

Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022

Factors Affecting Physical Fitness Levels at SMP Negeri 7 Muaro Jambi in 2022

Winda Maulida^{1✉}, Putri Sahara Harahap², Ahmad Husaini³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

Korespondensi penulis: windamaulidaaa@gmail.com

ABSTRACT

Physical fitness is one of the problems experienced by students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi. It can be seen that from the number of students studied by Istiardi (2021) there were 14 students (37.84%) who had a low level of physical fitness and 23 students (62.16%) had very poor physical fitness. This research is a quantitative research with a cross sectional research design. This study aims to determine the factors that influence the level of physical fitness at SMP Negeri 7 Muaro Jambi in 2022. The population in this study were 464 students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi in grades VII and VIII in the 2021/2022 academic year. The sample in this study was 83 respondents by purposive sampling. The analysis in this study was univariate and bivariate, with chi-square test, the research instrument used a questionnaire sheet. The results of the univariate analysis showed that from 83 students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi, 62 students (74.4%) were in the unfit category and 21 students (25.3%) were in the fit category. The results of bivariate analysis showed that there was a relationship between physical activity ($p = 0.000$) and nutritional status ($p = 0.000$) with physical fitness in students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi in 2022 and there was no relationship between quality ($p = 0.557$) and physical fitness at students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi in 2022. Based on these results, the researchers suggest that physical education teachers can optimize the learning process so that the objectives of physical education can be achieved optimally and students move more so that their fitness level can be even better and encourage students consume a balanced diet.

Keywords: *Physical Fitness, Nutritional Status, Physical Activity, Sleep Quality*

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Hal ini terlihat bahwa dari beberapa jumlah siswa yang diteliti oleh Istiardi (2021) terdapat 14 siswa (37,84%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16%) mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi kelas VII dan VIII tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 464 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 responden secara *Purposive Sampling*. Analisa dalam penelitian ini secara *univariat* dan *bivariat*, dengan uji *chi-square*, instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 83 siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi didapatkan 62 siswa (74,4%) termasuk dalam kategori tidak bugar dan 21 siswa (25,3%) termasuk dalam kategori bugar. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,000$) dan status gizi ($p=0,000$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022 dan tidak terdapat hubungan antara kualitas ($p=0,557$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti

memberi saran agar guru pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal dan siswa lebih banyak bergerak sehingga tingkat kebugaran mereka bisa menjadi lebih baik lagi dan menganjurkan siswa mengkonsumsi makanan yang seimbang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kesesuaian keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik (*anatomical fitness*), dan kesesuaian fisiologik (*physiological fitness*). Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*, sehingga dapat definisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomi dan/atau fisiologis (Giriwijoyo & Sidik, 2012)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Proporsi aktivitas fisik kurang (<150 menit/minggu) di Indonesia sebesar 33,5%, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%). Sementara presentase obesitas sentral pada usia ≥ 18 tahun sebesar 21,8%, meningkat 6,4 persen sejak tahun 2013. Peningkatan presentase obesitas dapat terjadi karena faktor aktivitas fisik maupun peran asupan gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu upaya kesehatan dalam Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 Tentang kesehatan

diantaranya bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Masyarakat dimaksud termasuk dalam lingkungan pendidikan formal yakni sekolah (Paal 80 Ayat 1, Depkes RI, 2009).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa" (Undang-Undang RI No.3, 2005).

Kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat

menopang kegiatan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013).

Gaya hidup yang rendah menyebabkan kesehatan yang rendah, perilaku kurang gerak juga menyebabkan berbagai penyakit dan bahkan kematian. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang berhubungan dengan aktifitas fisik dan gaya hidup individu. Aktifitas fisik dipercaya memiliki banyak manfaat yang besar terhadap kesehatan, diantara manfaat - manfaat tersebut adalah mengurangi resiko kematian akibat penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dll. Aktifitas fisik yang regular juga sangat penting bagi kesehatan otot, tulang, sendi, mengurangi gejala depresi, meningkatkan mood, dan meningkatkan. Melalui aktifitas fisik dapat membantu dalam pengendalian biaya pelayanan kesehatan dan menjagakehidupan yang prima hingga usialanjut, maka tidak dapat dipungkiri bahwa aktifitas fisik aktif berperan penting dalam peningkatan kesejahteraan dan kesehatan seseorang hingga usia lanjut (Suherman, 2019). Anak-anak dan remaja yang tidak cukup beraktivitas akan lebih rentan terkena tekanan darah tinggi, penyakit jantung, hingga diabetes tipe 2 (Damayanti, 2017).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, istirahat, status dan riwayat kesehatan, dan gaya hidup. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani salah satunya adalah status gizi (Wener W.K. & Sharon A., 2015). Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor penyebab terjadinya masalah kegemukan dan obesitas. Perkembangan pembangunan yang memudahkan akses transportasi dan penggunaan mesin dalam bersekolah maupun bekerja baik di rumah maupun di

