



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 18 SUMBER JAYA  
KABUPATEN BENGKALIS**

**JURNAL**

**Oleh**

**WIYONO**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANAI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**2015**

# **HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 SUMBER JAYA KABUPATEN BENGKALIS**

Wiyono<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
wiyonobks@gmail.com<sup>1</sup>, ardiah\_juita@yahoo.com<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANAI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRACT**, Problems in this study originated from the observation of the author encountered in the field, it is still low physical fitness of students of SD Negeri 18 Sumber Jaya Bengkalis. The purpose of this study was to determine the nutritional status contribute to the physical fitness of male students SD Negeri 18 Sumber Jaya Bengkalis. This type of research is correlational. The population in this study was 18 Sumber Jaya Elementary School Bengkalis totaling 72 people using purposive technique side where the student population sampled is predetermined or with certain considerations which totaled 23 people, to get the research data used test TKJI , and BMI for nutritional status. Data were analyzed with a simple product moment. Based on the results of my research has been described in the previous chapter can be stated the following conclusion: There is a significant relationship between nutritional status (X) to physical fitness (Y) students of SD Negeri 18 Sumber Jaya Bengkalis, obtained  $r_{hitung} = 0.52 > r_{tabel} = 0.413$ .

**Keywords :** *Nutritional Status, Physical Fitness*

# HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 SUMBER JAYA KABUPATEN BENGKALIS

Wiyono<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
wiyonobks@gmail.com<sup>1</sup>, ardiah\_juita@yahoo.com<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANAI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata masih rendahnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah SD Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 72 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana populasi dijadikan sampel adalah siswa yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 23 orang, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, dan IMT untuk status gizi. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana. Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) terhadap kesegaran jasmani(Y) siswa SD Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,52 > r_{tabel} = 0,413$ .

**Kata kunci:** *Status Gizi, Kesegaran Jasmani*

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Dalam meningkatkan mutu Pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga Pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Penguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas. Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. "Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci penting untuk memiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif, Cooper (1993 : 311)".

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental, Wedy (1991: 3)

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsinya. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

Sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari sejak dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Gusril (2006: 1) mengatakan bahwa "Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Sebagai lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan

pembenahan disegala sisi. Diantaranya dapat dilihat dari Proses Belajar Mengajar pada mata pelajaran penjasorkes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam menjadi 4 jam pertemuan.

Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjasorkes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan kesegaran jasmani anak meningkat. Namun kenyataannya di lapangan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Sumber Jaya, masih terlihat gizi dan kesegaran jasmani anak yang rendah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes, hal ini kemungkinan disebabkan oleh: cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, cepat lelah, kurang bergairah, terlihat lesu, mengantuk, loyo, dan malas dalam melakukan aktivitas belajar, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya. Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 18 Sumber Jaya”.

Status gizi terdiri dari kata status dan gizi, dapat diartikan sebagai keadaan dan kedudukan zat makan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan, dan juga status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Untuk mengetahui status gizi sampel, peneliti melakukan tes tinggi dan berat badan sampel setelah itu di olah dengan menggunakan rumus IMT.

Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lima item tes untuk melihat kesegaran jasmani sampel, yaitu : lari cepat, angkat tubuh/gantung siku, baring duduk, loncat tegak dan lari jarang sedang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan besifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel, yaitu variabel bebas (status gizi) dan variabel terikat (kesegaran jasmani) siswa SDN 18 Sumber Jaya. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SDN 18 Sumber Jaya yang berjumlah 72 orang terdiri-dari 39 orang siswa putra dan 33 orang siswa putri. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik penarikan *purposive sampling* adalah pemilihan sampling berdasarkan pada karakteristik atau tujuan tertentu yang dianggap mempunyai hubungan dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui jumlahnya (Umar, 1992:92). Penarikan sampel ini karena berdasarkan adanya alasan, pertimbangan atau tujuan tertentu. Adapun pertimbangan atau tujuan menetapkan sampel dalam penelitian ini bahwa kelas rendah (kelas I s.d III) belum paham tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani dan susah mengontrolnya. Mengingat jumlah populasi yang cukup besar, juga keterbatasan waktu, biaya dan tenaga yang dimiliki peneliti. Maka yang menjadi

sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV dan V SDN 18 Sumber Jaya saja. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang putra saja.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Dalam bab ini akan disajikan hasil tes status gizi dan kebugaran jasmani. Untuk lebih jelasnya masing-masing data dideskripsikan sebagai berikut :

