E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan Antara Status Nutrisi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDK Santa Theresia Ende 03

Inovensisus Jehartu[1], Stefanus Tebajak Henakin[2], Geryani Suryo Moang Kala[3]
[1]Universitas Flores, inovensiusjehartu@gmail.com
[2]Universitas Flores, stefanustebaka07@gmail.com
[3]Universitas Flores, suryokala@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Selain aktivitas jasmani, untuk menunjang aktivitas gerak tersebut adalah bagaimana kecukupan gizinya. Kecukupan zat nutrisi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Status nutrisi merupakan ukuran keadaan nutrisi seseorang, kecukupan nutrisi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari, status nutrisi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status nutrisi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status nutrisi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas 1V SDK Santa Theresa Ende 03 dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan status nutrisi terhadap tingkat kebugaran siswi kelas IV SDK Santa Theresa Ende 03. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan MFT dan untuk status nutrisi menggunakan IMT/U. Analisis data yang digunakan koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa siswi yang mempunyai status nutrisi kurus berjumlah 8 orang dan mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, demikian halnya dengan siswi yang mempunyai status nutrisi gemuk yang berjumlah 12 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, siswi yang mempunyai status nutrisi obesitas berjumlah 2 orang dan mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, sementara itu siswi yang mempunyai status nutrisi normal berjumlah 38 orang. Hasil perhitungan data menggunakan program SPSS 20.0 menunjukkan hasil value sebesar 0,416 dan sig 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,002) < alpha 0,005, yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima. Jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dampak status nutrisi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswa kelas SDK Santa Theresa Ende 03.

Kata Kunci :, *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) Status Nutrisi, Kebugaran Jasmani.*

Abstract

Physical Education, Sports and Health (PJOK) provides opportunities for students to be directly involved in various learning experiences through physical activities, play and exercise which are carried out systematically. In addition to physical activity, adequate nutrition is crucial to support these activities. Adequate nutrition will support students' development and growth, both physically and psychologically. Nutritional status is a measure of a person's nutritional state, the adequacy of nutrients obtained from daily food substances. Good nutritional status reflects good physical quality. Poor nutritional status reflects poor physical condition and will impact physical fitness levels. This study aims to determine the relationship between nutritional status and the increase in physical fitness of class 1V female students at SDK Santa Theresa Ende 03 and to determine how much nutritional status contributes to the fitness level of class IV female students at SDK Santa Theresa Ende 03. This research is quantitative and uses a correlational method. The instrument used to measure physical fitness is the MFT, and the instrument used to measure nutritional status is BMI/A. The data analysis used contingency coefficient. Based on the research results, it was found that 8 female students had a thin nutritional status and had very poor physical fitness, as well as 12 female students who had a fat nutritional status and had very poor physical fitness, 2 female students who had an obese nutritional status and had very poor physical fitness, while 38 female students had a normal nutritional status. The results of data calculations using the SPSS 20.0 program show a value of 0.416

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

and a sig of 0.002. This indicates that sig (0.002) < alpha 0.005, which means H0 is rejected and H1 is accepted. So from the results of this study it can be seen that the impact of nutritional status is related to physical fitness, especially in students of SDK Santa Theresa Ende 03 class.

Keywords: *Physical education, sports and health (PJOK), Nutritional Status, Physical Fitness*

Corresponding Author:
Inovensius jehartu
Universitas Flores; inovensiusjehartu@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan siswa sebagai anak didik untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Proses pendidikan memang masalah universal yang dialami oleh setiap bangsa, sehingga pelaksanaan pendidikan akan dipengaruhi oleh adanya berbagai fasilitas, budaya, situasi serta kondisi bangsa tersebut (Arisman, 2010). Dalam pelaksanaan pendidikan tersebut terdapat perbedaan dari masing-masing bangsa, tetapi ada kesamaan tujuan yaitu untuk mendewasakan anak didik agar nantinya dapat berdiri sendiri di tengah masyarakat luas (Gazali et al., 2023). Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis.(Almatsier, 2009) dalam (Angriana et al., 2024). Selain aktivitas fisik, untuk menunjang aktivitas gerak tersebut adalah bagaimana kecukupan nutrisinya. Karena pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan, dan berat badan. Kecukupan zat nutrisi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya.(Hasnidar et al., 2020).

Masalah nutrisi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kebugaran jasmani. Status nutrisi merupakan ukuran keadaan nutrisi seseorang, kecukupan nutrisi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Status nutrisi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status nurtisi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. (Achmad Arifandy dkk 2021 ISSN 2715 - 3886). Beberapa penelitian yang sudah dilakukan selama ini, seringkali menggunakan siswa Sekolah Menengah pertama (SMP) sebagai objek yang dilakukan dalam penelitian. (Hidayat et al., 2023) Oleh karena itu dalam penelitian ini mengambil siswa Sekolah Dasar (SD) sebagai objek dalam penelitian dikarenakan karakteristik siswa SD berbeda dengan siswa SMP, mulai dari bentuk fisik, aktivitas, dan juga asupan Nutrisinya (Muhlisin et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut maka akan diteliti tentang hubungan antara status nutrisi terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswi SDK Santa Theresa Ende 3. Status nutrisi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat nutrisi tertentu yang diukur dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U (Narlan & Juniar, 2020). Kebugaran jasmani adalah komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diukur menggunakan Tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

korelasional (Muhajir & Prasetijo, 2022). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah semua kelas IV SDK Santa Theresa Ende 3 berjumlah 3 kelas dengan jumlah siswi sebanyak 90 siswa. (Widyastuti et al., 2024) Sementara dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 2 kelas yang berjumlah 60 siswa yaitu kelas IV A 1 dan IV B.(Arikunto, 2022). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kategori test. (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah pengukuran status nutrisi, menggunakan pengukuran antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U). Sementara untuk kebugaran jasmani menggunakan tes MFT. (Gani & Hanief, 2022)

Pada analisis data, data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisis korelasi, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status nutrisi dengan peningkatan kebugaran jasmani (Mappaompo et al., 2023). Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kedua variabel menggunakan Koefisien Determinasi. (Heywood, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswi kelas IV SDK Santa. Theresa Ende 3 Tahun Ajaran 2025-2026. Dimana jumlah siswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang. Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penelitian status nutrisi dan hasil tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara status nutrisi dengan tingkat kebugaran jasmani. Setelah dilakukan perhitungan hasil penilaian status nutrisi dan hasil tes kebugaran jasmani (Sholihah et al., 2024) dapat diketahui sebagai berikut :1.*Status nutrisi Siswa*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (X) status nutrisi dari 60 orang penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel 1 berikut

Tabel 1 Data Status Nurtis Siswa Kelas IV SDK Santa,Theresa Ende 3

Status Nutrisi	Jumlah	(%)
Sangat kurus	0	0
Kurus	8	10
Normal	38	60
Gemuk	12	17,14
Obesitas	2	2,85

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 60 orang yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah status nutrisi normal yang berjumlah 38 (70 %) dan yang terendah adalah status nutrisi sangat kurus berjumlah 0 (0%).

2. Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (Y) Kebugaran Jasmani dari 60 siswi penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 2 Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDK Santa, Theresa Ende 3

Kebugaran Jasmani	Jumlah	(%)
Kurang sekali	37	67,14

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kurang	23	32,85
Sedang	0	0
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Sangat baik sekali	0	0

Dari tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 60 orang yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah kebugaran jasmani kurang sekali yang berjumlah 37 (67,14 %) dan yang terendah adalah kebugaran jasmani sedang, baik, baik sekali dan sangat baik sekali sama-sama berjumlah 0 (0%).

B. Analisis Data

1. Tabulasi Silang *(crosstabulation)*

Untuk melakukan penggolongan kategori pada variabel (X) status nutrisi dan variabel (Y) kebugaran jasmani menggunakan tabulasi silang *(crosstabulation).* Dari 60 subjek maka datanya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 3 Tabulasi Silang Status nutrisi dan Kebugaran Jasmani

Variabel		Kebugaran Jasmani		Total
		Kurang sekali	Kurang	
Status Nutrisi	Kurus	6	0	6
	Normal	18	22	18
	Gemuk	12	0	12
	Obesitas	2	0	2
Total		38	22	60

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa siswi yang mempunyai status nutrisi kurus berjumlah 6 orang, status nutrisi gemuk 12 orang, status nurtisi obesitas 2 orang dan mereka sama-sama mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, sementara untuk siswi yang mempunyai status nutrisi normal berjumlah 38 orang dengan rincian 2 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan 0 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang.

2. Koefisien kontingensi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi koefisien kontingensi hasilnya dapat dilihat pada lampiran 3 hasil penghitungan menggunakan progran SPSS 20.0 dan akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4 Data Hasil Korelasi Koefisien Kontingensi Status Nutrisi terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SDK Santa. Theresa Ende 3 Tahun Ajaran 2025-2026.

Variabel	Value	Aprrox. Sign

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan antara status nutrisi terhadap peningkatan kebugaran jasmani	0,416	0,002

