



ANALISIS STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI MURID SD NEGERI MANGKURA IV MAKASSAR

Vivin Eko Prasetyo¹, Sahabuddin², Suryadi Akbar³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: vivinekoprasetyo@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: udhinsahabuddin@yahoo.co.id

³ PJKR, SD Negeri Mangkura IV Makassar

Email: suryadib34@guru.sd.belajar.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 03-04-2025</i> <i>Accepted; 04-05-2025</i> <i>Published; 25-05-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Korelasi status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan murid putra kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri Mangkura IV Makassar, yang berjumlah 120 orang, dan sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (<i>random sampling</i>). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional, yang hasilnya dibantu dengan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian, Data status gizi, dari 30 orang sampel terdapat 10 orang (33.3%) berada pada kategori Kekurangan berat badan tingkat berat 2 orang (6.7%) Kekurangan berat badan tingkat ringan, 15 orang (50%) Ideal/normal, 2 orang (6.7%) Kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 1 orang (3.3%) Kelebihan berat badan tingkat berat. Dari hasil analisis data diperoleh nilai Pearson Correlation -0.534 dan nilai P 0.002 ($P < 0.05$) H_0 ditolak H_1 diterima. Sehingga dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada korelasi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

Kata Kunci: Status Gizi,
Kesehatan Jasmani



artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Gizi dalam kehidupan kita tidak terlepas perannya dalam menjaga kebugaran tubuh kita tetap fit dan bertenaga. Sebagai unsur penting dalam tubuh, gizi memainkan peran penting dalam kehidupan makhluk hidup. Seperti di ungkapkan oleh (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.

Status gizi berkaitan dengan asupan makronutrien dan energi. Rina Kusumawati, (2010; 3) “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang gizi dan gizi lebih”. Sedangkan Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 18) mengemukakan bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Berdasarkan baku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu: (1) Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas, (2) Gizi baik untuk *well nourished*, (3) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori Malnutrition*), (4) Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk marasmus, marasmik kwashiorkor, dan kwashiorkor (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 23). Status gizi melibatkan beberapa faktor menurut Supariasa (2003), sebagai berikut: (a) faktor genetik, (b) faktor lingkungan, (c) faktor psikis, (d) jenis kelamin, (e) faktor kesehatan, (f) obat, (g) faktor perkembangan, (h) aktifitas fisik.

Penilaian status gizi secara langsung, dapat dibagi menjadi empat penilaian, yaitu penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 36) menerangkan bahwa, “antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi”. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 38).

Konsumsi makanan kurang diperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, sedangkan kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan dan daya pikir seseorang. Subyek yang peneliti amati di SD Negeri Mangkura IV Makassar siswanya mempunyai aktifitas tubuh yang berbeda-beda, pada usia pendidikan sekolah dasar, 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.

Djoko Pekik Irianto (2004: 10) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Ismaryanti (2006: 40) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Dari sumber lain Rusli Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003: 3) bahwa, “kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehatannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana. 2004: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan

penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Sedangkan Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”.

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Suharjana (2008: 14) bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) makanan, (4) tidur dan istirahat, (5) kegiatan jasmani dan olahraga. “Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983: 141) berpendapat bahwa, “faktor kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu: (1) makanan, (2) olahraga, (3) usia, (4) kebiasaan hidup, (5) faktor lingkungan.