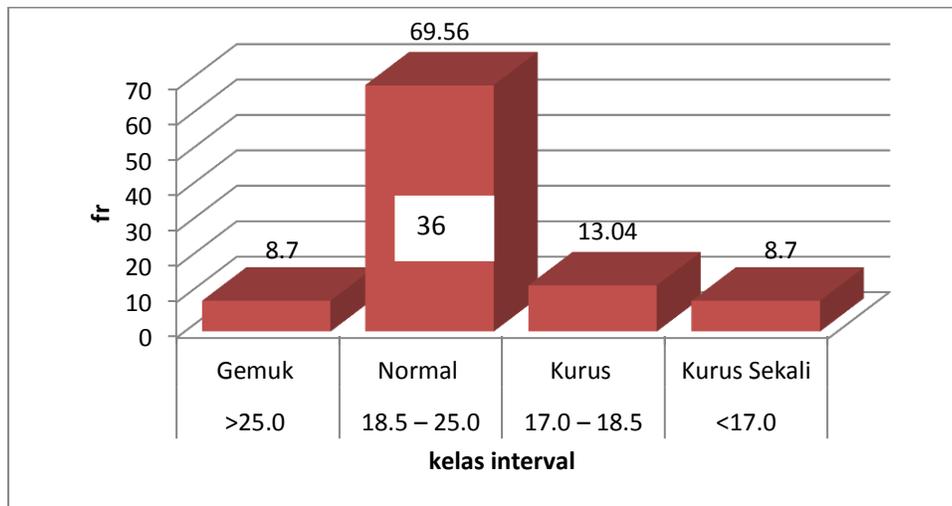
#### 1. Status Gizi Siswa

Untuk gizi siswa putra dilakukan tes terhadap 23 orang sampel, didapat skor tertinggi 29.45, skor terendah 15.43, rata-rata (mean) 20.05, simpangan baku (standart deviasi) 3.41. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	>25.0	Gemuk	2	8.70
2	18.5 – 25.0	Normal	16	69.56
3	17.0 – 18.5	Kurus	3	13.04
4	<17.0	Kurus Sekali	2	8.70
Jumlah			23	100

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dijelaskan, dari 2 orang siswa putra yang mempunyai status gizi pada kategori gemuk (8.70%), dan kurus sekali 2 orang (8.70%), pada kategori normal sebanyak 16 orang (69.56%), pada kategori kurus sebanyak 3 orang (13.04%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Histogram status gizi siswa

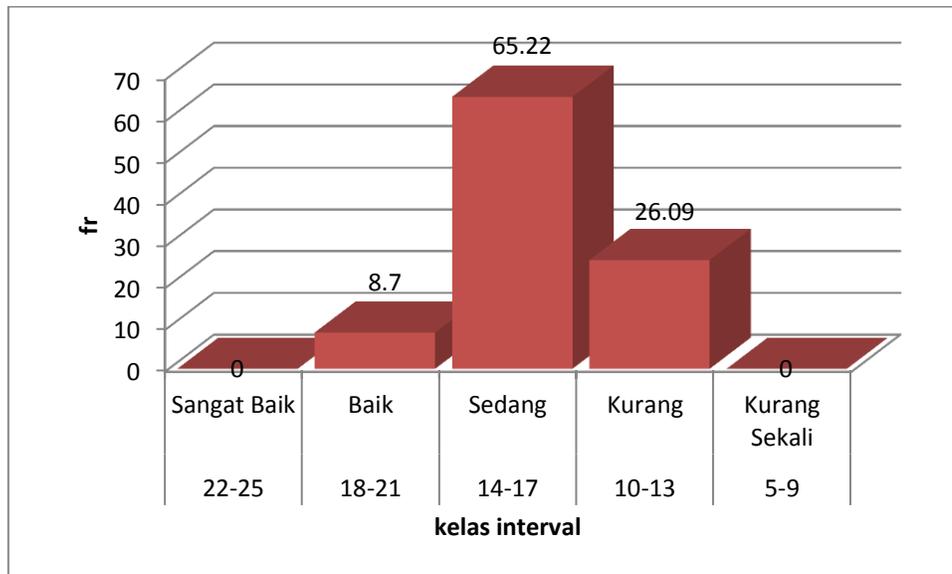
## 2. Kesegaran Jasmani

Untuk kesegaran jasmani siswa putra dilakukan tes terhadap 23 orang sampel, didapat skor tertinggi 20, skor terendah 12, rata-rata (mean) 15.09, simpangan baku (standart deviasi) 2.09. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Putra**

