

Volume VII, Nomor 1, Januari - Juni 2016

ISSN 2086-4124

**JURNAL**

**ILARA**



Diterbitkan Oleh:

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

<b>JIL</b>	<b>Volume VII</b>	<b>No. 1</b>	<b>Halaman 1-109</b>	<b>Makassar Januari - Juni 2016</b>	<b>ISSN 2086-4124</b>
------------	-----------------------	--------------	----------------------	---	---------------------------

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 1, Januari – Juni 2016, hlm. 1-109

---

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari-Juni, Juli-Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil Penelitian, Pengabdian pada Masyarakat, hasil Seminar, Kajian Kepustakaan, di bidang Ilmu Keolahragaan. Nomor: ISSN 2086-4124.

### **Ketua Penyunting**

Rusli

### **Wakil Ketua Penyunting**

Abdul Rahman

### **Penyunting Pelaksana**

Sarifin G.

Mutmainnah

Andi Attsam Mappanyukki

Saharullah

Wahyudin

Arimbi

### **Pelaksana Tata Usaha**

Etno Setyagraha

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Bantabantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602 Fax. (0411) 872602 Kontak Person: 085230087060.  
e-mail : [ilmukeolahragaan\\_fikunm@rocketmail.com](mailto:ilmukeolahragaan_fikunm@rocketmail.com).

---

**JURNAL ILARA** diterbitkan sejak 24 Maret 2010 oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan (ILARA) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

---

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang (“Petunjuk bagi Calon Penulis JIL”). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

---

**Dicetak di Percetakan FIK UNM Press. Isi di luar tanggung jawab Percetakan**

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 1, Januari – Juni 2016, hlm. 1-109

---

### DAFTAR ISI

Perbandingan Problem Psikosial Pada Siswa-Siswi SMAN 9 Makassar Ditinjau Dari Pola Penggunaan Internet Dan Pola Olahraga <i>Mutmainnah B. (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	1-8
Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Beringin Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang <i>Yuni Astuti (Penjaskesrek FKIP Universitas Bung Hatta)</i>	9-16
Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola ( <i>Kuasi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola SSB Taram FC Kabupaten 50 Kota</i> ) <i>Ali Mardius ( Penjaskesrek FKIP Universitas Bung Hatta )</i>	17-28
Analisis Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 6 Makassar <i>Poppy Elisano Arfanda (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>	29-36
Pengaruh Massage Terhadap Pemulihan Kelelahan Setelah Olahraga Lari 800 Meter Pada Siswa SMPN 2 Bontoramba Kabupaten Jeneponto <i>Ichsani (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	37-44
Hubungan Antara Kekuatan Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli <i>Suriana B. (SMK Negeri 3 Makassar)</i>	45-53
Pengaruh Jogging Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pemain Sepak Bola Pada SMA Negeri 1 Tanete Rilau Kabupaten Barru <i>Andi Atssam M. (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>	54-61
Kotribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kelentukan Togok Kebelakang Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP Negeri 18 Makassar <i>Nurjamal (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	62-69
Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Siswa SMP Negeri 1 Kahu Kabupaten Bone <i>Hamdiana (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	70-76
Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli <i>Ramli (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>	77-83

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 1, Januari – Juni 2016, hlm. 1-109

---

- Hubungan Daya Tahan (Vo<sub>2</sub>max) Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pemain Sepakbola SSB Hasanuddin Makassar 84-91  
*Wahyudin (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)*
- Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Tamamaung II Makassar 92-100  
*Ramli (Program Studi Pendidikan Olahraga FIK UNM)*
- Perbandingan Pengaruh Pemberian Madu Dan Kafein Terhadap Vo<sub>2</sub>max Tim Futsal SMA Negeri 3 Watampone 101-109  
*Etno Setyagraha (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)*

