

Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara

Mardiah Asroh^{1*}, Yendrizal², Umar³, Yogi Arnaldo Putra⁴

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

Email Korespondensi: mardiahasroh125@gmail.com

Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah masih kurangnya kebugaran jasmani siswa yang diduga disebabkan oleh faktor status gizi siswa SMA Negeri 1 Rao Utara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rao Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di lapangan SMA Negeri 1 Rao Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Rao Utara yang berjumlah 213 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 21 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes antropometri untuk mengukur status gizi siswa dan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase E-F untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Teknik analisis data ini menggunakan analisis statistik korelasi sederhana (*product moment*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rao Utara dengan $r_{hitung} -0,022 < r_{tabel} 0,433$.

Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani

The Relationship Between Nutritional Status and Physical Fitness of Students at SMA Negeri 1 Rao Utara

Abstract

The problem of this research is the lack of physical fitness among students, which is suspected to be caused by the nutritional status of students at SMA Negeri 1 Rao Utara. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and physical fitness of students at SMA Negeri 1 Rao Utara. This type of research is correlational. This study was conducted in August 2025 at the SMA Negeri 1 Rao Utara field. The population in this study was all 213 students at SMA Negeri 1 Rao Utara. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a sample size of 21 students. The instruments used in this study were anthropometric tests to measure students' nutritional status and the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phases E-F to measure students' physical fitness. The data analysis technique used simple correlation (product moment) statistical analysis. The results showed that nutritional status did not have a significant relationship with physical fitness of students at SMA Negeri 1 Rao Utara, with $r\text{-test} -0.022 < r\text{-table } 0.433$.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Dalam upaya meningkatkan mutu Pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah. Seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru di sekolah serta kegiatan yang merangsang siswa untuk belajar. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa : “ Pendidikan Nasional Berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa” .

Pendidikan merupakan komponen penting dalam membangun bangsa yang bermutu dan berdaya saing (Umar, 2023). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, Keterampilan gerak, emosional, Tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Anggraeni, 2017).

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada siswa di sekolah dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Disamping itu dari pembelajaran PJOK tersebut diharapkan dapat menstabilkan emosional dan Tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan PJOK tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani.

Dalam dunia pendidikan, olahraga telah masuk dalam kurikulum yang diajarkan di seluruh tingkat sekolah baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan perguruan tinggi (Asmilyadi, R & Yendrizal, 2020).

Menurut (Zulraffi et al., 2024) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Kebugaran jasmani dapat dilatih juga dengan bermain air. Selain itu dengan bermain permainan tradisional dalam

memelihara kebugaran (Erliana, 2019). Kebugaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak. Maka kebugaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu bagi setiap siswa perlu mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi yang dilakukan.

Menurut Yendrizal et al (2023) Secara umum kebugaran jasmani atau kondisi fisik dapat dibagi menjadi 4 (empat) unsur yaitu; (1) Kekuatan (Strenght), (2) Kecepatan (Speed), (3) Daya tahan (Endurance), (4) Kelentukan (Flexibility). Dengan kebugaran jasmani yang baik di harapkan mampu untuk berfungsinya tubuh secara efektif dan efisien untuk tahan terhadap penyakit kekurangan gerak (*hypokinesis*).

Menurut (Zulraffi et al., 2024) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat. Kebugaran jasmani dapat dilatih juga dengan bermain air. Selain itu dengan bermain permainan tradisional dalam memelihara kebugaran (Erliana, 2019).

