

Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci

Ramadhan Almi Putra^{1*}, Afrizal S², Masrun³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ralmiputra1998@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci, tidak adanya data terkait dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, serta belum adanya penelitian mengenai hal tersebut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci yang berjumlah 55 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 23 orang dan diambil dengan teknik simple random sampling, sedangkan kelas XI tidak di ikut sertakan karena melakukan praktek lapangan dan kelas XII tidak di ikut sertakan karena sudah disibukkan dengan Ujian Nasional. Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan serta Umur, sedangkan untuk data tingkat kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16 -19 tahun.yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Pull-Up 60 detik, 3) Sit-Up 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 meter. Data yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.

Kata kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani.

Nutritional Status and Physical Fitness Levels of Class X Students SMK Negeri 2 Kerinci

ABSTRACT

The problem in this study stems from the unknown nutritional status and level of physical fitness of Siawa Class X SMK Negeri 2 Kerinci, the absence of data related to nutritional status and physical fitness level, and the absence of research on this matter. This type of research is descriptive. The population in this study were all students of class X SMK Negeri 2 Kerinci totaling 55 people. The sampling in this study was 50% of the existing population, the samples used in this study were 23 male students of class X and were taken by simple random sampling technique, while class XI was not included because they did field practice and class XII did not were included because they were already busy with the National Examination. To obtain nutritional status data, height measurements and weight and age measurements were carried out, while for physical fitness level data, the TKJI test for 16 -19 years old consisted of 1) Running 60 meters, 2) Pull-Ups 60 seconds, 3) Sit-Ups 60 seconds, 4) Jump upright, 5) Run 1200 meters. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages with the formula $P = F/N \times 100\%$. The results of the study were obtained as follows: 1) The Nutritional Status of Class X Students of SMK Negeri 2 Kerinci was included in the Normal category. 2) The Physical Fitness Level of Class X Students of SMK Negeri 2 Kerinci is included in the Medium category.

Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung oleh status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Irianto (2006: 65), Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu ataupun dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Sedangkan menurut Syahara dalam Fadli H, (2019), secara sederhana kebugaran jasmani di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang.

Asupan makanan dipengaruhi oleh zat-zat yang terkandung dalam makanan dan sangat berguna bagi tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh (Prasetyo, M, 2019).

Begitu juga halnya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama seseorang untuk memulai beraktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama dan menimbulkan kelelahan yang berarti. Maka kebugaran jasmani yang baik dan diharapkan seseorang bekerja secara produktif, efisien, sehat, semangat, serta dapat berpartisipasi secara optimal, serta tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan (Chatard J C, 1997).

Olahraga merupakan aktivitas yang wajib dilakukan setiap orang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Pada zaman sekarang olahraga telah menjadi kebutuhan yang sangat digandrungi semua kalangan. Bisa dikatakan sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kinerja masyarakat dalam melakukan aktivitasnya kebugaran jasmani (Setiawan Y, 2015).

Hasil observasi peneliti ke SMK Negeri 2 Kerinci diketahui bahwa siswa di sana memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah. Asumsinya tingkat ekonomi akan mempengaruhi asupan gizi seseorang, walaupun perekonomian berada di tingkat menengah ke bawah tetapi siswa di SMK Negeri 2 Kerinci sangat aktif. Sesuai dengan

pernyataan ini maka peneliti melakukan penelitian tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Vania, dkk. 2018). Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh (Prasetyo, M. A & Winarno, M. E, 2019).

Manfaat gizi menurut Nursal (2015), manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan ataupun olahragawan (Tamim M, dkk. 2018).

Aspek kebugaran jasmani, daya tahan adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan (Irawadi, 2017:55), latihan kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat, mendorong atau menahan suatu beban maksimal (Irawadi, 2017: 76), latihan kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Irawadi 2017: 98), latihan kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (Irawadi, 2017: 113), daya ledak adalah kemampuan mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi (Harre dalam Syafruddin 2011), Koordinasi adalah keterpaduan dari beberapa gerakan secara bersamaan (Grissom J B 2005).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Agus, (2012) bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah umur, jenis kelamin, genetic atau keturunan dan aktifitas fisik. Komponen-komponen kebugaram jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa

mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera (Prasetio, dkk. 2017:87).