tempat kerja atau sekolah cenderung merubah pola hidup menjadi kurang gerak dan banyak duduk (*sedentary lifestyle*). Aktifitas fisik mempunyai pengaruh terhadap pengaturan berat badan. Konsumsi energi yang berlebihan namun tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup dapat menyebabkan penimbunan energi dalam tubuh sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan (Kemenkes RI, 2018).

Anak dapat menjaga kebugaran tubuh dengan menjaga pola makan yaitu mengonsumsi makanan yang sehat dengan gizi seimbang, istirahat cukup dan olahraga mempunyai kebugaran yang baik dapat meningkatkan kapasitas belajar, ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk sekolah. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh, maka dengan indeks massa tubuh (IMT) dapat menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan dapat digunakan dalam penelitian populasi berskala besar (Meredith, 2006).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang sedang mengalami transisi terutama perubahan yang terjadi. Memasuki usia 12-14 tahun remaja banyak mengalami perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, yang dapat mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan itu berlangsung dengan sangat cepat (Irianto, 2014). Rata-rata usia siswa SMP berkisar 13-14 tahun dan biasa disebut sebagai masa remaja. Sebagai mana diungkapkan oleh Sarwono (2010)

bahwa remaja awal masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kebugaran mereka seperti perubahan kurikulum, aktifitas sehari-hari di sekolah, siswa yang aktif banyak melakukan kegiatan di lapangan saat jam istirahat, sedangkan siswa yang kurang gerak biasanya hanya makan di kantin sambil bercerita. Pada anak sekolah, keterbatasan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak lebih memilih untuk bermain di dalam rumah. Kemajuan teknologi berupa alat elektronik seperti video games, playstation, televisi dan komputer menyebabkan anak menjadi malas untuk beraktivitas (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Trihastowo (2012) Kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh anak sekolah karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Berdasarkan keterangan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian dengan judul "faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jenis rancangan dalam penelitian ini deskriptif korelatif yaitu mengkaji hubungan antarvariabel. Pelaksanaan penelitian telah dilakukan pada

tanggal 23 Mei s/d 3 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi kelas VII dan VIII tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 464 orang.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel *dependen* sedangkan aktivitas fisik, status gizi dan kualitas tidur sebagai variabel *independen*.

Dalam penelitian ini variabel *dependen* yang diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani. pengukuran kebugaran dimulai dengan responden mengisi kuesioner PAR-Q. Setelah itu responden melakukan pemanasan kemudian melakukan tes aktivitas fisik dengan berlari atau berjalan kaki sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing secara konstan dengan jarak sekitar 1,6 km yang secara otomatis diukur dengan menggunakan GPS yang terhubung kepada aplikasi SIPGAR dari smartphone masing-masing.

Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, status gizi, dan kualitas tidur. Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah terstandarisasi internasional yaitu IPAQ. Pengukuran IMT responden dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan responden kemudian menghitung IMT masing-masing responden. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI yang dikenal sebagai standar instrumen internasional dan telah dibuat dalam berbagai versi bahasa serta dilaporkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik.

HASIL

Tabel 1. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022

Variabel	Kebugaran Jasmani				Jumlah		P-Value
	Tidak bugar		Bugar		n	%	
	n	%	n	%			
Aktivitas Fisik							
Ringan	48	90,6%	5	9,4%	53	100	0,000
Berat	14	46,7%	16	53,3%	30	100	
Status Gizi							
Tidak Normal	49	92,5%	4	7,5%	53	100	0,000
Normal	13	43,3%	17	59,7%	30	100	
Kualitas Tidur							
Buruk	21	80,8%	5	19,2%	26	100	0,0557
Baik	42	71,9%	15	28,1%	57	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 53 responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan sebagian besar tidak mengalami kebugaran jasmani yaitu sebanyak 48 (94,1%) responden, sedangkan 30 responden yang memiliki aktivitas berat sebagian besar mengalami kebugaran jasmani yaitu sebanyak 16 (53,3%) responden. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022.