# ANALISIS STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMK NEGERI 6 MAKASSAR

**Poppy Elisano Arfanda**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602.

**ABSTRAK** : Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 6 Makassar, penentuan sampel yaitu secara acak, jumlah sampel 50 siswa. Variabel penelitian yaitu status gizi sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data status gizi dengan tes. Pengumpulan data tingkat kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani indonesia yaitu lari 60 meter, angkat tubuh, loncat tegak, baring duduk 60 detik dan lari 1200 meter. Analisis data yaitu analisis korelasi dan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian diketahui status gizi siswa SMK Negeri 6 Makassar berkategori “normal” dengan persentasi status gizi normal sebanyak 43 siswa (86%) kurus sebanyak 7 siswa (14%) dan status gizi gemuk (0%) dari 50 siswa yang diteliti. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar termasuk dalam klasifikasi “sedang” dari 50 sampel dengan rincian secara keseluruhan tidak ada siswa berkategori Baik Sekali (BS) (0%), 2 siswa berkategori Baik (B) (4%), 43 siswa berkategori Sedang (S) atau (86%), terdapat 4 siswa berkategori Kurang (K) atau ( 8%) dan terdapat 1 siswa berkategori Kurang Sekali (KS) atau (2%). Ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar, setelah perhitungan koefisien korelasi diperoleh nilai  $r = 0,611$  ( $P=0.000$ ) nilai tersebut bila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi maka diketahui bahwa, tingkat hubungan tersebut termasuk tingkatan hubungan yang kuat.

**Kata kunci** : status gizi, tingkat kesegaran jasmani

## Pendahuluan

Dewasa ini, pemerintah memberikan prioritas yang tinggi pada peningkatan gizi masyarakat, karena status gizi adalah salah satu faktor yang mencantumkan kualitas hidup seseorang. Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan menentukan kualitas kehidupan seseorang. kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kesegaran jasmani yang baik dan gizi yang baik pula, tingkat kesegaran jasmani dan gizi akan mempengaruhi dalam melakukan segala aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pencapaian kualitas sumber daya manusia dapatdicapai melalui kesegaran jasmani serta makanan atau zat gizi yang dikonsumsi.

Kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan

fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya. Makanan yang dikonsumsi harus memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan zat gizi. Zat gizi tersebut misalnya : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Semua itu harus dikonsumsi dengan pola makan yang benar sesuai dengan kebutuhan.

Siswa sangat perlu mengkosumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, agar kebutuhan gizi terpenuhi secara lengkap sehingga proses-proses didalam tubuh dapat berjalan secara normal. Begitu pula dengan kebutuhan energi yang terpenuhi untuk melakukan berbagai aktifitas seperti bermain atau berolahraga sehingga siswa lebih bersemangat di luar maupun didalam kelas. Masalah yang timbul jika anak kurang mengonsumsi makanan yang

mengandung zat gizi akan berakibat buruk bagi kesehatan dan mengakibatkan kelainan, padahal dimasa ini anak sedang mengalami masa pertumbuhan dan membutuhkan zat gizi yang banyak.

Gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya. Komponen dan kekuatan otot juga harus melibatkan beberapa fungsi fisiologis. Gerak anak dalam berolahraga merupakan pusat dari pendidikan jasmani di sekolah. Jika anak memiliki kesegaran jasmani dan status gizi tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan. Siswa setiap kali gerak memerlukan energi, sedangkan energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, maka anak terlihat aktif dan gesit. Sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi dan kelincahan gerak yang baik.

Subyek yang diteliti siswa SMK Negeri 6 Makassar. Siswa mempunyai aktifitas tubuh yang berbeda-beda, pada usia pendidikan menengah atas, siswa cenderung aktif dalam melakukan kegiatan. Untuk mendukung kegiatan tersebut seorang anak harus didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani selain dipengaruhi oleh aktifitas juga dapat didukung oleh asupan makanan sehat dan bergizi. Berdasarkan rumusan tersebut dapat diasumsikan bahwa siswa yang mendapatkan asupan gizi yang seimbang, proposional, cenderung akan memiliki tingkat status gizi yang baik. Terbatasnya pengetahuan anak terutama di SMK Negeri 6 Makassar akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk

menunjang belajar disekolah masih menjadi kendala.

Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani serta apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani, siswa SMK Negeri 6 Makassar merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada, dipandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 6 Makassar”

### **Hakikat Gizi**

Zat gizi adalah zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang berfungsi untuk proses-proses didalam tubuh. Menurut Asmira Sutarto (1980:9), zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh oleh tubuh dan berasal dari makanan, dikatakan bahwa kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya satu atau dua makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung gizi yang sangat lengkap.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasi, dkk 2001 : 101).

Menurut Sunita Almatsir (2002 : 3) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses

pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga.