Usia dan status gizi dapat diindikasikan sebagai faktor utama kinerja fisik dan penurunan tingkat kebugaran jasmani seiring bertambahnya usia, serta pada individu dengan kelebihan berat badan dan obesitas (Teixeira, C S & Pereira E F, 2010:412).

Seseorang mungkin berharap bahwa mempertahankan kebugaran fisik dan meningkatkan fungsi fisik dapat memiliki efek positif pada kemampuan fungsional dan otonomi diri pada orang dewasa yang lebih tua (Bussing A & Michalsen, 2012).

METODE

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan pada pengungkapan suatu kejadian sebagaimana adanya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menafsirkan data yang berhubungan dengan status gizi dan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci.

B. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Kerinci, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret s/d 03 April 2021.

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Status Gizi

Status gizi adalah zat kimia yang terkandung di dalam makanan dan sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia kemudian digunakan untuk bergerak. Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan status gizi siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan indeks massa tubuh anak umur 16-19 tahun. Status gizi pada penelitian ini menggunakan parameter sesuai dengan umur pada tingkat SMK, dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta umur, sehingga mendapatkan data kemudian melakukan perhitungan indeks massa tubuh atau IMT/U.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap kegiatan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang lebih. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas X SMK Negeri

2 Kerinci untuk melaksanakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah di transpormasikan sesuai dengan norma TKJI.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kerinci Tahun Pelajaran 2020/2021, dan sampel sebanyak 23 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dalam penelitian ini terdiri atas dua macam yaitu untuk pengambilan data status gizi yaitu dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta umur, sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu:

a. Status gizi

Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa.

- a) Berat badan alat yang dipakai timbangan dengan skala 100 kg.
- b) Tinggi badan, alat yang dipakai meteran yang dipasang di dinding.

b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16-19 tahun.

Penggunaan tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), untuk usia 16 - 19 tahun. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani terdiri dari lima item yaitu: lari sprint 60 m, sit-up, vertical jump, pull-up, dan lari 1000-1200 m.

F. Klasifikasi Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jamani

Tabel 7. Klasifikasi status gizi anak umur 5 -18 tahun

Katagori status Gizi	Ambang batas (Z-Score)
Sangat kurus	< -3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Kemenkes RI, 2010. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak

Tabel 8. Klasifikasi tes kebugaran jasmani Indonesia

N0	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	13 – 10	Kurang
5	9 – 5	Kurang Sekali

(Kurnia H & Zarwan Z, 2019)

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase yaitu :

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

Sudjana dalam Gusfa dkk (2019)

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL

1. Status gizi siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci

Pengukuran status gizi dilakukan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan kemudian mencari IMT berdasarkan umur dan data diolah dengan mencari Z-Score terhadap 23 orang siswa. Diperoleh score maksimal 0,22 dan skor minimal -2,57, rata-rata (mean) -1,17, simpangan baku (standar deviasi) 0.786662 (hasil analisis dapat dilihat pada lampiran I). berikut table distribusi frekuensi status gizi siswa kelas X.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No	Ambang Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1	< 3 SD	Sangat Kurus	0	0,00%
2	-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	5	21,74%
3	-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	18	78,26%
4	>1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	0	0,00%
5	>2 SD	Obesitas	0	0,00%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan table frekuensi distribusi di atas dari 23 sampel, sebanyak 5 orang (21,74%) memiliki status gizi dengan Z- Score -3 SD sampai dengan <-2 SD pada kategori kurus dan 18 orang (78,26%) memiliki hasil status gizi dengan Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori normal.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci

Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 23 siswa kelas X, maka ditemukan skor tertinggi 20 dan skor terendah 10 berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (mean) 15 simpangan baku (standar deviasi) 2.34521 (hasil analisis dapat dilihat pada lampiran 2). Distribusi kebugaran siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18-21	Baik	4	17,39%
3	14-17	Sedang	13	56,52%
4	10-13	Kurang	6	26,09%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan table distribusi frekuensi di atas dari 23 sampel, terdapat 4 orang siswa (17,39%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 13 Orang siswa (56,52%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan 6 orang siswa (26,09%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Status gizi

Ditangkap melalui kedua indikator hasil antara seperti keragaman makanan, asupan kalori dan asupan gizi, dan indikator hasil seperti faktor antropometri. Menurut (Pandey V L, 2016). Manusia perlu mengonsumsi makanan yang bergizi agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi yang memberikan kontribusi terhadap tubuh. selain zat yang membangun sel-sel tubuh, protein merupakan zat gizi yang harus dipenuhi dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, disamping

vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian jelas bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting bagi terbentuknya sumber daya manusia optimal.

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang terdiri atas dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Menurut UNICEF (1998), faktor langsung yaitu makanan dan infeksi yang mungkin diderita. Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang, Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi.

Penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Rendahnya ketahanan pangan rumah tangga, pola asuh anak yang tidak memadai, kurangnya sanitasi lingkungan serta pelayanan kesehatan yang tidak memadai merupakan tiga faktor yang berhubungan.

Kualitas gizi seseorang atau anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: 1) pendidikan orang tua/tingkat pengetahuan orang tua, 2) besar keluarga/jumlah anggota keluarga, 3) konsumsi zat gizi, 4) lingkungan social, dan 5) faktor genetic/ keturunan (Bazir H, & Zarwan Z, 2019).

Perencanaan dan pemberian makan tidak selalu sesuai dengan prinsip nutrisi yang tepat, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan tertentu. Nilai energi dan nutrisi dari jatah makanan sehari-hari ditentukan oleh standar makanan wajib (Tomczak A, 2016). Status gizi anak termasuk rumah kebun dan produksi tanaman yang diperkaya secara hayati. Ulasan kami menilai bukti keefektifan jenis ini intervensi. Ini melengkapi dan memperluas ulasan sebelumnya keterkaitan antara pertanian dan nutrisi (Masset E, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian dari 23 siswa kelas X, terdapat 5 orang siswa (21,74%) memiliki status gizi Z-Score -3 SD sampai dengan <-2 SD pada kategori

kurus dan 18 orang siswa (78,26%) memiliki status gizi Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori normal.

Serta merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan peneliti, menyatakan bahwa status gizi siswa putra termasuk kategori normal, namun masih ada beberapa orang siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kerinci yang mempunyai status gizi dg katagori kurus, dan tidak ditemukan siswa yang status gizi berkategori sangat kurus, gemuk dan obesitas. Status gizi adalah hasil dari keseluruhan dan keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut. status gizi yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Fadli H, 2019).

Dari hasil diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa status gizi siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kerinci memiliki hasil status gizi pada kategori Normal, yaitu berkisar pada ambang batas (z-score) -2 SD sampai dengan 1 SD, dengan rata rata umur 16 tahun 6 bulan, berat badan 48 kg, dan tinggi badan 1,6 m. Hal ini di dukung dengan faktor geografis tempat tinggal siswa SMK Negeri 2 Kerinci berada pada kawasan pertanian yang subur dan kaya akan sumber daya alam terutama sumber daya alam hayati diantaranya adalah sayur-sayuran yang tumbuh dengan subur di wilayah tersebut, jadi orang tua siswa tidak sulit untuk memperoleh sayur-sayuran dengan gizi yang tinggi sehingga pemenuhan gizi siswa dapat terpenuhi dengan baik. Dengan demikian diharapkan para siswa terutama siswa Putra kelas X SMK Negeri 2 Kerinci dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan optimal.