Pada variabel status gizi menunjukkan bahwa dari 53 responden yang mempunyai status gizi tidak normal sebagian besar tidak memiliki kebugaran jasmani yaitu sebanyak 49 (92,5%) responden, sedangkan 30 responden yang memiliki status gizi normal sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yaitu sebanyak 17 (59,7%) responden. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi tahun 2022.

Pada variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 26 responden yang mempunyai kualitas tidur buruk sebagian besar tidak mengalami kebugaran jasmani yaitu

sebanyak 21 (80,8%) responden, sedangkan 57 responden yang mempunyai kualitas tidur baik sebagian besar mengalami kebugaran jasmani sebanyak 42 (71,9%) responden. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,557$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ sehingga ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Aktivitas fisik juga diartikan sebagai olahraga merupakan aktivitas sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan (Wiarso, 2015). Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun berbeda.

Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi. Selain itu, dengan aktivitas fisik kita akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik dan mengurangi rasa pegal/kelelahan. Peningkatan aktifitas fisik dari level sedang ke tinggi juga dihubungkan dengan kebugaran kardiorespiratori dan kebugaran otot, termasuk berat badan dan komposisi tubuh yang lebih sehat. Orang yang aktif secara fisik dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti naik tangga, membawa beban berat, dan melakukan pekerjaan dengan lebih mudah (Suherman, 2019).

Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Hasil penelitian Adi dan Masuri (2021) juga sejalan pada siswa SMP Negeri 2 Bantur menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai koefisien sebesar 0,747. Penelitian lain yang dilakukan oleh Syampurna (2021) diperoleh analisis korelasi antara Aktivitas fisik dan Kesegaran Jasmani, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,51$, berarti $r_{hitung} (0,51) > r_{tabel} (0,23)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik terhadap Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di Kota Padang.

Hasil data pengisian kuesioner menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada siswa lah yang berpengaruh pada tingkat kebugaran.

Dalam kurun waktu satu minggu dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa jarang melakukan kegiatan fisik sesuai pulang sekolah. Kurangnya aktivitas fisik tentu akan berakibat buruk terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang. Faktor penyebab kurangnya tingkat kebugaran jasmani sendiri seperti saat siswa jarang aktif pada jam istirahat, hal tersebut dapat dilihat seperti jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejarkejaran serta aktivitas lainnya ketika jam istirahat. SMP Negeri 7 Muaro Jambi telah menggunakan sistem *full day*, yaitu hari Senin sampai dengan Sabtu dengan jam pelajaran dari mulai pukul 07.00-13.00 WIB. Alokasi waktu yang diterapkan tersebut membuat siswa sudah mengalami kelelahan dan masih harus mengerjakan pekerjaan rumah membuat siswa malas untuk melakukan aktivitas fisik. Terlebih selain itu, sebagian besar siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi sangat gemar memainkan *game online* sehingga membuat mereka banyak menghabiskan waktu tanpa melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan keterangan tersebut peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi sehingga menambah kebugaran. Untuk itu diharapkan memberikan himbauan kepada siswa melalui guru PJOK agar melakukan aktivitas fisik sehari-hari karena aktivitas fisik berperan penting bagi kehidupan, serta adanya kegiatan rutin dan teratur yaitu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seperti berlari, jogging, jalan cepat,

bersepeda dll tidak kurang dua kali perminggunya. Pada saat pelajaran Olahraga guru pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal dan siswa lebih banyak bergerak sehingga tingkat kebugaran mereka bisa menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p=0,000$.

Status gizi sebagai wujud dari keadaan seimbang dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2015). Keadaan tubuh yang seimbang tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik, yang nantinya akan berpengaruh pada kebugaran jasmani (VO_2 Maks) seseorang. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridwanda (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kuat hubungan 0,416 ke arah korelasi positif dan dapat dikategorikan kuat hubungan sedang. Penelitian juga dilakukan oleh Munippudin (2018) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X MA NW Kalijaga Tahun 2018.

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya

penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kebugaran jasmani. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. (Nurhasan dkk, 2005).