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22-25	Sangat Baik	-	-
2	18-21	Baik	2	8.70
3	14-17	Sedang	15	65.22
4	10-13	Kurang	6	26.09
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
	Jumlah		23	100

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dijelaskan, dari 23 orang siswa putra tidak ada siswa yang mempunyai kesegaran jasmani pada kategori baik sekali dan kurang sekali, sebanyak 2 orang (8.70%) pada kategori baik, sebanyak 15 orang (65,22%) pada kategori sedang, dan pada kategori kurang sebanyak 10 orang (43.47). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Histogram kesegaran jasmani

### B. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel . Uji Normalitas

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Status Gizi	0,1762	0.190	Normal
2	Kesegaran Jasmani	0,0898	0.190	Normal

Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk status gizi putra ( $X_1$ ) skor  $Lo = 0,1762$  dengan  $n = 23$  sedangkan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,190$  yang lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari status gizi populasi berdistribusi normal.

Hasil pengujian kesegaran jasmani putra ( $Y$ ) skor  $Lo = 0,0898$  dengan  $n = 23$  sedangkan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $0.190$  yang lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor skor yang diperoleh dari kesegaran jasmani populasi berdistribusi normal.

### C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa putra. Berdasarkan analisis data didapat  $r_{hitung} = 0.52$ . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman analisis.

**Tabel**  
**Rangkuman Hasil Analisis**

$r_{hitung}$	$r_{tabel}$
0,52	0.413

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$ , dimana  $r_{hitung} = 0,52 > r_{tabel} = 0.413$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara status gizi dengan kesegaran jasmani dilakukan dengan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel .

**Tabel**  
**Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani**

Variabel	$t_{hitung}$	$t_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X dan Y	2.80	2,080	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas ternyata  $t_{hitung} = 2.80 > t_{tabel} 2,080 \alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara satu gizi dengan kesegaran jasmani.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan diatas ternyata hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut

Dari hasil pengujian hipotesis antara status gizi (X) dengan kesegaran jasmani (Y) Putra terdapat hubungan yang signifikan sebesar  $r_{XY} = 0.52$ . kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani adalah sebesar 27%, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lainnya.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan status gizi dan kesegaran jasmani sesuai dengan tingkat hubungannya. Dari pengujian hipotesis ternyata menunjukkan hasil adanya hubungan yang terjadi pada status gizi dengan kesegaran jasmani terdapat hubungan yang signifikan.

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa: “Status Gizi adalah keadaan seseorang yang di akibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan tiga macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan di golongan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan di golongan sebagai keadaan gizi kurang”.

Dari kutipan diatas, jelaslah bahwa status gizi adalah keadaan seseorang yang di akibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan mengkosumsi zat-zat makanan dalam waktu yang lama. Parameter penting dalam menentukan status gizi ini adalah bobot atau berat badan yang di miliki seseorang. Misalnya saja seseorang yang memiliki badan dengan bobot yang lebih atau tidak seimbang dengan tinggi badannya, dia dapat di katakan sebagai orang tidak sehat status gizinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983 : 3 ) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar. Semakin baik status gizi seseorang maka kesegaran jasmani seseorang tersebut semakin baik pula.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi (X) terhadap kebugaran jasmani(Y) siswa putra SD Negeri 18 Sumber Jaya Kabupaten Bengkalis, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,52 > r_{tabel} = 0,413$ .

### Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan status gizi dan kebugaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu : Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak dalam meningkatkan kebugaran jasmani, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi dan kebugaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kebugaran jasmani yang dapat mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya status gizi dan kebugaran jasmani. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizinya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti kepada para orang tua dan siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan status gizi siswa itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cooper, Kenneth.1982. *Aerobik*. Jakarta.PT.Gramedia.
- Depdikbud. 1971. *Penilaian Kebugaran Jasmani dengan Tes ACFSPT*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. 1984. *Hubungan Kesehatan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRESS
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP.
- Mutohir, T Cholik & Gusril. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang. FIK: UNP.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.