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kesegaran jasmani ada sepuluh komponen, yaitu: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi. Daya Tahan Otot (*Local Endurance*), adalah kesanggupan otot dalam mengatasi atau suatu rintangan secara berulang-ulang, contohnya otot-otot kaki ketika berlari jarak jauh (H. Gapor Ahmad:2007). Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban (Kravitz, 2001: 6). Lebih lanjut Menurut Mylsidayu (2015:136) *power* (daya ledak otot) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Yunyun Yudiana (2011: 10) beerpendapat bahwa, “kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari system pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Dari pemaparan di atas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Analisis status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar” dengan cara pengukuran tinggi badan, berat badan, kecepatan, daya tahan, daya ledak. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada korelasi status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, karena dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar. Penelitian ini dilaksanakan di SD Mangkura IV Makassar pada Februari tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid putra kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri Mangkura IV Makassar, yang berjumlah 120 orang. Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sampel penelitian yang digunakan adalah 30 orang murid putra kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri Mangkura IV yang diambil secara acak (*random sampling*), karena jumlah murid dalam sampel tersebut dianggap sudah mewakili populasi murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengambilan data masing-masing variabel dengan pengukuran status gizi dan tes kesegaran jasmani. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kesegaran Jasmani dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 60 meter, (2) Pull-up, (3) Sit up, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter. Teknik analisis data korelasional menggunakan rumus SPSS (*statistical product service solution*) versi 16.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang berupa data mentah diolah agar hasil penelitian tersebut dapat lebih diketahui yang dijabarkan melalui angka-angka (kuantitatif). Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data diolah dengan menggunakan SPSS 16.00 dengan uji deskriptif dan uji statistik infrensial dengan teknik analisis korelasi. Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Hasil analisis deskriptif data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar Masing-Masing Komponen

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Tinggi badan	30	20.00	148.00	168.00	4725.00	157.50
Berat badan	30	75.60	35.70	111.30	1483.10	49.4367
Sit-up	30	14.00	15.00	29.00	651.00	21.7000
Pull-up	30	8.00	1.00	9.00	105.00	3.5000
Lari 60 meter	30	2.50	9.40	11.90	304.70	10.1567
Loncat tegak	30	29.00	30.00	59.00	1371.00	45.7000
Lari 1200 meter	30	3.12	4.40	7.52	175.06	5.8353

Dari tabel 1 diatas dapat diperoleh gambaran sebagai berikut: Data tinggi badan, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 20, nilai minimum 148 cm, maksimum 168 cm, sum 4725 cm, nilai rata-rata (mean) 157,5 cm. Data berat badan, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 75.60, nilai minimum 35,7 kg , maksimum 111,3 kg, sum 1483.1 kg, nilai rata-rata (mean) 49.43 kg. Data Sit-up, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 14, nilai minimum 15, maksimum 29, sum 651, nilai rata-rata (mean) 21.7. Data pull-up, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 8, nilai minimum 1, maksimum 9, sum 105, nilai rata-rata (mean) 3.5. Data lari 60 meter, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 2.5 detik, nilai minimum 9.4 detik, maksimum 11.9 detik, sum 304.7 detik, nilai rata-rata (mean) 10.15 detik. Data loncat tegak, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 29 cm, nilai minimum 30 cm, maksimum 59 cm, sum 1371 cm, nilai rata-rata (mean) 45.7 cm. Data lari 1200 meter, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 3.12 menit, nilai minimum 4.40 menit, maksimum 7.52 menit, sum 175.06 menit, nilai rata-rata (mean) 5.83 menit.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Status gizi	30	26.80	14.10	40.90	594.90	19.8300
Tingkat kesegaran jasmani	30	7.00	6.00	13.00	304.00	10.1333

Berdasarkan tabel 2 diatas maka dapatlah di peroleh kesimpulan bahwa Data status gizi, diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 26.80, nilai minimum 14.10, maksimum 40.90, sum 594.90, nilai rata-rata (mean) 19.83. Data tingkat kesegaran jasmani , diperoleh jumlah sampel 30 orang, range 7, nilai minimum 6, maksimum 13, sum 304, nilai rata-rata (mean) 10.13.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis

statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui data penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini. Berdasarkan tabel diatas maka dapatlah di peroleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut :

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar Masing-Masing Komponen

	Tinggi badan	Berat badan	Sit-up	Pull-up	Lari 60 meter	Loncat tegak	Lari 1200 meter
N	30	30	30	30	30	30	30
KS-Z	0.712	1.027	0.657	1.094	1.179	1.043	1.336
Asymp.	0.691	0.243	0.781	0.182	0.124	0.226	0.056

