderung melakukan aktivitas otak dari pada aktivitas fisik (Fatoni et al., 2021).

Siswa cenderung lebih sering memainkan game online dengan waktu yang lama, bermain game online cenderung berdiam diri seperti duduk dalam waktu yang lumayan lama, sehingga tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sangat sedikit, tanpa sadar siswa kurang melakukan aktivitas gerak yang menyebabkan kebugaran jasmani berkurang (Putri & Sundari, 2019). Kebugaran jasmani merupakan modal terpenting untuk beraktifitas. Oleh karena itu kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan sistem tubuh untuk menunjang kegiatan, yang dapat meningkatkan kualitas hidup dalam segala aktivitas fisik menurut (Fikri, 2017). Adapun cara untuk menjaga aktivitas dan meningkatkan aktivitas fisik adalah dengan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur dan disesuaikan usia sesuai takaran.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dari 68 siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Poncokusumo Kabupaten Malang memiliki hasil status gizi pada siswa dominan pada kondisi normal dan ada beberapa siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas kemudian untuk kebugaran jasmani untuk siswa putra dominan pada kategori kurang sekali dan untuk siswa putri sama dengan putra yaitu dominan pada kategori kurang sekali.

REFERENSI

- 2019, N. J. . (2013). Penilaian Status Gizi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP*. 1(3), 138–142.
- Al Rahmad, A. H. (2020). Kualitas Informasi Data Status Gizi Balita Dengan Memanfaatkan Software Who Anthro. *Gizi Indonesia*, 43(2), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.353>
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.
- Aryani, L. D., & Riyandry, M. A. (2019). Vitamin D sebagai Terapi Potensial Anak Gizi Buruk. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 61–70. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.24>
- Asrul, Ananda, R., & Rosinta. (2014). Evaluasi Pembajalaran. In *Ciptapustaka Media*.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Motivasi belajar ditinjau dari dukungan sosial orangtua pada siswa SMA*. 2(1995).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu*

- Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- Holil M, Sugeng Wiyono, T. P. H. (2017). *Penilaian Status Gizi*. 1, 315.
- Ii, B. A. B., Belajar, A. H., & Belajar, P. H. (n.d.). *Anis Basleman, Teori Belajar, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011)*, 7. 1–46.
- Islamy, I. (2019). Penelitian Survei dalam Pembelajaran dan Pengajaran Bahasa Inggris. *Japanese Society of Biofeedback Research*, 19(5), 463–466.
- Kartika, putra maulana dwi, & Nurhayati, F. (2021). Status gizi siswa smp negeri 1 ngronggot di masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Education , Sport ,Health and Recreations*, 2(11), 712–717.
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.75>
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 75–86.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- Mohammad Hasan Basri, & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). Latihan Speed, Agility and Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129.
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Pertama, M. (2021). *Survey on the level of physical fitness of junior high school*. I(I), 41–53.
- Puangphaka Masena dan Pranot Nantiyakul. (2557). Quality Service Management in Rumah Sakit di bawah Kementerian Kesehatan. *Puangphaka Masena Dan Pranot Nantiyakul*, 4(1), 88–100.
- Rezkiyanti, F. A. (2021). sumber zat gizi dan penilaian status gizi. Universitas Islam Negeri Alauddin makassar. *Sumber Zat Gizi Dan Penilaian Status Gizi*, 10.
- Rita, Y., Muliana, I. L., & Handrianto, C. (2021). Taksonomi Bloom dalam Materi Sistem Persamaan Linear pada Program Paket C di PKBM Hang Tuah Pekanbaru. *JURING*

(*Journal for Research in Mathematics Learning*), 4(1), 69.
<https://doi.org/10.24014/juring.v4i1.12354>

- ROSULILLAH, L. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Halus Pada Koordinasi Gerak Mata Dan Tangan Anak Melalui Kegiatan Montase Di Kelompok B Ra Muslimat Nu 65 Faqih Hasyim Siwalanpanji Buduran Sidoarjo. *Pembagian Harta Waris Dalam Adat Tionghoa Di Kecamatan Ilir Timur I Kota Palembang*, 1(14 desember 2019), 1–13. <https://core.ac.uk/download/pdf/11715904.pdf>
- Samino , Christin Angelina F., S. A. (2017). FAKTOR UNDERWEIGHT PADA BALITA 24-59 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBARAWA KABUPATEN PRINGSEWU. *Pharmacoeconomics: Theory and Practice*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30809/phe.1.2017.21>
- Santoso, D. A. R. I. (2016). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi*. 1(April), 37–46.
- StudyCha, L. (2013). *Analisis No Struktur Kovarian Indeks Kesehatan pada Lansia di Rumah dengan Fokus pada Perasaan Subjektif tentang Kesehatan*. 1–8.
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Tugok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 38–46.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutrition Journal)*, 2(2), 146–159. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>