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil value sebesar 0,416 dan sig 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,002) < alpha 0,05, yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima. Jadi terdapat hubungan antara status nutrisi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kuat hubungan 0,416 ke arah korelasi positif dan dapat dikategorikan kuat hubungan sedang. Berdasarkan pada hasil penghitungan value 0,416, maka koefisien determinasinya sebesar $0,416^2 = 0,1730$ yang berarti kontribusi status Nutrisi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026 sebesar 17,30 %. Sedangkan sisanya sebesar 82,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa status nutrisi memiliki koneksi yang signifikan dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis *coefisien contingensi,* hal ini membuktikan bahwa status nutrisi memiliki koneksi yang signifikan dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026 sebesar 17,30 % dan sisanya 82,7 % dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai status nutrisi normal mempunyai kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, sementara siswa yang mempunyai status nutrisi kurus, gemuk, dan obesitas mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Dari keterangan tersebut didapat suatu bukti bahwa status nutrisi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswi kelas SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika makanan yang dimakan mengandung nutrisi yang cukup, maka akan sangat berpengaruh terhadap status nutrisi seseorang, dengan demikian setiap aktivitas yang dilakukan tidak merasa mudah lelah karena tenaga yang dikeluarkan dapat digantikan oleh nutrisi makanan yang masuk dalam tubuh, artian bahwa tenaga yang dikeluarkan dalam beraktivitas seimbang dengan nutrisi yang masuk. Jadi, dapat disimpulkan bahwa masalah nutrisi dan kebugaran jasmani, merupakan variabel yang sangat penting bagi siswa dalam menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diuraikan, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status nutrisi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi kelas IV SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026..
2. Sumbangan status nutrisi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi siswi kelas IV SDK Santa. Theresa Ende 3 kelas IV Tahun Ajaran 2025-2026..

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (8th ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.

Angriana, T., Rois, K., Boy, A., Rohana, Irawan, A. H., Saputra, H., & Nurmin. (2024). *Kebugaran Jasmani Berbasis Blended Learning*. Penerbit Buku Cakrawala Satria Mandiri.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Arifandy, A. (2021). Status nutrisi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah pada tingkat kebugaran jasmani. *Journal of Physical Education and Health*, *3*(1), 1–10.

Arikunto, S. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (p. 198). PT. Bima Aksara, Jakarta.

Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan* (2nd ed.). EGC.

Gani, & Hanief, Y. N. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Media Sains Indonesia.

Gazali, N., Sari, M., Daharis, Makorohim, M. F., Yulianti, M., Saputro, D. P., Sofyan, D., Aryani, M., Ridwan, M., Setiawan, E., Mashud, & Hadi Susarno, R. A. L. (2023). *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Universitas Negeri Surabaya.

Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Mustar, W. H., Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Pattola, R. P., Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.

Heywood, V. H. (2022). Normative Data of Maximal Oxygen Consumption ({VO2} Max) among Healthy Young Adults: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *16*(7), CC31--CC34.

Hidayat, M. S., Fitra, D., Susetyo, A. M., Amarulloh, R. R., & Ardiansyah, R. (2023). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Widina.

Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya Press.

Mappaompo, M. A., Iskandar, & Nur, M. (2023). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Penerbit NEM.

Muhajir, & Prasetijo, T. A. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk {SD/MI} Kelas {V}*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Muhlisin, Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas {VI} {A} {MI} {Al-Fattah} Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, *12*(1), 1–10.

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga: Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi*. Deepublish.

Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (8th ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.

Angriana, T., Rois, K., Boy, A., Rohana, Irawan, A. H., Saputra, H., & Nurmin. (2024). *Kebugaran Jasmani Berbasis Blended Learning*. Penerbit Buku Cakrawala Satria Mandiri.

Arifandy, A. (2021). Status nutrisi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah pada tingkat kebugaran jasmani. *Journal of Physical Education and Health*, *3*(1), 1–10.

Arikunto, S. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (p. 198). PT. Bima Aksara, Jakarta.

Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan* (2nd ed.). EGC.

Gani, & Hanief, Y. N. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Media Sains Indonesia.

Gazali, N., Sari, M., Daharis, Makorohim, M. F., Yulianti, M., Saputro, D. P., Sofyan, D., Aryani, M., Ridwan, M., Setiawan, E., Mashud, & Hadi Susarno, R. A. L. (2023). *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Universitas Negeri Surabaya.

Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Mustar, W. H., Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Pattola, R. P., Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.

Heywood, V. H. (2022). Normative Data of Maximal Oxygen Consumption ({VO2} Max) among Healthy Young Adults: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *16*(7), CC31--CC34.

Hidayat, M. S., Fitra, D., Susetyo, A. M., Amarulloh, R. R., & Ardiansyah, R. (2023). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Widina.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya Press.

Mappaompo, M. A., Iskandar, & Nur, M. (2023). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Penerbit NEM.

Muhajir, & Prasetijo, T. A. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk {SD/MI} Kelas {V}*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Muhlisin, Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas {VI} {A} {MI} {Al-Fattah} Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, *12*(1), 1–10.

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga: Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi*. Deepublish.

Sholihah, L. A., Pratama, S. A., Dini, C. Y., & Ruhana, A. (2024). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. PT Nas Media Indonesia.

Widyastuti, T. A. R., Mukhlis, I. R., Tondong, H. I., Nur, M. D. M., Utami, R. N., & others. (2024). *Metodologi Penelitian: Panduan Lengkap Penulisan Karya Ilmiah*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.