Data di atas dapat dideskripsikan dengan kategori sangat kurang 17 orang atau 100% , kurang 0 orang atau 0 %, sedang 0 orang atau 0%, baik 0 orang 0%, baik sekali 0 orang atau 0 %. Data tinggi badan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.712, *Asymp. Sig* 0.691 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data berat badan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.027 *Asymp. Sig* 0.243 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data sit-up diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.657 *Asymp. Sig* 0.781 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data pull-up diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.094 *Asymp. Sig* 0.182 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data lari 60 meter diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.179 *Asymp. Sig* 0.124 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data loncat tegak diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.043 *Asymp. Sig* 0.226 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data lari 1200 meter diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.336 *Asymp. Sig* 0.056 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 4 . Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Variabel	KS-Z	Asymp	Keterangan
Status gizi	1.077	0.197	Normal
Tingkat kesegaran jasmani	0.741	0.642	Normal

Data di atas dapat dideskripsikan dengan kategori sangat kurang 0 orang atau 0% , kurang 16 orang atau 94.11 %, sedang 1 orang atau 5.89%, baik 0 orang 0%, baik sekali 0 orang 0 %. Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut: Data status gizi diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 1.077, *Asymp. Sig* 0.197 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.741 *Asymp. Sig* 0.642 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang di peroleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diperoleh secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis statistik parametrik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara data status gizi dan tingkat kesegaran

jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar dengan teknik analisis frekuensi dan korelasi person.

Tabel 5 . Hasil Analisis Frekuensi Status Gizi Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kekurangan berat badan tingkat berat	10	33.3
Kekurangan berat badan tingkat ringan	2	6.7
Normal	15	50.0
Kelebihan berat badan tingkat ringan	2	6.7
Kelebihan berat badan tingkat berat	1	3.3
Total	30	100.0

Data status gizi, dari 30 orang sampel terdapat 10 orang (33.3%) berada pada kategori Kekurangan berat badan tingkat berat 2 orang (6.7%) Kekurangan berat badan tingkat ringan, 15 orang (50%) Ideal/normal, 2 orang (6.7%) Kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 1 orang (3.3%) Kelebihan berat badan tingkat berat. Kategori ini berdasarkan pada teori Supriasa (2002).

Tabel 6 . Hasil Analisis Frekuensi Sit-Up Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Nilai	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
2	10	33.3	10 – 20 kali
3	20	66.7	21 - 29 kali
Total	30	100.0	

Data di atas dapat dideskripsikan bahwa data sit-up, dari 30 orang sampel terdapat 10 orang dengan persentase 33.3% yang meraih nilai 2 dan 20 orang dengan persentase 66.7% yang meraih nilai 3.

Tabel 7 . Hasil Analisis Frekuensi Pull-Up Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Nilai	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
1	19	63.4	0 – 4
2	10	33.3	5 – 8
3	1	3.3	9 – 13
Total	30	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 7 menunjukkan bahwa Data pull-up, dari 30 orang sampel terdapat 19 orang dengan persentase 63.4% meraih nilai 1, 10 orang dengan persentase 33.3% meraih nilai 2, dan 1 orang dengan persentase 3.3% meraih nilai 3.

Tabel 8 . Hasil Analisis Frekuensi Lari 60 Meter Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Nilai	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
1	6	20.0	> 11.1 detik
2	11	36.7	<9.7 - 11 detik
3	13	43.3	8.4 – 9.6 detik
Total	30	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 8 menunjukkan bahwa Data lari 60 meter, dari 30 orang sampel terdapat 6 orang dengan persentase 20% meraih nilai 1, 11 orang dengan persentase 36.7% meraih nilai 2, dan 13 orang dengan persentase 43.3% meraih nilai 3.

Tabel 9 . Hasil Analisis Frekuensi Loncat Tegak Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Nilai	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
1	4	13.3	< 39 cm
2	19	63.4	39 – 49 cm
3	7	23.3	50 – 59 cm
Total	30	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 9 menunjukkan bahwa Data loncat tegak, dari 30 orang sampel terdapat 4 orang dengan persentase 13.3% meraih nilai 1, 19 orang dengan persentase 63.4% meraih nilai 2, dan 7 orang dengan persentase 23.3% meraih nilai 3.