Menurut Wener (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi atau makanan. Berkaitan dengan status gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasar pada kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur. Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan keterangan di atas peneliti berasumsi bahwa jika makanan yang dimakan mengandung gizi yang cukup, maka akan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, dengan demikian setiap aktivitas yang dilakukan tidak merasa mudah lelah karena tenaga yang dikeluarkan dapat digantikan oleh gizi makanan yang masuk dalam artian bahwa tenaga yang dikeluarkan dalam beraktivitas seimbang dengan

gizi yang masuk. Jadi, dapat disimpulkan bahwa masalah gizi dan kebugaran jasmani, merupakan variabel yang sangat penting bagi siswi dalam menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Untuk itu diharapkan kepada guru olahraga hendaknya selalu mengupayakan tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi optimal misalnya dengan memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran olahraga dengan baik, melakukan olahraga rutin dan menganjurkan siswa mengkonsumsi makanan yang seimbang dan diharapkan adanya kesadaran bagi orang tua agar lebih memperhatikan masalah asupan gizi putra putrinya karena hal ini berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik, maka akan membantu proses tumbuh kembang anak dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh $p = \text{value} = 0,557$ sehingga tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella Ratna Anggraini (2017) bahwa bahwa

tidak terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh ($p = 0,382$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013. Berdasarkan hasil penelitian Ellen & Reo (2018), diperoleh nilai r hitung sebesar $= 0,408 > r$ tabel $= 0,320$ dengan nilai sig. $0,011 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak yang artinya ada korelasi yang signifikan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur dengan mahasiswa angkatan 2014 program studi Penjasokesrek Universitas Nusantara PGRI.

Tingkat kebugaran jasmani pada siswa mayoritasnya masuk kategori tidak bugar hal ini dapat berakibat terdapat kualitas tidur seseorang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa masih ada siswa yang mengalami masalah kualitas tidur cukup buruk sebanyak 24 (29,3%) artinya pada siswa mengalami masalah berat. Kualitas tidur yang buruk para siswa dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik bahwa siswa jarang melakukan kegiatan fisik atau olahraga.

Gangguan tidur menyerang siapa saja dan kapan saja. Seperti halnya siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Mereka sekolah mulai jam 07.00-13.00 dari hari Senin-Sabtu sehingga menyebabkan padatnya aktivitas sekolah. Dari hal-hal tersebut siswa akan mengalami siklus aktivitas yang tetap dan padat karena dilaksanakan selama enam hari selama seminggu. Dengan aktivitas yang begitu padat siswa kemungkinan mempunyai masalah dalam kebugaran jasmani dan juga kualitas tidurnya. Banyak dari mereka beralasan sangat sibuk dengan aktivitas sekolah yang dijalani

dari pagi hingga saing. Hal tersebut membuat sedikit waktu luang yang dimiliki sehingga mereka tidak sempat untuk melakukan olahraga, padahal selain durasi tidur yang cukup terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran yaitu aktivitas fisik sehingga apabila seseorang jarang berolahraga rutin maka kebugarannya juga akan rendah.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa mayoritasnya masuk kategori tidak bugar hal ini dapat berakibat terdapat kualitas tidur seseorang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa masih ada siswa yang mengalami masalah kualitas tidur cukup buruk sebanyak 24 (29,3%) artinya pada siswa mengalami masalah berat. Kualitas tidur yang buruk para siswa dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik bahwa siswa jarang melakukan kegiatan fisik atau olahraga.

Tidur diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang berada dalam kondisi bawah sadar, akan tetapi masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik ataupun dengan rangsangan yang lainnya. Kekurangan maupun kelebihan tidur dapat menyebabkan kerugian terutama bagi kesehatan tubuh (Guyton & Hall, 2012).

Menurut Chaput et al (2008), tidur dengan durasi yang pendek yaitu <5-6 jam sehari merupakan salah satu risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular serta obesitas. Durasi tidur yang kurang juga akan berpengaruh terhadap peningkatan sistem saraf simpatis yang akan meningkatkan risiko terkena hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya, dengan demikian kebugaran tubuh juga akan menurun karena salah satu

komponen dalam kebugaran adalah kesehatan kardiovaskular.

Muhajir (2007) orang yang kurang tidur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan tidur yang cukup maka akan memberikan kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, menambah kesegaran dan kekuatan, karena pada saat tidur sel dalam tubuh menyerap zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.

Berdasarkan keterangan di atas peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik dan kualitas tidur memiliki hubungan dalam kelancaran menjalankan aktivitas sehari-hari. Siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, harus diiringi dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin, baik dalam kegiatan di dalam sekolah maupun kegiatan yang dilangsungkan di luar jam sekolah, keaktifan siswa dalam bergerak dapat membantu tubuh dalam meningkatkan kebugaran fisik sehingga kebugaran jasmani tubuh secara otomatis juga akan meningkat. Apabila tidak diiringi dengan aktivitas fisik yang baik, akan memiliki dampak buruk bagi tubuh. Karena keduanya saling berkaitan erat. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur namun tidak berlebihan, tidak malas untuk menggerakkan tubuh dan menjaga jadwal tidur dengan baik agar mendapatkan istirahat yang cukup serta tidak berlebihan sehingga kualitas tidur yang dihasilkan juga baik.

Untuk itu diharapkan bagi guru penjas, untuk kegiatan di luar jam pembelajaran perlu mempertimbangkan tingkat kelelahan siswa agar siswa memiliki istirahat yang cukup, serta bagi anak, sebaiknya untuk mengatur dan

memperbaiki kualitas tidurnya untuk dapat memperbaiki kebugaran jasmaninya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut peneliti simpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,000$) dan status gizi ($p=0,000$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022 dan tidak terdapat hubungan antara kualitas ($p=0,557$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022.

SARAN

Kebugaran responden yang rendah, dapat lebih ditingkatkan dengan melakukan program latihan fisik untuk tingkat kebugaran jantung-paru kategori kurang yaitu dengan frekuensi latihan fisik 2 kali seminggu selama 20-30 menit diluar waktu pemanasan dan pendinginan untuk tipe jenis latihan fisik yaitu *aerobic* tipe 1 seperti jalan santai, jalan cepat, jogging, bersepeda dan lain-lain. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak hanyadikarenakan oleh faktor kualitas tidur saja, tetapiterdapat faktor penunjang lainnya seperti olahragahingga aktivitas fisik. Meningkatkan serta menjaga kualitas tidur sama dengan meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik membawa dampak positif terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Menengah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Bella Ratna. (2017). Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam

- Indonesia. *Medical Education : Universitas Islam Indonesia*.
Chaput, J., Despres, J., Bouchard, C., Tremblay, A. (2008). The association between sleep duration and weight gain in adults: a 6-year prospectivestudy from the quebec family study. *Sleep*, 31(4): 517-523
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ellen & Reo (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk> Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018
- Eliana, & Sumiati, S. (2017). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Friadi, D. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurusan Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana*
- Hidayat y, Bumi SC, A. R. (2010). *PENJASORKES Kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Holil Muhammad, P. (2017). *Penilaian Status Gizi Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar (EGC (Ed.))*.
- Ilham, Oktadinata, A., & Junresti, W. (2019). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 09 Kota Jambi. *Indonesia Sport Jurnal*, 2, 67-77.
- Irawan, M. Anwari. (2017). *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab Brief.

- (Volume 01 no.04)
- Irianto, D. P. (2017). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (CV. Andi Offset (Ed.); Cetakan 1).
- Istiardi, B. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi*.
- Jasmani, K., Remaja, P., & Kelas, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(3), 77-86.
- Jeki, A. G., & Rizki, D. F. (2021). Tingkat Kegemukan dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Gender. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 327. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1315>
- Kementerian Kesehatan RI. (2008). *Sistem Kesehatan Nasional*.
- Kementrian Kesehatan. RI. (2014). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. 182-183.
- Kemenkes RI. (2021). *Tabel Ambang Batas Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Meredith C. (2006). *Exercise and fitness*. In : Rickert V, editor. *Adolescent nutrition assesment and management*. New York : Chapman & Hall.
- Miftahul & Junaidi. (2017). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol.6, No2*
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira
- Munippudin (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Ma Nw Kalijaga Tahun 2018. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University Vol. 1, No. 2, Desember 2018, Hal. 52-61*
- Nurhasanah. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan jasmani*. Surabaya : Universitas Negeri surabaya
- Pasaribu, A. M. N. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In R. Abdul (Ed.), *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st Ed.). Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim).
- Ramadhana, M. Mifathul Laili. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016*
- Ridwanda. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Smk Negeri 1 Surabaya Kelas X. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02*
- Sulistiyani, C. (2012). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280-292. <https://doi.org/10.1007/s133>

- 98-014-0173-7.2
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suherman, A. (2019). Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani. In *aktivitas fisik dan kebugaran jasmani* (pp. 1–123).
- Sukirno, D. (2012). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Percetakan Universitas Sriwijaya.
- Syaiful (2018). Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani, Minat Belajar dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar. *Jurnal Kesehatan*. Vol.3, No.1
- Trihastowo, Ade. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah Di Sd Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalinggatahun 2012/2013*.
- Wiarso, G. (2015). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wener W.K., H., & Sharon A., H. (2015). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program 13th Edition*. Cengage Learning.
- Wulyo dan Taufiq (2021). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021*