2. Tingkat kebugaran jasmani

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan (Pate R R, 1988).

kebugaran 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 kerja tambahan (Malina R M, 1996). Sehingga kebugaran jasmani tersebut penting, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Kondisi yang segar atau bugar

akan berpengaruh pada daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Tubuh yang segar dan bugar bagi siswa akan berpengaruh pada aktivitas belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah, sehingga akan mempunyai konsentrasi dan semangat belajar yang baik.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 23 sampel, terdapat sebanyak 4 orang (17,39%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik, kemudian 13 orang (56,52%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang, dan 6 orang (26,09%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. Rata-rata (mean) tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci adalah 15, masuk kedalam klasifikasi Sedang. Pada dasarnya hal ini dapat terjadi karena rata-rata orang tua murid berprofesi sebagai petani sehinggannya memungkinkan siswa terutama siswa kelas X Putra SMK Negeri 2 Kerinci pada waktu senggang maupun hari libur mereka membantu pekerjaan orang tua mereka dalam bertani maka dengan demikian kebugaran jasmani mereka dapat terjaga dan terlatih sehinggannya tubuh mereka tetap bugar dan sehat namun demikian kebugaran jasmani mereka perlu di tingkatkan lagi agar lebih baik sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran yang optimal.

Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, malas-malasan dan tidak tuntas jika mengerjakan sesuatu (Satria T & Masrun M, 2020:94).

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kerinci dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra tersebut adalah : 1) Guru penjas memberikan materi pembelajaran penjasorkes yang optimal sesuai silabus, dan juga diselingi dengan pemanasan dalam bentuk permainan supaya siswa tidak jenuh dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, 2) Siswa lebih giat dalam melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal, 3) Orang tua agar memperhatikan kebutuhan gizi anak dan memberikan dukungan dalam beraktifitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang status gizi dan tingkat kebugaran siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk dalam kategori normal karena 78,26 % (18 dari 23 siswa) berstatus gizi dengan Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD pada kategori normal dan hanya 21,74% (5 dari 23 siswa) berstatus gizi dengan Z-Score -3 SD sampai dengan <-2 SD yang berkategori kurus.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk pada kategori sedang. Dimana 56,52% (13 dari 23 siswa) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang. 26,09% (6 dari 23 siswa) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan 17,39% (4 dari 23 siswa) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Basir, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa SMPN 10 Sijunjung Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(1), 74-77.
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
- Chatard, J. C., Boutet, C., Tourny, C., Garcia, S., Berthouze, S., & Guézennec, C. Y. (1997). Nutritional status and physical fitness of elderly sportsmen. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(1), 157-163.
- Fadli, H. (2019). Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1191-1196.
- Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 63-67.
- Grissom, J. B. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1).
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Irawadi, Hendri, 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Khairudin. 2016. *Penerapan Ilmu Gizi dalam aktivitas Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226-231.
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(sup3), S-48.

- Masset, E., Haddad, L., Cornelius, A., & Isaza-Castro, J. (2012). Effectiveness of agricultural interventions that aim to improve nutritional status of children: systematic review. *Bmj*, 344.
- Nursal. 2015. *Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara*. 5-6: MEDIA, 13 Januari 2021.
- Pandey, V. L., Dev, S. M., & Jayachandran, U. (2016). Impact of agricultural interventions on the nutritional status in South Asia: A review. *Food policy*, 62, 28-40.
- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, 40(3), 174-179.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Satria, T & Masrun, M. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Sport Science*, 20(2), 86-96.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 1(2), 52-61.
- Teixeira, C. S., & Pereira, E. F. (2010). Physical fitness, age and nutritional status of military personnel. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 94(4), 438-443.
- Tomczak, A., Bertrand, J., Kłos, A., & Kłos, K. (2016). Influence of military training and standardized nutrition in military unit on soldiers' nutritional status and physical fitness. *Journal of strength and conditioning research*, 30(10), 2774-2780.
- UNICEF. 1998. *The State on the World Children*. Oxford Univ. Press.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 449-457.