Kebugaran jasmani sangat di perlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sejak usia dini hingga dewasa. Oleh karena itu sejak usia dini harus di kenalkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah serta mengikuti pelajaran sekolah dengan penuh semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah dalam menerima materi baik di luar maupun di dalam kelas. Seharusnya setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar pada saat melakukan pembelajaran tidak ada lagi siswa yang terlihat lesu dan kurang bersemangat. Karena saat kebugaran jasmani kita bagus maka keceriaan akan kegembiraan akan terpancar dalam diri kita begitupun sebaliknya apabila kebugaran jasmani kita rendah maka dalam melakukan aktivitas sehari-hari kita akan mudah mengalami kelelahan.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi. status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam

pemenuhan nutrisi yang diperoleh dari makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan harus sesuai secara kuantitatif dan kualitatif. maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan (Mulwendra, 2015). dalam hal aktivitas fisik, harus difokuskan pada pengaruh nutrisi pada kesehatan, asupan nutrisi dan aktivitas fisik yang teratur aktivitas sangat penting bagi kesehatan. sedangkan orang dengan penyakit penyerta/bawaan, dan atlet menggunakan intervensi gizi yang memadai menggunakan unsur- unsur penilaian gizi dan suplementasi ergo-nutrisi selain makanan sehari- hari (Norris et al., 2022).

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran PJOK yang dalam proses pembelajaran erat kaitannya dengan kebugaran jasmani anak. Lingkungan yang bersih dan nyaman, motivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani, serta sosial ekonomi orang tua semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut (Mahdiyyah, 2021) status gizi merupakan keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi. Gizi yaitu suatu senyawa kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya. Menurut (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023) Status gizi dari seseorang dapat didefinisikan sebagai hasil antara asupan nutrisi yang diterima dan dibutuhkan. Nutrisi harus tetap terjaga agar dapat mengkompensasi kerugian ketika kekurangan. Mengingat keragaman faktor yang mempengaruhinya dan variabilitasnya mekanisme yang terlibat dalam keseimbangan gizi, maka setiap orang perlu untuk menjaga status gizinya dengan baik agar tetap sehat dan dapat beraktivitas sehari-hari (Lestari et al., 2023). Menurut (Sundari & Khayati, 2020) Kata gizi berasal dari Bahasa arab yaitu ghidza yang berarti makan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Menurut (Aryuni et al., 2023) gizi adalah senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang pada gilirannya di serap dan diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan dan mengatur

proses kehidupan.

Gizi berfungsi untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh, menghasilkan energi, dan mengatur proses-proses kehidupan. Status gizi penting untuk siswa, dimana kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar sangat tergantung terhadap kondisi fisik dan asupan gizi yang cukup. Siswa yang asupan gizi kurang akan membuat kondisi fisik menjadi lemah, sehingga siswa akan mengalami gejala seperti ngantuk dalam belajar, cara berfikir yang lamban, mudah terserang penyakit dan lesu atau malas bergerak. Oleh karena itu status gizi dan kesegaran jasmani sangat berpengaruh pada proses belajar siswa yang dapat berdampak pada hasil belajar siswa.

Pada umumnya kondisi yang dimiliki siswa tidak dapat perhatian baik dari pihak sekolah yaitu kurang memperhatikan tentang makanan yang di jual di sekolah, sedangkan orang tua murid terkadang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak tidak dapat di kontrol asupan gizinya, jika anaknya gemuk justru orang tua bangga atau senang, namun di sisi lain orang tua tidak mengetahui dampaknya. Kadang kala pola makan yang salah juga kurang di perhatikan. Tetapi bagi orang tua murid yang tingkat ekonominya rendah juga mengalami kesulitan untuk mencukupi kebutuhan gizi anaknya. Kekurangan gizi yang berkepanjangan akan berdampak buruk pada tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak bahkan kesehatannya.

Tingkat pendidikan keluarga merupakan hal yang tidak dapat di pisahkan dalam upaya pemenuhan status gizi anak. Tinggi rendahnya tingkat pendidikan keluarga akan mempengaruhi luas sempitnya pengetahuan keluarga tentang gizi dan kesehatan. Orang tua yang berpendidikan tinggi di harapkan mempunyai pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan keluarga yang berpendidikan rendah

Dengan demikian dapat dikatakan faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah, salah satunya mata pelajaran PJOK. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktifitas belajar tanpa didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkonsumsi makanan, maka siswa tidak akan siap dan tenang dalam menghadapi pembelajaran dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar (Sandy, 2021).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Rao Utara, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran PJOK bahwa siswa dalam melakukan aktifitas olahraga mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk saat pada jam pembelajaran dan ada siswa yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran PJOK dilapangan, mereka lebih banyak duduk dari pada melakukan aktifitas olahraga, bahkan banyak sekali siswa yang ditemukan memiliki postur tubuh gemuk sehingga membuat siswa malas untuk bergerak.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, peneliti beranggapan hal ini

disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya seperti kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa, status gizi siswa, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, kondisi lingkungan, sosial ekonomi keluarga, sarana dan prasarana yang kurang memadai. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melihat ‘**Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negri 1 Rao Utara**’.

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini bersifat kolerasional. Menurut (Sugiyono, 2020) penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman yang beralamat di Koto Rajo, Kec. Rao Utara, Kabupaten Pasaman. Selanjutnya, penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2025. Populasi harus mempunyai karakteristik yang sama dengan objek inferensi. Menurut (Sugiyono, 2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswa siswi di SMA RAO kecuali siswa siswi kelas XII dikarenakan akan menghadapi kelulusan, jadi populasi sebanyak 213 orang. Teknik dalam penarikan sampel penelitian ini menggunakan Teknik *Stratified Random Sampling*, menurut Sugiono (2018) mengatakan bahwa *stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagi populasi menjadi beberapa strata dan kemudian mengambil sampel acak dari setiap strata. Jadi sampel pada penelitian yaitu 30% siswa laki-laki yaitu sebanyak 21 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) status gizi menggunakan tes antropometri dan 2) kebugaran jasmani menggunakan tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis statistic korelasi sederhana dan analisis uji t untuk menentukan signifikansi antar variable.

HASIL

1. Status Gizi (X)

Pengukuran status gizi dilakukan dengan tes antropometri terhadap 21 orang sampel, didapat skor tertinggi 25,07, skor terendah 15,06, rata-rata (*mean*) 19,26, simpangan baku (standar deviasi) 2,62. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Hasil Data Status gizi Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	<-3 SD	3	14,3	Sangat Kurus
2.	-3SD - <-2 SD	6	28,6	Kurus
3.	-2 SD - 1 SD	10	47,6	Normal
4.	<1 SD - 2 SD	2	9,5	Gemuk
5.	<2 SD	0	0,0	Obesitas
Total		21	100	

Dari 21 sampel yang diteliti, 3 orang (14,3%) memiliki hasil status gizi pada kelas interval <-3 SD, berada pada kategori sangat kurus. 6 orang (28,6%) memiliki hasil status gizi pada kelas interval -3SD - <-2 SD, berada pada kategori kurus, 10 orang (47,6%) memiliki hasil status gizi pada kelas interval -2 SD - 1 SD, berada pada kategori normal, dan 2 orang (9,5%) memiliki hasil status gizi pada kelas interval <1 SD - 2 SD, berada pada kategori gemuk. Dari analisis data diperoleh rata-rata status gizi Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara adalah 19,26, maka status gizi Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara berada pada kategori normal.

2. Kebugaran Jasmani (Y)

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani siswa indonesia (TKSI) Fase E-F terhadap 21 orang sampel, didapat skor tertinggi 24, skor terendah 16, rata-rata (*mean*) 19,81, simpangan baku (standar deviasi) 2,06. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	27-30	0	0	Baik sekali
2.	23-26	2	9,5	Baik
3.	19-22	15	71,4	Sedang
4.	15-18	4	19,0	kurang
5.	<14	0	0	Kurang sekali
Total		21	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 21 sampel yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki memiliki hasil kebugaran jasmani pada kelas interval 27-30, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (9,5%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada kelas interval 23-26, berada pada kategori baik, 15 orang (71,4%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada kelas interval 19-22, berada pada kategori sedang, dan 4 orang (19%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada kelas interval 15-18, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara adalah 19,81, maka kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rao Utara berada pada kategori sedang.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		L_o	L_{tabel}	
Status gizi	21	0.075	0.190	Normal
Kebugaran jasmani	21	0.175	0.190	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal..

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar -0,022 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,433. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rao Utara.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar -0,09 yang lebih kecil dari t_{tabel} 1,72 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antar status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa dan kebenarannya tidak dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika status gizi yang dimiliki seorang siswa baik maka tidak akan menunjang tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, data statistic menunjukkan bahwa didapatkan r_{hitung} -0,022 < r_{tabel} 0,433, dengan kata lain H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Artinya status gizi bukanlah satu-satunya penunjang dalam baiknya kebugaran jasmani siswa.

Ini mengindikasikan bahwa faktor gizi bukanlah satu-satunya penentu tingkat kebugaran jasmani seseorang. Selain itu olahraga dapat mengangkat derajat suatu bangsa, memperkenalkan negara kepada bangsa lain, serta berfungsi sebagai alat pemersatu untuk menciptakan suatu perubahan, dan menunjukkan keberhasilan demi kemajuan bangsa (Arnaldo

et al.2025). Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang kompleks, melibatkan banyak komponen seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Faktor gizi memang berperan dalam menyediakan energi dan mendukung pertumbuhan tubuh, namun kebugaran jasmani lebih erat kaitannya dengan pola aktivitas fisik yang dilakukan siswa sehari-hari. Oleh karena itu, meskipun status gizi siswa tergolong baik, hal tersebut tidak secara otomatis menjamin bahwa kebugaran jasmaninya juga tinggi.

Tidak signifikannya hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan oleh kemungkinan adanya perbedaan pola aktivitas fisik siswa. Misalnya, seorang siswa dengan status gizi baik tetapi jarang berolahraga mungkin memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Sebaliknya, siswa dengan status gizi yang tergolong sedang tetapi aktif berolahraga, terbiasa bermain di luar rumah, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, bisa saja memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian merupakan variabel penting yang bisa memengaruhi kebugaran jasmani, bahkan lebih dominan dibanding status gizi.

Selain faktor aktivitas, metode pengukuran status gizi juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Status gizi biasanya diukur dengan indeks massa tubuh (IMT) atau rasio berat badan terhadap tinggi badan. Namun, IMT tidak selalu mencerminkan komposisi tubuh secara detail, misalnya perbedaan antara massa otot dan massa lemak. Seorang siswa dengan IMT normal bisa saja memiliki massa otot yang rendah sehingga kebugarannya juga rendah, sementara siswa dengan IMT sedikit lebih tinggi tetapi memiliki massa otot yang besar justru memiliki kebugaran yang lebih baik. Keterbatasan indikator gizi ini bisa menjadi salah satu penyebab tidak ditemukannya korelasi yang signifikan.

Penjelasan lain dari hasil yang tidak signifikan adalah adanya pengaruh faktor lain di luar gizi dan olahraga. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, kualitas tidur, kebiasaan hidup, kondisi psikologis, hingga lingkungan sosial siswa. Siswa yang kurang tidur atau sering mengalami stres akademik bisa menunjukkan kebugaran yang rendah meskipun status gizinya baik. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak bisa dijelaskan hanya dengan satu faktor saja, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai aspek kehidupan siswa.

Selain itu, hasil penelitian yang tidak signifikan juga bisa disebabkan oleh homogenitas sampel. Jika sebagian besar siswa yang menjadi responden memiliki status gizi yang relatif sama (misalnya mayoritas berada pada kategori gizi normal), maka variasi data menjadi terbatas dan sulit menunjukkan hubungan yang kuat dengan kebugaran jasmani. Dalam kondisi seperti ini, meskipun ada perbedaan kebugaran jasmani antar siswa, tidak akan tampak hubungan yang signifikan dengan status gizi karena data gizinya cenderung seragam.