Tabel 10 . Hasil Analisis Frekuensi Lari 1200 Meter Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Nilai	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
1	9	30.0	> 6.34 menit
2	13	43.3	5.13 – 6,33 menit
3	8	26.7	4.26 – 5.12
Total	30	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 10 menunjukkan Data lari 1200 meter, dari 30 orang sampel terdapat 9 orang dengan persentase 30% meraih nilai 1, 13 orang dengan persentase 43.3% nilai 2, dan 8 orang dengan persentase 26.7% meraih nilai 3.

Tabel 11 . Hasil Analisis Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Kategori	Frekuensi	Persentase	Standar Nilai
Kurang Sekali	10	33.3	5 – 9
Kurang	20	66.7	10 -13
Total	30	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 11 menunjukkan bahwa Data analisis frekuensi tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar, dari 30 orang sampel terdapat 10 orang (33.3%) berada pada kategori kurang sekali dan 20 orang (66.7%) berada pada kategori kurang.

Tabel 12 . Hasil Uji Korelasi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar

Variabel	Pearson Correlation	P	Keterangan
Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani	-0.534	0.002	signifikan

Berdasarkan data pada tabel 12 menunjukkan bahwa nilai Pearson Correlation -0.534 dan nilai P 0.002 ($P < 0.05$) H_0 ditolak H_1 diterima . Hal ini menunjukkan bahwa ada Korelasi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

Hasil-hasil analisis data dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang

mendasari penilaian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Data status gizi, dari 30 orang sampel terdapat 10 orang (33.3%) berada pada kategori Kekurangan berat badan tingkat berat 2 orang (6.7%) Kekurangan berat badan tingkat ringan, 15 orang (50%) Ideal/normal, 2 orang (6.7%) Kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 1 orang (3.3%) Kelebihan berat badan tingkat berat. Kategori ini berdasarkan pada teori Supriasa (2002).

Dari hasil analisis data diperoleh nilai Pearson Correlation -0.534 dan nilai P 0.002 ($P < 0.05$) H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Korelasi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

Secara statistik, terdapat korelasi antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar. Namun, data ini tidak menunjukkan hasil yang berkualitas karena meskipun banyak murid yang memiliki status gizi yang ideal, namun masih memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muasyaroh (2006) yakni ada Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas 1 Sekolah Dasar di Desa Jetak Kidul Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2005/2006.

Rusli Lutan, (2002: 7) menjelaskan kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Devy Amelia Nurul Alamsyah dkk (2017) menjelaskan Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pada anak dan remaja kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya (Deyv Amelia Nurul Alamsyah dkk: 2017).

Menurut Ismail (2019 : 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah (aktivitas fisik). Jadi dapat dikatakan bahwa meskipun murid SD Negeri Mangkura IV Makassar memiliki status gizi yang baik, namun untuk bisa memperoleh kesegaran jasmani yang baik, maka faktor-faktor yang lain harus ditingkatkan dan dijaga seperti keadaan kesehatan, tidur dan istirahat, serta aktivitas fisik yang teratur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa: ada Korelasi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri Mangkura IV Makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih dan penghargaan kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini yaitu :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Mangkura IV Makassar yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian di SD Negeri Mangkura IV Makassar.

2. Guru SD Negeri Mangkura IV Makassar yang telah membantu penelitian ini dan memberikan kami pengalaman berharga untuk menambah pengetahuan tentang aktifitas berkaitan dengan kesehatan.
3. Murid SD Negeri Mangkura IV Makassar yang telah bersedia menjadi subjek dari penelitian yang kami teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. G. (2007). *Kejurulatihan dan sains sukan*. Utusan Publications.
- Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang SI Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Devy Amelia Nurul Alamsyah dkk: (2017). "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5.3 (2017): 77-86.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismail, Muh. Tino., Benny Badaru, Hasanuddin. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang*. Skripsi. Makassar : Universitas Negeri Makassar
- Ismaryati, B. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Kosasih, Engkos. (1983). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo
- Len, Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, 116-118.
- Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I dewa Nyoman (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Yunyun, Yudiana. (2011). "Latihan Kondisi Fisik dalam." *Jakarta: Universitas Terbuka*.