Menurut Sunita Almatsir (2002 : 291) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasarkan tinga fungsi utama yaitu :

1. Sumber energi atau tenaga.
2. Sumber protein.
3. Sumber zat pengatur.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kesegaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi pertumbuhan anak serta menunjang prestasi olahraga.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu : status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005 : 6). Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang. Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energy yang dikeluarkan . hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu. Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih

besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang. akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

Menurut pendapat (Sunita Almatsir 2002:8), kebutuhan zat gizi berkaitan dengan proses tubuh yaitu :

1. Pemberian energi.
2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
3. Pengaturan proses tubuh.

### **Pemeriksaan status gizi**

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan kesegaran dan kesehatan. Pemeriksaan status gizi dibedakan menjadi dua yaitu :

1. Pemeriksaan langsung
2. Pemeriksaan tidak langsung

Pengukuran untuk anak menggunakan indeks antropometri, salah satu contoh indeks antropometri adalah indeks massa tubuh (IMT) (Djoko Pekik Irianto, 2006 : 7). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

Dua parameter yang berkaitan dengan pengukuran indeks massa tubuh, terdiri dari

1. Berat badan.
2. Tinggi badan.

### Cara mengukur indkes massa tubuh

Indeks massa tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Djoko Pekik Irianto, 2006 : 7).

$$IMT : \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

### Kategori indeks massa tubuh

Untuk mengetahui status gizi seseorang maka ada kategori ambang batas IMT yang digunakan:

Tabel 1 kategori batas ambang IMT untuk Indonesia

No	Kategori		IMT (kg/m)
1	Kurus	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0
		Kekurangan BB tingkat ringan	17,1 – 18,4
2	Normal	BB dalam keadaan seimbang.	18,5 – 25,0
3	Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan.	25,1 – 27,0
		Kelebihan BB tingkat berat	≥ 27,0

Sumber : Depkes 2003

Tabel 2 kategori IMT berdasarkan klasifikasi oleh WHO.

No	Keategori	IMT (kg/m)
1	Underweight	< 18,5
2	Normal	18,5 – 24,99
3	Overweight	≥ 25, 00
4	Preobese	25,00 – 29,99
5	Obesitas tk. 1	30,00 – 34,99
	Obesitas tk. 2	35,00 – 39,99
	Obesitas tk. 3	≥ 40,00

### Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi

peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk termasuk anak usia sekolah dari taman kanak-kanak (TK) sampai sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA/Sederat). Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu :

1. Kebugaran statis dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
3. Kebugaran motorik adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran jasmani yang diperlukan setiap individu tidak sama tergantung pada kebutuhan dan tugas fisik yang dilakukannya. Semakin berat tugasnya semakin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimiliki.

#### A. Komponen kebugaran jasmani

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi :

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan,

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:40) kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi :

1. Daya tahan paru jantung.
2. Kekuatan dan daya tahan otot.
3. Kelentukan.
4. Komposisi tubuh.

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992:66) komponen kesegaran jasmani terdiri atas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi kardiovaskuler, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi keseimbangan dan ketepatan. Mengacu pada batasan kesegaran jasmani maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik pula. Dapat dikemukakan bahwa ada empat komponen penting yang minimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu :

1. Daya tahan kardiorespirasi

2. Daya tahan otot
3. Kekuatan otot
4. Kecepatan
5. Power/daya ledak

### **B. Faktor-faktor Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 :37-38). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor :

1. Makan
2. Istirahat
3. Olahraga/Aktivitas fisik

### **Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani**

Pada penelitian ini menggunakan tes performance yaitu pada bagian (b) tes kesegaran jasmani indonesia pada tingkat SMA umur 16-19 tahun, dimana dalam tes tersebut terdapat lima item yang harus di tes yaitu lari cepat 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari menengah 1200 meter.

Tabel. 3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun.

Nilai	Lari 60 M	Pull up	Sit up	VJ	Lari 1200 m
5	S.d – 7.2”	>19	>41	>73	S.d 3’14”
4	7.3” – 8.3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”
3	8.4” – 9.6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”
2	9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”
1	11.1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34”dst

Tabel. 4 Norma Penilaian TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)

**Pembahasan**

**1. Subyek Penelitian**

Dalam penelitian ini pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari 2016 dengan jumlah populasi 460 kemudian diambil sampel 50 siswa putra sesuai dengan kriteria penelitian. Dengan demikian SMK Negeri 6 Makassar merupakan tempat yang

tepat dan subyek yang baik untuk penelitian ini.