Dari sisi kebugaran jasmani, perlu dipahami bahwa kebugaran adalah hasil proses latihan yang berkesinambungan, bukan sekadar akibat dari asupan gizi. Siswa yang terbiasa mengikuti kegiatan olahraga teratur, baik di sekolah maupun di luar sekolah, akan memiliki kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang bergerak, meskipun asupan gizinya sama. Hal ini menjelaskan bahwa peningkatan kebugaran lebih erat hubungannya dengan pola latihan dan gaya hidup aktif dibanding dengan status gizi semata.

Hasil penelitian yang tidak signifikan ini juga memberikan gambaran bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sekolah maupun orang tua tidak boleh hanya fokus pada perbaikan status gizi, melainkan juga harus memperhatikan pembiasaan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki peran penting untuk membentuk pola hidup aktif yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Tanpa aktivitas fisik yang teratur, gizi yang baik tidak akan cukup untuk meningkatkan kebugaran.

Secara akademis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pemahaman bahwa hubungan antarvariabel dalam ilmu kesehatan tidak selalu bersifat linier atau langsung. Tidak ditemukannya korelasi signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani bukan berarti gizi tidak penting, melainkan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang harus dipertimbangkan secara simultan. Penelitian lebih lanjut dengan memasukkan variabel kontrol seperti aktivitas fisik, pola tidur, atau tingkat stres siswa dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rao Utara dengan $r_{hitung} -0,022 < r_{tabel} 0,433$.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkatkebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Ii Dismp Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatantahun Ajaran 2016/2017. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas Lampung bandar Lampung*.
- Aryuni, H., Yuliana, F., Anisa, F. N., & Ariani, M. (2023). Providing Corn Pudding as Nutritional Improvement for Underweight Toddlers in the Work Area of the Tanta Community Health Center, Tabalong Regency. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(6), 268–271.
- Arnaldo Putra, Y., Yadi, D. R., Edmizal, E., & Kiram, P. Y. (2025). Hubungan motivasi berprestasi terhadap kemampuan smash atlet bolavoli SMAN 2 Solok Selatan. *Jurnal Gladiator*, 5(8), 1075–1088.
- Asmilyadi, R & Yendrizar. (2020). Hubungan antara Kemampuan Vo2max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 537-548.
- Asmilyadi, R. (2020). Hubungan antara Kemampuan Vo2max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 537-548.
- Erliana, E. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, nutritional status and functionality. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 8, p. 1944). MDPI.
- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 1360–1366.
- Mahdiyyah, A. N. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Buduran. *S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga*,.
- Mulwendra, O. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu Di Kabupaten Solok Selatan. *Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang*.
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., & Rochat, T. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184.
- Sandy, A. A. S. C. &. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kebugaran Dengan Hasil Belajar Penjaskes Peserta Didik sma Negeri 2 Padang. *Volume: 01 No.1. Maret 2021; Pp. 1-8e-Issn: Doi: Xxxx Submitted: Yy-Mm-Dd; Rivised: Yy- Mm-Dd; Accepted: Yy-Mm-Dd*.
- Sundari, S., & Khayati, Y. N. (2020). Analisis hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 17–22.
- Umar, U., Okilanda, A., Suganda, M. A., Mardesia, P., Suryadi, D., Wahyuni, D., ... & Kurniawan, F. (2023). Blended learning and online learning with project-based

learning: Do they affect cognition and psycho-motor learning achievement in physical conditions?. *Retos*, 50, 556-565.

Yendrizal, Y., Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57- 63.

Zulraflı, Z., Fernando, R. F., & Candra, O. (2024). Effectiveness of fitness and nutritional status on learning outcomes in students penjas fkip islamic university of riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 6(1), 86–97.