**2. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari satu variabel bebas (status gizi) dan satu variabel terikat (tingkat kesegaran jasmani). Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut ini akan dideskripsikan data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi

No	Kategori		IMT	Frek	Present
1	Kurus	Kekurangan BB tingkat tinggi.	<17,0	0	0%
		Kekurangan BB tingkat ringan	17,1–18,4	7	14%
2	Normal	BB dalam keadaan seimbang.	18,5–25,0	43	86%
3	Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan.	25,1–27,0	0	0%
		Kelebihan BB tingkat berat	≥ 27,0	0	0%
Jumlah				50	100%

Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Nilai	Klasifikasi	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	2	4%
3	14 – 17	Sedang (S)	43	86%
4	10 – 13	Kurang (K)	4	8%
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	1	2%
Jumlah			50	100%

Tabel. 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	KS hitung	Sig	Kesimpulan
1	Status Gizi	50	0,940	0,340	Normal
2	Tingkat Kesegaran Jasmani	50	1,621	0,010	Normal

Tabel. 8 Koefisien Korelasi

Variabel	R	P	Kategori
Status Gizi (X1) dan Tingkat Kesegaran jasmani (Y)	0,611	0,000	Kuat

Dari tabel diatas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara status gizi (X) dengan tingkat kesegaran jasmani(Y) sebesar 0,611.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan menggunakan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0.05$ ), maka diperlukan pembahasan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut :

Pertama, data variabel status gizi (X) setelah dianalisis disimpulkan bahwa status gizi siswa smk Negeri 6 Makassar adalah “Normal”, dengan rincian bahwa presentase status gizi diatas nilai rata-rata sebanyak 43 siswa atau (86%) dan presentase dibawah nilai rata-rata sebanyak 7 siswa atau (14%) dari 50 siswa yang diteliti sebagai sampel. Keadaan tersebut tidak lain disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi gizi seseorang yaitu adanya keseimbangan antara asupan gizi dalam aktivitas sehari-hari. Faktor tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Sejalan dengan pendapat Agus Krisno (2004 : 14) bahwa status gizi seimbang penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan manusia, termasuk siswa SMK Negeri 6 Makassar.

Kedua, data variabel tingkat kesegaran jasmani setelah dianalisis menunjukkan hasil bahwa secara keseluruhan tidak ada siswa dengan kesegaran jasmani Baik Sekali (BK) (0%), terdapat 2 siswa dengan tingkat kesegaran jasmani baik (B) (4%), terdapat 43 siswa tingkat kesegaran

jasmani Sedang (S) atau (86%), terdapat 4 siswa tingkat kesegaran jasmani Kurang (K) atau (8%) dan terdapat 1 siswa dengan tingkat kesegaran jasmaninya Kurang Sekali (KS) atau (2%). Dengan demikian secara rata-rata dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar termasuk ke dalam klasifikasi Sedang dari 50 sampel yang diambil dari populasi secara acak. Keadaan kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar boleh dikatakan sangat ditentukan oleh berbagai faktor pendukung antara lain aktivitas fisik sehari-hari secara teratur terutama melalui kegiatan olahraga disekolah maupun diluar sekolah, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, pengaturan aktivitas yang sangat baik sehari-hari serta pemeliharaan kesehatan yang baik, diduga faktor tersebut sangat penting sebagai penunjang tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar, namun masih dalam tingkat sedang.

Ketiga, berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Makassar, telah dilakukan perhitungan koefisien korelasi diperoleh nilai  $r = 0,611$  ( $P=0.000$ ) nilai tersebut bila dikonsultasikan dengan tabel koefisien korelasi maka diketahui bahwa, tingkat hubungan tersebut termasuk tingkatan hubungan yang kuat, hal ini relevan dengan pendapat ahli yang mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila seseorang tersebut mempunyai kekutan,

kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti setelah bekerja atau melakukan aktifitas dan masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Abdul Kadir Ateng, dkk. 1992. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: tidak diterbitkan.
- Agus, Krisno B. 2004. *Dasar – Dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMMPRESS.
- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 1997. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assesment*. New York : Oxford University Press, Inc.
- Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar. 2006. *Pengantar Statistika*, Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Muhammad Ali Gunawan. 2013. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*, Surabaya : Parama Publishing.
- Suharsimi Arikunto. 1996. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa. Dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC.