

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN AKTIVITAS FISIK
PESERTA DIDIK SMP SWASTA ANUGERAH TANJUNGPINANG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Putri Nur Rakhmah

NIM. 18601241119

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN AKTIVITAS FISIK
PESERTA DIDIK SMP SWASTA ANUGERAH TANJUNGPINANG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh:

Putri Nur Rakhmah
NIM.18601241119

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang dengan total 39 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* atau sampel jenuh. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel status gizi yaitu timbangan badan sebagai alat ukur berat badan (kg) dan *microtoise* sebagai alat ukur tinggi badan (m²), dan variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuisisioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). Teknik analisis data menggunakan rumus koefisien korelasi *Rank Spearman* pada taraf signifikansi 0,05 (5%).

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan nilai $r_{hit} = 0,529 > r_{(0,05) (37)} = 0,407$. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan pada tingkat sedang antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024.

Kata kunci: peserta didik, status gizi, aktivitas fisik

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Nur Rakhmah
NIM : 18601241119
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul : Hubungan Antara Status Gizi dengan Aktivitas Fisik
Peserta Didik SMPS Anugerah Tanjungpinang
Tahun Ajaran 2023/2024.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 27 Maret 2024

Yang menyatakan



Putri Nur Rakhmah

NIM. 18601241119

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN AKTIVITAS FISIK
SISWA SMPS ANUGERAH TANJUNGPINANG TAHUN AJARAN
2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI


**Putri Nur Rakhmah
NIM. 18601241119**


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Yogyakarta, 7 April 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197310062002122001

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN AKTIVITAS FISIK
SISWA SMPS ANUGERAH TANJUNGPINANG TAHUN AJARAN
2023/2024


TUGAS AKHIR SKRIPSI

Putri Nur Rakhmah

NIM. 18601241119


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal: 25 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		24 Juni 2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		04 Juni 2024
Dr. Ngatman, M.Pd. (Penguji Utama)		31 Mei 2024

Yogyakarta, 24 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or
NIP. 198306262008121002

MOTTO

Bertakwalah kepada (Allah) yang Mahahidup yang tidak mati dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya.
(Q. S. Al-Furqan: 58).

Hidup bukan saling mendahului. Bermimpilah sendiri-sendiri
Besok Mungkin Kita Sampai – Hindia (Baskara Putra)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur Alhamdulillah dengan banyak tantangan dan beribu dukungan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat penulis selesaikan. Oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang istimewa dalam kehidupan penulis, diantaranya adalah:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sie'im dan Ibu Romingah, yang telah melahirkan, merawat, mendidik dan membimbing dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta memenuhi segala kebutuhan mulai dari penulis kecil sampai dewasa. Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang selalu mengiringi perjalanan penulis hingga penulis bisa berada di titik ini.
2. Kedua kakak saya, Mas Teguh dan Mbak Asi, serta kakak ipar saya Mas Rendhi, yang selalu mendukung dan memberikan semangat yang luar biasa.
3. Kakak sekaligus sahabat saya Kak Rut Cahayana yang sudah mendukung dan bersedia membantu saya dalam hal apapun.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan kepada ALLAH SWT. Karena telah memberikan Rahmat, karunia, dan nikmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi dengan Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya dengan bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi izin penelitian.
3. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dan memberikan motivasi, dukungan, semangat serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Didin Novita, S.Pd. dan Ibu Elsi Greis Marbun, S.Pd. selaku pimpinan YSPK Anugerah dan Kepala SMPS Anugerah Tanjungpinang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Seluruh anggota Tim Penelitian yang telah bekerja dan memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kedua orang tua, pelatih, dan sahabat yang selalu memberi motivasi dan dukungan serta doa untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

7. Semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas bantuan dan perhatiannya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak menjadi amal jariyah yang bermanfaat dan mendapat balasan dari ALLAH SWT. baik di dunia maupun di akhirat. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini memiliki manfaat bagi para pembaca maupun pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis,



Putri Nur Rakhmah

NIM. 18601241119

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1) Status Gizi.....	10
2) Aktivitas Fisik.....	17
3) Hubungan Status Gizi dengan Aktivitas Fisik.....	25
4) Karakteristik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	26
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Pikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35

A. Desain Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Variabel Status Gizi (X).....	47
2. Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik (Y).....	48
3. Deskripsi Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Peserta Didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	36
Tabel 2. Kategori Ambang Batas Status Gizi	40
Tabel 3. Pedoman Nilai koefisien korelasi	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	49
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS One-Sample Kolmogorov-Smirnov test.....	50
Tabel 7. Hasil Uji Deskripsi Status Gizi	51
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas.....	53
Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman	53
Tabel 10. Item Soal Nomor 1 PAQ-A.....	76
Tabel 11. Item Soal Nomor 8 PAQ-A.....	79
Tabel 12. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kegiatan Penjaringan oleh UPTD Puskesmas Mekar Baru pada Tanggal 25 Agustus 2023.....	27
Gambar 2. Surat Rujukan UPTD Puskemas Mekar Baru	28
Gambar 3. Desain Penelitian.....	35
Gambar 4. <i>Microtoise</i> (Alat Pengukur Tinggi Badan).....	39
Gambar 5. Timbangan (Alat Pengukur Berat Badan).....	40
Gambar 6. Diagram Persentase Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	48
Gambar 7. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	49
Gambar 8. Pengukuran berat badan peserta didik.....	95
Gambar 9. Pengukuran tinggi badan peserta didik	95
Gambar 10. Penjelasan dan pengisian PAQ-A bagi peserta didik kelas IX.....	96
Gambar 11. Penjelasan dan pengisian PAQ-A bagi peserta didik kelas VII dan VIII	96

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	69
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	70
Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian PAQ-A yang telah dimodifikasi	71
Lampiran 6. Kuisisioner yang telah Diisi Oleh Peserta Didik.....	81
Lampiran 7. Data Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024	85
Lampiran 8. Data Status Gizi Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024	86
Lampiran 9. Data Hasil PAQ-A Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024	87
Lampiran 10. Data Status Gizi dan Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang	88
Lampiran 11. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki- Laki Umur 13-17 Tahun.	89
Lampiran 12. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 13-17 Tahun.	91
Lampiran 13. Tabel Kolmogorov-Smirnov uji normalitas	93
Lampiran 14. Tabel Uji Deskripsi Status Gizi	93
Lampiran 15. Tabel Uji Linearitas	94
Lampiran 16. Tabel hasil analisis korelasi	94
Lampiran 17. Dokumentasi.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Anugerah Tanjungpinang memberikan pelayanan dan pendidikan kepada peserta didik dengan mengedepankan sila pertama Pancasila yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam artian bahwa sekolah ini hampir seluruh warga sekolahnya menganut agama Kristen dan Katolik. Sekolah Anugerah juga merupakan salah satu bagian dari Yayasan Sosial Pelayanan Kasih Anugerah, yang terdiri dari jenjang TK, SD, hingga SMP. Yayasan ini juga memiliki panti asuhan dan panti jompo untuk melayani orang-orang yang kehilangan anggota keluarga atau orang-orang yang terlantar. Bahkan dalam beberapa waktu Yayasan Sosial Pelayanan Kasih Anugerah telah melakukan bakti sosial dan membagikan sembako untuk warga-warga sekitar yang mengalami kesusahan ekonomi (Suprianto, 2011).

Pendidikan berperan penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan menyentuh segala bidang penghidupan, berkaitan dengan memilih dan membina hidup yang baik, yang sesuai dengan martabat manusia. Pendidikan bertugas membantu manusia mencapai tingkat perkembangan yang lebih tinggi dan mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik (remaja) secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta penampilan yang diperlukan dirinya (Gainau, 2015, pp. 101-103)

Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Dalam hal ini penyesuaian diri remaja dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting. Hal ini ditunjukkan dalam hal berpakaian, bicara dan perilaku. Masa remaja sebagai usia yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat dirinya sendiri, orang lain dan kehidupan sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Demi memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa kadang-kadang remaja melakukan perilaku yang mencerminkan orang dewasa dan tak jarang perilaku-perilaku tersebut adalah perilaku negatif contohnya merokok, minum minuman keras dan sebagainya (Setyowanti, 2021)

Pada awal masa remaja, seseorang akan mengalami berbagai perubahan yang mencolok baik secara fisik maupun psikis. Tahap ini disebut pubertas. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 10 hingga 14 tahun, sementara pada anak laki-laki biasanya terjadi pada usia 12 hingga 15 tahun. Setelah usia 14 atau 15 tahun, perubahan tetap akan terjadi namun tidak sedrastis pada masa pubertas. Perubahan ini akan terus berlangsung hingga akhir masa remaja, yaitu usia 19 tahun. Berbagai perubahan ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuhmu secara fisik maupun psikis untuk memasuki masa dewasa (Musmiah et al., 2019, pp.1-2)

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi status gizi di Indonesia pada remaja 13-15 tahun berdasarkan Indeks Massa

Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) sebagai berikut: 1,9% remaja dengan kondisi sangat kurus, 6,8% kondisi kurus, 11,2% remaja dengan kondisi gemuk, dan 4,8% remaja dengan kondisi obesitas. Di Kota Tanjungpinang sendiri masalah gizi yang terjadi pada remaja usia 13-15 tahun menurut data Riskesdas Provinsi Kepulauan Riau (2018) yaitu gizi kurang 7,12% terdiri dari 4,43 % sangat kurus dan 2,69% kurus, dan gizi lebih yaitu 19,82% yang terdiri dari 15,05% gemuk dan 4,77% berstatus obesitas (Tim Riskesdas, 2019).

Selain itu, masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2018). Mengingat remaja masih bertumbuh, kualitas gizi yang rendah akan membuat pertumbuhan ini terhambat dan potensi fisik dan kognitif yang optimal tidak tercapai. Perbaikan gizi secara khusus dapat memiliki dampak penting bagi remaja perempuan yang kelak akan menjadi ibu yaitu mencegah agar kondisi malnutrisi tidak diteruskan ke generasi selanjutnya. Saat ini, gaya hidup dari terlalu banyak remaja Indonesia meliputi konsumsi kudapan yang

tidak sehat di satu sisi dan minim gerak (sedenter) di sisi lain (*United Nations Children's Fund*, 2020, p. 24).

Berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. UNICEF pada tahun 2017 juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik di sekolah sangat minim, jarang lebih dari 90 menit seminggu. Selain itu, perubahan pola asupan makanan telah meningkatkan konsumsi lemak dan makanan olahan menjadi dua kali lipat. Keragaman makanan remaja Indonesia ternyata buruk dengan hanya 25 persen yang mengonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting lain seperti makanan dari sumber hewani dan sayuran (*United Nations Children's Fund*, 2021, pp. ix-xi).

Epstein dalam (Anggraini, 2014, p. 2) menyatakan bahwa aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya obesitas. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *playstation*, dapat

mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang dimasukkan ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh. Hal tersebut penting untuk memahami perilaku yang mengarah pada obesitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut.

Selama satu tahun ajaran, peneliti melakukan observasi sembari mengajar di SMPS Anugerah Tanjungpinang. Dari observasi yang dilakukan peneliti menemukan 5 peserta didik mengalami obesitas, 1 peserta didik *stunting*, dan 1 peserta didik mengalami kelainan tulang berupa skoliosis. Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara secara langsung kepada orang tua salah satu peserta didik penderita obesitas alias TWS dan orang tua peserta didik yang memiliki kelainan tulang alias AKA. Wawancara dilakukan pada saat kegiatan pembagian rapor peserta didik, pada tanggal 15 Desember 2022. Orang tua TWS mengatakan bahwa anaknya memiliki nafsu makan yang tinggi dan akan semakin bertambah ketika TWS berada pada kondisi PMS. Orang tua TWS juga mengaku anaknya sulit dimintai tolong untuk melakukan beberapa pekerjaan rumah tangga dan lebih suka berdiam diri di kamar dan mengoperasikan telepon genggam. Berbeda dengan orang tua AKA yang menceritakan tentang anaknya yang pendiam dan lebih sering di rumah. AKA juga mengalami kondisi kelainan tulang (skoliosis) berdasarkan diagnosa dokter sehingga menyebabkan AKA menjadi mudah lelah dan selalu merasakan nyeri otot. Orang tua AKA juga berpesan untuk tidak memaksakan AKA melakukan aktivitas fisik yang berat ketika di sekolah.

Observasi juga dilakukan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Ada beberapa faktor yang dapat menghambat peserta didik untuk aktif dalam pembelajaran PJOK. Beberapa faktor diantaranya adalah jam pelajaran PJOK untuk peserta didik SMP diletakkan pada siang hari, sarana dan prasarana yang kurang memadai, dan jumlah peserta didik yang terlalu sedikit dalam satu rombel. Aktivitas fisik peserta didik juga bisa berubah-ubah setiap minggunya tergantung dari materi pembelajaran dan program yang diberikan.

Untuk mencegah tingginya angka obesitas, sekolah berperan penting dalam melakukan pencegahan melalui kegiatan sekolah yang lebih banyak mengedepankan aktivitas fisik, selain itu sekolah juga memberikan stimulus dan dorongan, serta memberikan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan (Ardiansyah, 2021, p. 4) yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu aktivitas atau kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Hal itu diindikasikan jika kebugaran jasmani peserta didik baik, maka akan mempengaruhi ketahanan belajar peserta didik, namun jika peserta didik tidak bugar akan cenderung mudah lelah, letih, capek dalam daya tahan belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang. Maka dari itu peneliti mengangkat judul “Hubungan Antara Status Gizi dengan

Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Swasta Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan antara lain:

1. Terdapat beberapa peserta didik yang memiliki berat badan tidak ideal, bahkan dapat dilihat secara kasat mata.
2. Pola perilaku aktivitas fisik yang pasif pada peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang.
3. Tingkat status gizi peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang belum diketahui.
4. Tingkat aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang belum diketahui.
5. Hubungan status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMP Swasta Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024 belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik seluruh peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMP Swasta Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan aktivitas peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

- a. Dalam bidang akademik, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik sehari-hari peserta didik.
- b. Dalam masyarakat umum, hasil penelitian ini memberikan informasi kepada lingkungan sekolah tentang status gizi anak dan juga aktivitas sehari-hari yang dapat membantu meningkatkan kebugaran peserta didik.

2. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu untuk memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang relevan hingga diharapkan dapat berguna dalam pengembangan disiplin ilmu Pendidikan yang memberikan penjelasan secara rinci dan sistematis mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik peserta didik SMP Anugerah Tanjungpinang serta dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan referensi untuk penelitian berikutnya yang sejenis dalam rangka meningkatkan kebugaran peserta didik dengan mengetahui bahwa aktivitas sehari-hari yang dianggap sederhana dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dan juga menstabilkan tingkat status gizi peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1) Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan status yang dihasilkan dari keseimbangan antara penyerapan gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi untuk metabolisme tubuh. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, dan berat badan. Status gizi yang baik ditentukan dengan menggunakan standar yang telah ditetapkan. Penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi yang tidak baik, karena jika seseorang memiliki status gizi yang tidak baik dapat menyebabkan morbiditas dan kematian (Syafrawati & Afritika, 2023, p. 6).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk tertentu atau bentuk perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi dapat pula diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh. Status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Status gizi dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih (Hafsah & Safitri, 2023, pp 23-24).

(Harjatmo, *et al.*, 2017, pp. 3-6) juga menjelaskan bahwa status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah gambaran tingkat kesehatan seseorang yang merupakan refleksi dari keseimbangan pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi. Status gizi dapat diukur menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Banyak faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja yaitu genetik, budaya, sosial ekonomi, durasi tidur, kebiasaan dan lingkungan, semuanya berperan meningkatkan kebiasaan makan dan pengontrolan berat badan. Faktor-faktor ini termasuk riwayat keluarga, kebiasaan makan yang tidak sehat, peningkatan konsumsi makanan padat kalori, sedikit kegiatan fisik, gaya hidup, peningkatan tingkat stres, tingkat pendidikan orang tua, jam tidur setiap hari, pendapatan keluarga, dan demografi lainnya seperti usia dan jenis kelamin (Rachmayani, *et al.*, 2018, pp 125-130).

Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk, yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung, dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik (Septikasari, 2018, pp. 17-18).

(Chyntaka & Murni, 2023, pp. 131-133), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua: yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung.

- 1) Faktor penyebab langsung yaitu asupan makan dan penyakit infeksi.
- 2) Faktor penyebab tidak langsung yaitu:
 - a) Aktivitas fisik, gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Aktivitas fisik menyebabkan pembakaran kalori tubuh, sehingga dapat mempengaruhi berat badan.
 - b) Faktor individu
 - (1) Usia. usia memiliki peranan penting dalam pemilihan makanan, seseorang yang telah beranjak dewasa memiliki

kontrol dan dapat memilih jenis makanan yang ingin dikonsumsi.

- (2) Jenis kelamin. Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Kebutuhan zat gizi remaja laki-laki biasanya lebih banyak dari pada remaja perempuan.
 - (3) Pengetahuan remaja. pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan selera dan kebutuhan.
- c) Faktor keluarga. Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan pola makan anak. Selain itu, keadaan ekonomi juga mempengaruhi kemampuan daya beli bahan pangan. Rendahnya pendapatan keluarga mempunyai peranan besar dalam masalah gizi dan kebiasaan makan.
 - d) Lingkungan sekolah dan teman sebaya. Aktivitas yang sering dilakukan di luar rumah membuat remaja sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. Pemilihan makan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekadar bersosialisasi, kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.

Beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi status gizi, dapat disimpulkan sebagai berikut: faktor individu, faktor sosial, faktor ekonomi, dan faktor lingkungan.

c. Penilaian Status Gizi

Terdapat beberapa parameter yang menjadi standar status gizi. Penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi yang baik atau tidak, karena jika seseorang memiliki status gizi yang tidak baik dapat menyebabkan morbiditas dan kematian. Oleh karena itu, dengan mengetahui status gizi dapat dilakukan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Syafrawati & Afritika, 2023, p. 7).

Menurut (Sohorah, 2024, p. 3), Penentuan atau penilaian status gizi adalah cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. Cara penentuan yaitu penilaian status gizi secara langsung meliputi; antropometri, biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik, atau dengan cara penentuan status gizi secara tidak langsung meliputi; survey konsumsi, statistika vital dan faktor ekologi. Hal tersebut sejalan dengan penilaian status gizi menurut (Hidayat, 2008, p. 72) yang menyatakan bahwa penilaian status gizi dapat dilakukan dengan melakukan beberapa pemeriksaan, seperti pemeriksaan antropometri, yang meliputi pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, pemeriksaan klinis dan laboratorium yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi. Selanjutnya dalam penilaian status gizi dapat disimpulkan apakah seseorang mengalami gizi baik, cukup, atau gizi yang kurang.

Untuk memeriksa ketidakseimbangan zat gizi dapat dilakukan dengan skrining gizi, memeriksa riwayat kesehatan, temuan pemeriksaan fisik, dan hasil laboratorium. Pemeriksaan status gizi yang maksimal dilakukan untuk menentukan tujuan dan intervensi dalam memperbaiki ketidakseimbangan yang telah terjadi atau akan terjadi (Sebayang, *et al.*, 2023, pp. 95-96).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa penilaian status gizi penting dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya status gizi yang salah, sehingga dapat diperbaiki dan kemudian diantisipasi untuk mencegah hal-hal yang dapat menimbulkan risiko tinggi.

d. Penilaian Status Gizi Remaja Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)

Anak usia 5-18 tahun, pada usia ini banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan fungsi tubuh. Untuk mengetahui status gizi pada usia ini yaitu menggunakan indikator tinggi badan terhadap umur (TB/U), dan indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) (Sohorah, 2024, p. 4). Pengukuran IMT/U membutuhkan data berat badan dan tinggi badan, dan juga dibutuhkan data lain berupa umur dan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan makin bertambah usia maka jumlah lemak di dalam tubuh juga berubah dan jumlah lemak tubuh antara perempuan dan laki-laki berbeda. Indikator IMT/U merupakan indikator

terbaik untuk mengetahui status gizi pada remaja karena sensitif terhadap kejadian kekurangan dan kelebihan gizi. Selain itu, dapat membantu memonitor dan mengevaluasi perubahan hormon pertumbuhan dan pematangan selama periode tersebut (Septariana, *et al.*, 2024, pp. 131-132).

Indeks massa tubuh (IMT) adalah angka yang menghubungkan berat badan dan panjang/tinggi badan. IMT merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh pada anak-anak dan remaja. Penilaian dengan menggunakan IMT/U direkomendasikan sebagai indikator antropometri terbaik untuk remaja yang *underweight* atau *overweight*. Penilaian antropometri pada remaja dapat memonitor dan mengevaluasi perubahan hormon pertumbuhan dan proses pematangan selama periode ini. Cara menghitung IMT adalah berat badan dalam satuan kilogram dibagi kuadrat tinggi badan dalam satuan meter, dapat diformulasikan sebagai berikut:

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

Sumber: (Simbolon, 2019, pp. 42-43)

Dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh berdasarkan umur dapat digunakan untuk menilai tingkat status gizi seseorang. Untuk anak-anak dan remaja berusia 5-18 tahun, penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan menggunakan standar deviasi yang sesuai dengan umur dan jenis kelamin. Hal ini karena anak-anak dan

remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan berbeda-beda.

2) Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut *World Health Organization*, Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu luang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat (Yusuf, 2022, p. 16).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-harinya, jika suatu aktivitas fisik memiliki tujuan tertentu dan

dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain disebut latihan (Ekasari, *et al.*, 2018, p. 2).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah kegiatan yang melibatkan aktivitas otot rangka untuk bergerak secara aktif yang menyebabkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif terhadap tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

b. Tingkatan dan Macam-Macam Aktivitas Fisik

P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merumuskan tiga tingkatan dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu:

- 1) Aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas yang tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini berkisar 3,5 Kcal/menit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).
- 2) Aktivitas fisik sedang, pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas ini antara 3,5-7 Kcal/menit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b).

- 3) Aktivitas fisik berat, aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat., denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas kategori ini >7 Kcal/menit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018c).

Menurut *US Department of Health and Human Services* (2008), aktivitas fisik memiliki 4 tingkatan, yaitu:

- 1) Tidak aktif: berdiri, berjalan perlahan, mengangkat benda yang ringan.
- 2) Aktivitas rendah: melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi <150 menit dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas berat setiap minggunya.
- 3) Aktivitas sedang: melakukan aktivitas fisik 150-300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat setiap minggunya.
- 4) aktivitas berat: melakukan aktivitas fisik lebih dari 300 menit dengan intensitas sedang atau ekuivalen setiap minggunya (Dewi & Ayuningtyas, 2023, p. 25).

Sedangkan dalam *International Physical Activity Questionnaire Group* (2005) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki 3 tingkatan, sebagai berikut:

- 1) Rendah: aktivitas fisik kurang dari 30 menit dengan intensitas sedang setiap harinya.
- 2) Sedang: melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit dengan intensitas sedang setiap harinya.
- 3) Tinggi: melakukan aktivitas fisik ≥ 1 jam dengan intensitas sedang atau ekuivalen dengan 5.000 langkah setiap harinya (Dewi & Ayuningtyas, 2023, p. 25).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki beberapa tingkatan berbeda yang dapat digolongkan berdasarkan besarnya energi yang dikeluarkan, jumlah kalori yang dihasilkan, durasi aktivitas fisik, dan intensitas aktivitas.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja menurut Bouchard, Blair, & Haskel (2006:83) dalam buku *Aktivitas Fisik Pada Remaja* (Yusuf, 2022, p. 13) beberapa faktor tersebut diantaranya:

- 1) Usia.

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan tingkat aktivitas secara signifikan ketika menginjak usia remaja, dewasa, sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tertentu. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas fisik masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan menggunakan kerbau namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Kemudahan teknologi membuat manusia kurang melakukan aktivitas fisik.

Terdapat beberapa penghalang bagi seorang individu dalam melakukan aktivitas, mulai dari faktor pribadi, sosial maupun lingkungan. Kurang tidur, stress, nyeri, rasa bosan, dan faktor finansial merupakan beberapa faktor pribadi terkait aktivitas fisik individu. Keamanan lokasi, kurangnya sarana dalam beraktivitas fisik dan kondisi cuaca termasuk dalam faktor lingkungan. Sementara dukungan keluarga dan bullying merupakan suatu faktor sosial yang juga menjadi isu dalam melakukan aktivitas fisik. Pada beberapa kelompok seperti lansia atau penyakit tertentu memiliki penghalang tersendiri dalam melakukan aktivitas fisik seperti adanya penyakit kronis, usia tua dan status berat badan (Permata, *et al.*, 2019, p. 2).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam faktor individu, sosial, dan lingkungan.

d. Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Beberapa aktivitas fisik lebih baik daripada tidak melakukan apa pun. Dengan menjadi lebih aktif sepanjang hari dengan cara yang relatif sederhana, orang dapat dengan mudah mencapai tingkat aktivitas yang direkomendasikan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit

tida menular. Orang yang kurang aktif memiliki peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (*World Health Organization, 2022*).

Aktivitas fisik pada remaja juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi dan mencegah kondisi seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan harga diri dan citra diri fisik. Anak-anak yang lebih aktif secara fisik menunjukkan sumber daya perhatian yang lebih besar, memiliki kecepatan pemrosesan kognitif yang lebih cepat, dan berprestasi lebih baik dalam tes akademik standar. Tentu saja, kinerja akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti status sosial ekonomi, dan hubungan dosis-respons antara aktivitas fisik intensitas kuat dan sedang, kinerja akademik, dan perilaku di kelas masih belum dikembangkan. Namun, temuan ini mendukung harapan bahwa memastikan anak-anak dan remaja mencapai setidaknya tingkat aktivitas fisik intensitas kuat hingga sedang yang direkomendasikan dapat meningkatkan kinerja akademik secara keseluruhan (Kohl & Cook, 2013, pp. 15-16).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur memiliki manfaat yang besar dalam kualitas hidup seseorang. Manfaat tersebut antara lain yaitu terhindar dari berbagai risiko penyakit, berat badan terkendali, otot lebih lentur, tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, serta secara keseluruhan

keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Semakin baik tingkat aktivitas fisik maka semakin baik pula kualitas kesehatannya.

e. Metode Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dapat diukur dengan berbagai teknik pengukuran. Instrumen standar yang kerap digunakan adalah *doubly labeled water (DLW)*. *Doubly labeled water (DLW)* adalah sebuah metode yang digunakan dalam penelitian ilmiah untuk mengukur laju metabolisme energi pada organisme, termasuk manusia dan hewan. Selain itu, terdapat juga beragam pendekatan yang telah dikembangkan diantaranya ialah klasifikasi pekerjaan, observasi pelaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologi serta penggunaan kalorimeter (Buanasita, 2022, pp. 40-41).

Kedua metode pengukuran diatas memiliki keakuratan yang cukup tinggi, namun dalam pelaksanaannya membutuhkan alat tambahan dan waktu yang cukup lama. Maka dari itu disusun berbagai jenis teknik alternatif salah satunya adalah kuesioner. Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuisoner yang dikembangkan oleh Kowalski *et. al.* (2004) yaitu PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*). Kuesioner tersebut digunakan untuk usia remaja yaitu 13-19 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari *Physical Activity Questionnaire for Children* (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan

yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai apa saja serta seberapa lama aktivitas fisik yang telah dilakukan selama kurun waktu satu minggu. Terdapat keuntungan menggunakan kuesioner, keuntungan tersebut antara lain adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya kuesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu (Kowalski, *et al.*, 2004, pp. 14-18).

Walaupun demikian, instrumen ini juga memiliki kekurangan yaitu bergantung ada kemampuan subjek untuk mengingat dan mengenali kebiasaannya secara rinci dalam kurun waktu seminggu. Selain itu, kuesioner juga sulit mengonversikan informasi yang bersifat kualitatif menjadi data kuantitatif.

3) Hubungan Status Gizi dengan Aktivitas Fisik

Status gizi dalam kategori tidak normal baik *underweight* atau *overweight* harus diketahui melalui penilaian status gizi sehingga dapat dikontrol secara langsung. Masalah kekurangan gizi dapat diatasi dengan peningkatan jumlah gizi dan konsumsi vitamin. Sementara kelebihan berat badan bisa dikontrol dengan melakukan diet dan aktivitas fisik (Septariana, *et al.*, 2024, pp. 105-106).

Aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan kalori tubuh. Jika seseorang tidak mendapatkan cukup kalori dari makanan untuk mendukung tingkat aktivitas fisiknya, hal ini dapat mengakibatkan

kekurangan energi dan berpotensi mengganggu status gizi. Status gizi yang baik mendukung performa fisik yang optimal. Kekurangan nutrisi atau kelebihan gizi dapat mempengaruhi kekuatan, daya tahan, dan pemulihan setelah beraktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dominan dengan pergerakan tubuh dapat membantu mempertahankan komposisi tubuh yang sehat, termasuk proporsi otot dan lemak. Keseimbangan nutrisi yang tepat bersama dengan olahraga dapat mendukung peningkatan massa otot dan pengurangan lemak tubuh (Buanasita, 2022, pp. 38-39).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik sehari-hari memiliki kaitan yang sangat erat. Aktivitas fisik dapat mengontrol berat badan, tetapi juga melakukan aktivitas fisik harus didukung dengan sumber energi yang didapat dari asupan makan dengan syarat harus memenuhi keseimbangan nutrisi dan tidak berlebihan. Hal ini secara tidak langsung mampu menghindari penyakit kronis dan penyakit tidak menular

4) Karakteristik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

SMPS Anugerah Tanjungpinang merupakan sekolah menengah pertama yang berada di kelurahan Batu IX Kecamatan Tanjungpinang Timur, Kota Tanjungpinang. SMPS Anugerah berbataPeserta didik SMPS Anugerah adalah masyarakat yang berada di wilayah Tanjungpinang Timur dan Kabupaten Bintan dan sekitarnya karena SMPS Anugerah terletak di wilayah perbatasan antara Kota Tanjungpinang dan Kabupaten Bintan.


Sekolah Anugerah merupakan bagian dari Yayasan Sosial Peduli Kasih (YSPK) Anugerah Tanjungpinang.

Peserta didik Sekolah Anugerah baik SD maupun SMP selalu diperhatikan kesehatannya oleh tim puskesmas Mekar Baru Tanjungpinang yang rutin melakukan penjarangan setiap 3-6 bulan sekali. Peserta didik yang terdeteksi mengalami masalah kesehatan akan langsung diberikan rujukan untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.



Gambar 1. Kegiatan Penjarangan oleh UPTD Puskesmas Mekar Baru pada Tanggal 25 Agustus 2023.

Sumber: Dokumentasi pribadi


PEMERINTAH KOTA TANJUNGPINANG
 DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA
UPTD PUSKESMAS MEKAR BARU
 Jl. Cendrawasih KM. 8 atas kel. Batu IX - Tanjungpinang
 Telepon. 0811 7003550 Email : puskesmas.mekarbaru@yahoo.com Kode Pos 29125


SURAT RUJUKAN
 No :/PKM-UKS/.....

Sekolah : SD Anugerah
 Kepada Yth : UPTD Puskesmas Mekar Baru
 Poli Pemeriksaan : Umum

Sehubungan dengan Pemeriksaan Kesehatan disekolah (UKS), Mohon Kepada Orang Tua / Wali Murid, untuk dapat Memeriksa dan Pengobatan Lebih Lanjut Kepada Siswa/Siswi :

Nama : Dolphin
 Kelas : 4A
 Umur : 10 Th
 Tindakan dan Pengobatan : Gigitan Refraksi 6/30 (Ker Kacamata)

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat ditindak lanjuti seterusnya.

Tanjungpinang, 24/4/24
 Dokter Pemeriksa

 dr. A. B. M.

Gambar 2. Surat Rujukan UPTD Puskesmas Mekar Baru
Sumber: Dokumentasi pribadi

Kegiatan penjangran ini memiliki harapan besar yaitu menurunkan risiko masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan dan obesitas. Namun pada kenyataannya, masih ada peserta didik yang mengalami obesitas bahkan jika dilihat secara kasat mata. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya kesadaran peserta didik dan pengawasan orang tua dalam hal konsumsi makanan.

Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sepertinya belum sepenuhnya dimiliki para peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang. Berdasarkan survei dan observasi yang dilakukan peneliti selama peneliti mengajar di SMPS Anugerah Tanjungpinang, peneliti menemukan banyak peserta didik yang tidak aktif mengikuti pembelajaran PJOK terutama peserta didik perempuan. Peserta didik perempuan cenderung lebih aktif saat pembelajaran PJOK dilakukan di dalam kelas, sementara peserta didik laki-laki semangatnya akan membara ketika bertemu dengan bola.

Selama mengajar di SMPS Anugerah Tanjungpinang peneliti mengalami beberapa kendala, salah satunya adalah kendala dalam menyusun program pembelajaran dikarenakan harus menyesuaikan program dengan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah. Hal ini tentunya menyebabkan pembelajaran PJOK di sekolah kurang memaksimalkan aktivitas fisik peserta didik. Durasi aktivitas fisik di sekolah juga sangat minim karena hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian ini memerlukan penelitian terkait lebih lanjut untuk mendukung karya teoritis yang disajikan dan memungkinkan digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan kerangka pemikiran. Hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Utami, Rizki Dwi. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas V Di SD Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul. Perkembangan dan kemajuan saat ini menyebabkan manusia secara sadar atau tidak sadar mengalami perubahan pada pola perilaku yang monoton atau terbatas dan perilaku konsumsi yang serba cepat dan instan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan adalah survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta didik kelas V SD Negeri 2 Kretek

yang berjumlah 24 anak. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel indeks massa tubuh yaitu timbangan badan sebagai alat ukur berat badan (kg) dan stadiometer sebagai alat ukur tinggi badan (m^2), dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*. Teknik analisis data menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment* pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,435, dapat diartikan jika nilai r hitung $> r_{tabel}(0,05)(23)$ (0,336), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul yang artinya hipotesis alternatif diterima.

- 2) Maharani, Galih. (2020). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2 Maks) Peserta didik Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan adalah survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta didik kelas X SMAN 1 Kretek Bantul yang berjumlah 136 anak. Teknik analisis data menggunakan Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment* dan analisis regresi pada taraf signifikan 5 %. Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh harga r hitung = 0,293 dengan $r(0.05)(136) = 0,167$, dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta

didik kelas X SMAN 1 Kretek Bantul. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh harga $r_{hitung} = 0,426$ dengan $r_{tabel}(0,05)(136) = 0,167$, dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 1 Kretek Bantul. Hasil Analisis regresi berganda diperoleh harga $F_{hitung} 20,264 > F_{tabel} (3,06)$, dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 1 Kretek Bantul

- 3) Erwinanto, Dion. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling dan accidental sampling. Total sampel sebanyak 74 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas $p_a=0,960$ dan $p_i=0,711$, reliabilitas $p_a=0,720$ dan $p_i=0,673$).

Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi product moment (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

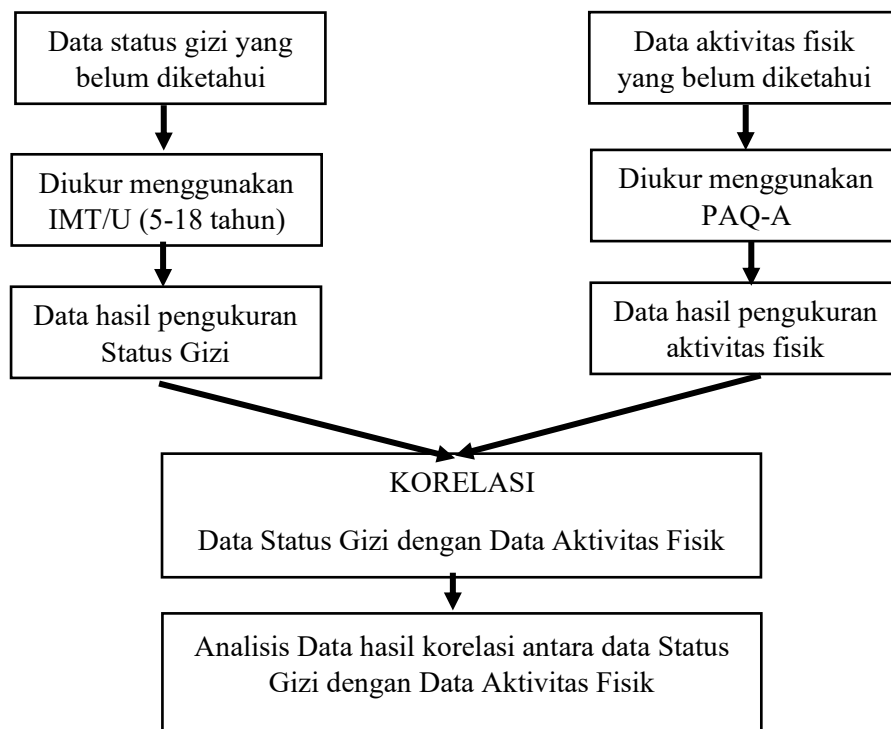
C. Kerangka Pikir

Status gizi merupakan salah satu komponen yang memiliki peran penting dalam menunjang tingkat kesehatan serta dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pengukuran dan penilaian status gizi yang dilakukan secara rutin merupakan langkah antisipasi untuk mencegah gizi kurang atau gizi lebih pada seseorang. Status gizi dapat dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U).

Aktivitas fisik merupakan pondasi utama penunjang kesehatan jangka panjang. Aktivitas fisik tidak sama dengan latihan fisik, jika latihan fisik merupakan kegiatan yang terukur dan memiliki tujuan tertentu seperti prestasi olahraga, lain halnya dengan aktivitas fisik yang dilakukan tanpa ada aturan tertentu. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan, membersihkan rumah, dan berkebun termasuk kegiatan aktivitas fisik karena melibatkan gerak otot rangka.

Seseorang dengan status gizi normal dan melakukan aktivitas fisik harian secara konsisten akan mendapatkan nilai kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki status gizi normal namun kurang aktif (Hidayat & Suroto, 2016, p. 520).

Berdasarkan uraian diatas, disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa status gizi dan aktivitas fisik sehari-hari saling memiliki keterkaitan yang sangat erat. Kedua hal yang berkaitan ini membutuhkan instrumen pengukuran yang tepat agar tujuan pengukuran dalam penelitian ini dapat tercapai. Status gizi dapat dinilai menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U), sedangkan aktivitas fisik membutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Aktivitas fisik dapat diukur dengan pengisian kuesioner PAQ-A.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitiannya adalah sebagai berikut:

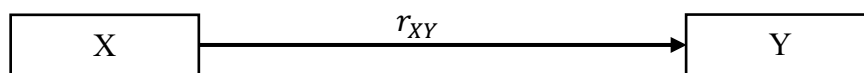
Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Menurut (Widodo, *et al.*, 2023, pp. 41-42), penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan atau korelasi antara dua atau lebih variabel dan menjawab bagaimana variabel-variabel tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel status gizi sebagai variabel X dan aktivitas fisik sebagai variabel Y. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- r_{XY} : Koefisien korelasi
- X : Variabel Status Gizi
- Y : Variabel Aktivitas Fisik

Sumber: (Widodo, *et al.*, 2023, p. 43).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMPS Anugerah Tanjungpinang yang beralamat di Kampung Bangunsari, Kelurahan Batu IX, Tanjungpinang, Kepulauan Riau.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2024. Adapun waktu pengambilan data peserta didik kelas IX dilakukan pada tanggal 27 Februari 2024. Sementara pengambilan data peserta didik kelas VII dan VIII dilakukan pada tanggal 29 Februari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi berkaitan dengan data-data, jika seorang manusia memberikan suatu data, maka ukuran atau banyaknya populasi akan sama banyaknya manusia (Margono dalam Yuliani & Supriatna, 2023, p. 54). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

Tabel 1. Data Peserta Didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

No.	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IX	10	9	19
2	VIII	4	3	7
3	VII	5	8	13
Total				39

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian karakteristik atau ciri yang dimiliki oleh suatu populasi. Bisa juga dikatakan bahwa sampel merupakan sebagian kecil yang diambil dari anggota populasi berdasarkan prosedur yang sudah ditentukan sehingga bisa digunakan untuk mewakili populasinya (Nurdin & Hartati, 2019, pp. 95-96).

Arikunto menyebutkan untuk pengambilan sampel dari populasi suatu penelitian, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya (Hermawan, 2019, pp. 64-65). Berdasarkan penelitian ini, karena jumlah populasinya kurang dari 100 responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 39 orang atau pengambilan sampel jenuh.

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat 2 variabel yang terdiri dari variabel bebas yaitu status gizi (X) dan variabel terikat yaitu aktivitas fisik (Y). Berikut definisi operasional variabel dalam penelitian ini:

1. Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini dinilai dengan mengukur BMI/U atau indeks massa tubuh menurut umur, yaitu membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan kuadrat (m^2) untuk mengetahui status gizi setiap

subjek penelitian. Data diperoleh dengan mengukur berat badan peserta didik dengan timbangan dan tinggi badan peserta didik dengan *microtoise*, kemudian hasilnya disesuaikan dengan parameter yang ada.

2. Aktivitas Fisik Sehari-hari

Tingkat aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* yang dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani peserta didik pada jenjang SMP dan SMA rentang usia 13-19 tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket PAQ-A modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh (Erwinanto, 2017) dimana telah mendapatkan *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Dalam hal pengumpulan data, instrumen sangat penting dalam penelitian, karena instrumen merupakan alat ukur dan akan memberikan informasi tentang apa yang kita teliti. Informasi yang akurat diperoleh melalui instrumen yang valid dan reliabel (Sappaile, 2007, p. 379). Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Instrumen tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Status Gizi

Dalam penelitian ini status gizi diukur dengan perhitungan IMT menurut umur/usia (IMT/U) melalui pengukuran Tinggi Badan (TB) dalam centimeter (cm), dan Berat Badan (BB) dalam kilogram (kg). Pengukuran tinggi badan (TB) menggunakan sebuah alat ukur yang disebut *microtoise*. *Microtoise* merupakan salah satu alat pengukur tinggi badan dewasa. Terbuat dari plastik dengan meteran yang lentur serta penulisan skala tinggi badan yang jelas dan mudah terbaca. Sementara pengukuran berat badan (BB) ini menggunakan instrumen yaitu alat pengukur berat badan atau massa tubuh yang disebut timbangan. *Microtoise* dan timbangan digital telah memenuhi standar Kementerian Kesehatan dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/51/2022 tentang Standar Alat Antropometri dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak



Gambar 4. *Microtoise* (Alat Pengukur Tinggi Badan)

Sumber: Penggalih, *et al.*, (2020, p. 66)



Gambar 5. Timbangan (Alat Pengukur Berat Badan)

Sumber: Penggalih, *et al.*, (2020, p. 69)

Hasil yang didapat dari pengukuran TB dan BB dari responden kemudian dimasukkan dalam rumus perhitungan IMT/U. Rumus tersebut adalah sebagai berikut:

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

Hasil perhitungan IMT/U lalu disesuaikan pada tabel untuk mengetahui standar deviasi (SD) setiap responden, setelah itu dicocokkan dengan tabel kategori ambang batas status gizi. Kategori ambang batas status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategori Ambang Batas Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

Sumber: PMK No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

b. Aktivitas Fisik

Untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden diperlukan instrumen yang kuat. Dalam hal ini peneliti menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh (Kowalski, *et al.*, 2004).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Hardani, *et al.*, 2020, pp. 120-121). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Data Status Gizi

Untuk mendapatkan data status gizi responden, peneliti melakukan dua tahap pengukuran yaitu pengukuran tinggi badan dan pengukuran berat badan. Namun sebelum itu peneliti mengumpulkan data tanggal lahir dan umur responden dengan cara melakukan presensi responden satu-persatu.

1) Mengukur Tinggi Badan (TB)

(a) Peneliti mempersiapkan tempat dan alat untuk melakukan pengukuran tinggi badan responden.

- (b) Responden dipanggil satu-persatu untuk diukur tinggi badannya.
- (c) Responden berdiri membelakangi alat ukur pada dinding dengan tanpa menggunakan alas kaki. Posisi berdiri tegak dengan tumit, pinggul, dan kepala dalam posisi satu garis menempel pada dinding.
- (d) Setelah diukur kemudian hasil yang didapat dicatat dalam satuan *centimeter* (cm), kemudian dikonversikan ke satuan meter (m).

2) Mengukur Berat Badan (BB)

- (a) Peneliti mempersiapkan tempat dan alat untuk melakukan pengukuran berat badan responden.
- (b) Responden dipanggil satu-persatu untuk diukur berat badannya.
- (c) Responden diminta melepas alas kaki dan asesoris yang dipakai serta tidak membawa benda apapun saat pengukuran. Responden kemudian menaiki alat ukur timbangan dengan berdiri tegak menghadap ke depan dan kedua tangan berada di samping badan.
- (d) Hasil pengukuran berat badan responden kemudian dicatat dalam satuan kilogram (kg).

b. Penilaian Aktivitas Fisik

Teknik pengambilan data diperoleh dengan kuisisioner PAQ-A dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Peneliti membagikan kuesioner kepada masing-masing responden secara bergantian sesuai dengan jadwal pelajaran PJOK di setiap kelas.
- 2) Peneliti memberikan penjelasan kepada responden bahwa setiap pertanyaan yang ada pada kuesioner tidak berpengaruh sama sekali terhadap nilai akademis responden di sekolah, sehingga responden harus menjawab setiap pertanyaan dengan objektif sesuai dengan apa yang benar-benar terjadi.
- 3) Responden mengisikan jawaban pada setiap pertanyaan dalam lembar kuesioner PAQ-A secara individu akan tetapi tetap didampingi oleh peneliti, tujuannya agar peneliti dapat memandu responden dan memastikan bahwa responden memahami setiap pertanyaan dengan baik sehingga memberikan jawaban yang tepat.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

(Kowalski, *et al.*, 1997, pp. 342-352) menguji validitas PAQ-A dengan mengadministrasi PAQ-A bersama dengan pengukuran-pengukuran aktivitas jasmani lainnya pada 85 peserta didik sekolah menengah (laki-laki= 41, perempuan= 44) kelas 8-12 dengan usia 13-20. Hasilnya menunjukkan bahwa PAQ-A memiliki hubungan signifikan dengan pengukuran *self-report* lainnya (*rating* aktivitas, $r=0,73$; LTEQ, $r=0,57$; dan PAR, $r=0,59$). PAQ-A juga berhubungan dengan *Caltrac* ($r=0,33$). Hasil-

hasil tersebut menunjukkan dukungan terhadap validitas konvergen PAQ-A.

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Dapan dan Tim, (2017) telah membuktikan kevalid-an instrumen PAQ-A. Uji validitas PAQ-A dengan kriterium Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (*Concurrent Validity*) menunjukkan nilai korelasi 0.474 yang bermakna korelasinya cukup erat (Dapan, *et al.*, 2017, pp. 33-34).

2. Uji Reliabilitas

Analisis reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha hasilnya yaitu 0,622. Karena nilai lebih dari 0,6 maka disimpulkan bahwa instrument PAQ-A reliabel (Priyatno, 2012:187). Hasil tersebut linier dengan temuan Aggio, *et al* (2016) yang menemukan bahwa instrumen PAQ-A yang dimodifikasi dalam bahasa inggris memiliki konsistensi internal yang dapat diterima ($\alpha = 0.72$) and *test-retest reliability* (ICC = 0.78). Bervoets *et al*, (2014) juga menemukan bahwa PAQ-A versi Belanda memiliki reliabilitas yang baik (*Cronbach's* $\alpha = 0.758$ untuk PAQ-A) (Dapan, *et al.*, 2017, p. 35).

G. Teknik Analisis Data

Terdapat beberapa tahapan dalam uji analisis data yang dilakukan, yaitu:

1. Uji Prasyarat Analisis

Penelitian menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan korelasi *Rank Spearman* untuk melihat hubungan antar variabel penelitian.

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini diuji menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (5%). Sebaliknya jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 (5%) maka data tersebut tidak terdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 22.

b) Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel independen yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linier dengan variabel dependen. Analisis linier menggunakan ANOVA pada program SPSS. Dapat dikatakan linier jika nilai p lebih besar dari 0,05.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis meliputi pengujian suatu pernyataan dengan menggunakan metode statistik sehingga hasil pengujian dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Uji hipotesis ini dengan menggunakan uji korelasi. Penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi *Spearman's Rank* yaitu uji statistik untuk menguji 2 variabel yang berdata ordinal atau

salah satu variabel berdata ordinal dan lainnya nominal atau rasio. Pada penelitian ini variabel status gizi memiliki data yang bersifat rasio sementara variabel aktivitas fisik sehari-hari berdata ordinal. koefisien korelasi dapat dihitung dengan rumus korelasi *Rank Spearman* sebagai berikut:

$$r_R = 1 - \frac{6\sum_i d_i^2}{n(n^2-1)}$$

Sumber: (Adinurani, 2022, p. 131)

keterangan:

r_R : nilai korelasi *spearman*

d_2 : selisih setiap pasangan *rank*

n : jumlah pasangan *rank*

Kriteria pengujian dengan membandingkan nilai ρ_{hitung} dengan ρ_{tabel} .

Jika harga $\rho_{hitung} > \rho_{tabel}$ maka tolak H_0 atau harga $\rho_{hitung} \leq \rho_{tabel}$ terima H_0 (Adinurani, 2022, p. 131). Dalam menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variabel, dapat berpedoman pada nilai koefisien korelasi dengan ketentuan:

Tabel 3. Pedoman Nilai koefisien korelasi

Nilai koefisien korelasi	Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,90 – 0,99	Sangat kuat
1,000	Sempurna

Sumber: Sugiyono dalam Seran, (2020, p. 174).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap aktivitas peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang. Teknik analisis data dan pengujian hipotesis akan dilakukan, namun sebelum itu akan disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan perolehan data dari lapangan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Variabel Status Gizi (X)

Deskripsi hasil penelitian status gizi peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

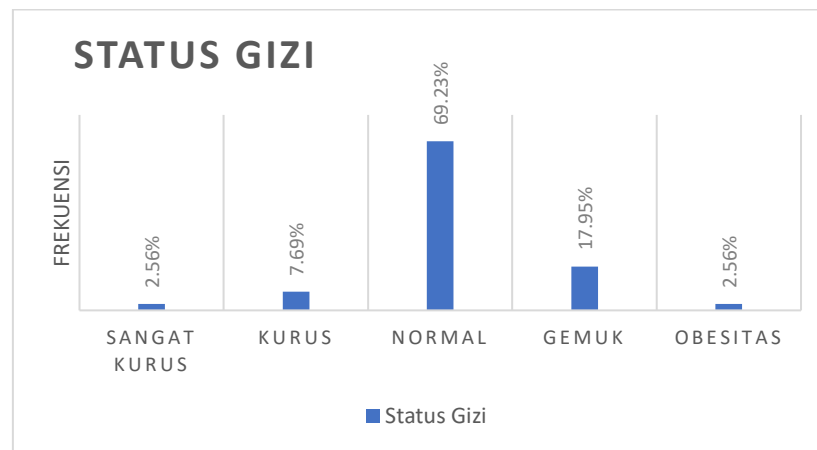
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

Kelas Interval	Kategori	Skor	Frekuensi	(%)
< -3 SD	Sangat kurus	1	1	2,56
-3 SD sampai dengan < -2 SD	Kurus	2	3	7,69
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	3	27	69,23
> 1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	2	7	17,95
> 2 SD	Obesitas	1	1	2,56
Jumlah			39	100

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi yang penghitungannya menggunakan rumus IMT/U pada peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum =

28,10, nilai minimum = 13,6, rata-rata (*mean*) = 20,10, *median* = 19,5, *modus* = 20,34, dan standar deviasi = 3,6.

Diagram dari distribusi frekuensi status gizi (IMT/U) peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Persentase Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui status gizi peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang sebagian besar berkategori normal sebanyak 69,23%, yang berkategori gemuk sebanyak 17,95%, yang berkategori kurus 7,69%, sisanya kategori sangat kurus dan obesitas memiliki angka yang sama yaitu 2,56%.

2. Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik (Y)

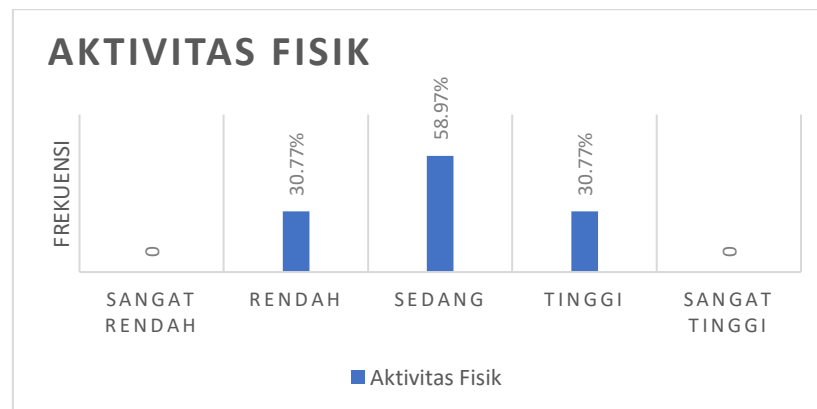
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang secara menyeluruh dapat diperoleh nilai maksimum = 3,20, nilai minimum = 1,52, rata-rata (*mean*) = 2,29, *median* = 2,28, *modus* = 1,87, dan *standar deviasi* = 0,42. Deskripsi hasil

penelitian aktifitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
1,1 – 2,0	Rendah (R)	12	30,77
2,1 – 3,0	Sedang (S)	23	58,97
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	4	10,26
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	0	0
Jumlah		39	100

Diagram dari distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa aktiivtas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 58,97%, disusul dengan kategori rendah 30,77%, dan kategori tinggi 10,26%, sementara kategori sangat rendah dan sangat tinggi memiliki frekuensi yang sama sebesar 0%.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini uji analisis data diperlukan untuk menguji hipotesis penelitian dan uji prasyarat. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji prasyarat analisis dan uji hipotesis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran. Uji *Kolmogorov-smirnov* digunakan dalam penelitian ini. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0.05$ (5%) sebaran dikatakan normal, dan jika $p < 0.05$ (5%) sebaran tersebut dikatakan tidak normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		gizi	aktivitas
N		39	39
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	20.1051	2.2951
	<i>Std. Deviation</i>	3.56097	.42481
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.163	.076
	<i>Positive</i>	.163	.076
	<i>Negative</i>	-.081	-.061
<i>Test Statistic</i>		.163	.076
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.010 ^c	.200 ^{c,d}

Dapat dilihat dalam tabel bahwa nilai signifikansi aktivitas fisik = 0.200 > 0.05 artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji

normalitas di atas, terdapat salah satu sebaran data yang tidak berdistribusi normal yaitu pada variabel status gizi.

Uji yang dilakukan peneliti agar memperoleh distribusi normal pada variabel status gizi adalah menggunakan uji koefisien varians, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Deskripsi Status Gizi

Descriptive Statistics Status Gizi

	N	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
				c			
Gizi	39	20.1051	3.56097	.716	.378	.187	.741
Valid N (listwise)	39						

Untuk menguji normalitas data variabel status gizi adalah dengan koefisien variansi. Koefisien variansi adalah ukuran statistik yang digunakan untuk mengukur variabilitas data secara relatif. Koefisien variansi dihitung dengan cara memasukkan rumus $KV = \frac{\text{Standar Deviasi}}{\text{Mean}} \times 100\%$, kemudian substitusi dengan $KV = \frac{3.56}{20.1} \times 100\%$, menghasilkan angka 0,177%, dapat dikatakan KV kurang dari 30% maka berdistribusi normal.

Kemudian menghitung rasio skewness dan kurtosis. Rasio skewness dan rasio kurtosis dapat dijadikan petunjuk apakah suatu data berdistribusi normal atau tidak dengan cara melakukan pembagian dengan *standar error* skewness, begitu juga dengan kurtosis. Dengan

cara ini batasan data dikatakan berdistribusi normal jika nilai rasio kurtosis dan skewness berada di antara -2 hingga +2, di luar nilai tersebut maka data tidak berdistribusi normal (Lasiyono & Sulistiyawan, 2023, p. 191). Skewness dan kurtosis sering digunakan dalam uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari distribusi normal (Gede, *et al.*, 2024, p. 161). Menghitung rasio skewness dan kurtosis dapat dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$Z_{skewness} = \frac{Skewness - 0}{Standar\ error\ skewness} = \frac{0,716}{0,378} = 1,89$$

$$Z_{kurtosis} = \frac{Kurtosis - 0}{Standar\ error\ kurtosis} = \frac{0,187}{0,741} = 0,25$$

Nilai $Z_{skewness}$ adalah 1,89 dan $Z_{kurtosis}$ adalah 0,25. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai Z untuk taraf signifikansi 5%, yaitu 1,96. Karena nilai $Z_{skewness}$ dan $Z_{kurtosis} < 1,96$ maka data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) linier atau tidak. Suatu uji atau analisis yang dilakukan dalam penelitian harus berpedoman pada dasar pengambilan keputusan yang jelas. Kriteria uji linieritas adalah jika harga $F_{hit} < F_{tabel}$ maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) adalah linier. Sebaliknya jika $F_{hit} > F_{tabel}$ maka dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Df	F hit	F tabel	P	sig 5%	Ket
Status Gizi (X) dengan Aktivitas Fisik (Y)	1:37	2,561	4,11	0,07	0,05	Linier

Hasil uji linieritas untuk variabel bebas dengan variabel terikat di atas dapat diketahui nilai $F_{hit} = 2,561 < F_{tabel} 4,11$ dengan nilai signifikansi $P (0,07) > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik adalah linier.

c. Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi antara variabel status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024, adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman*

Correlations			gizi	fisik
<i>Spearman's rho</i>	gizi	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.529**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.001
		<i>N</i>	39	39
	fisik	<i>Correlation Coefficient</i>	.529**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	.
		<i>N</i>	39	39

** *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r_{hit} = 0,529 > r_{(0,05) (37)} = 0,407$, dengan taraf signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang tahun ajaran 2023/2024.

Nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* berkisar antara 0 hingga 1. Bila nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* makin mendekati 1 berarti hubungan antara dua macam variabel yang diamati mempunyai hubungan yang makin kuat (Seran, 2020, p. 174). Berdasarkan hasil analisis korelasi, didapat nilai $r_{hit} = 0,529$, yang kemudian diinterpretasikan pada tabel pedoman nilai koefisien korelasi menunjukkan tingkat hubungan yang sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat dibuktikan dengan nilai $r_{hit} = 0,529 > r_{(0,05) (37)} = 0,407$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang memiliki tingkat prevalensi status gizi yang normal, akan tetapi terdapat permasalahan yang cukup tinggi yakni masalah

gizi lebih. Masalah gizi lebih apabila tetap dibiarkan maka akan mempengaruhi peningkatan risiko beberapa penyakit di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan (Kemenkes, 2020) yang menyatakan bahwa masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Apabila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya.

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, *osteoarthritis*, dan lain-lain. Pada remaja, kelebihan berat badan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup seperti gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (AS-Syifa & Djuwita, 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pola makan, teknologi, dan aktivitas fisik. Apabila jumlah asupan makanan atau kalori yang masuk kedalam tubuh tidak diimbangi dengan pengeluaran kalori secara eksternal seperti kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Hal ini sejalan dengan (Widyantari, *et al.*, 2018) dalam jurnalnya menyatakan semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang semakin meningkatkan risiko seseorang tersebut mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik, dapat diketahui bahwa hanya ada 4 peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, 23 peserta didik dengan tingkat aktivitas fisik sedang, dan 12 peserta didik dengan tingkat aktivitas fisik rendah. Hal ini sejalan dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Kepulauan Riau tahun 2018 yang menunjukkan terdapat 41,82% masyarakat di Kepulauan Riau tergolong kurang aktif dimana 72,5% nya adalah remaja.

Dari hasil pengisian PAQ-A, pada saat pembelajaran PJOK mayoritas peserta didik menunjukkan sikap antusias mengikuti pembelajaran, namun hal ini tidak banyak memberikan pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik karena pembelajaran PJOK hanya dilakukan seminggu sekali. Materi pembelajaran PJOK juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas peserta didik apakah peserta didik melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah. Selain itu, sarana dan prasarana yang tidak memadai menjadi hambatan bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK secara maksimal.

Sarana dan prasarana juga berpengaruh terhadap semangat dan minat belajar pada peserta didik, karena minimnya sarana dan prasarana yang memadai, akan memicu rendahnya semangat belajar peserta didik (Nuraini, *et al.*, 2018). Sekolah Anugerah hanya memiliki satu prasarana olahraga yaitu berupa lapangan multifungsi berukuran seluas lapangan futsal dengan 2 gawang dan 2 ring basket, yang juga digunakan untuk kegiatan upacara setiap hari senin. Sarana olahraga yang dimiliki juga sangat minim, hanya memiliki

perangkat bola besar dan bola kecil. Tidak memiliki matras, peralatan atletik, bahkan tidak ada ruangan khusus olahraga.

Data kemudian menunjukkan bahwa hanya ada 4 orang peserta didik yang aktivitas fisik sehari-harinya berada pada tingkat yang tinggi, 23 peserta didik berada pada kategori tingkat aktivitas fisik sedang, dan 12 lainnya berada pada kategori tingkat aktivitas fisik rendah. Peserta didik juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, hanya 1-2 kali seminggu saja mereka memanfaatkan waktu luang mereka untuk melakukan aktivitas fisik dalam seminggu terakhir. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik sehari-hari peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang berada ditingkat sedang ke rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah. Status gizi dan aktivitas fisik adalah dua komponen utama yang saling berkaitan dalam menentukan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Keduanya berkontribusi secara signifikan terhadap pencegahan penyakit, pengaturan berat badan, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Untuk mencapai manfaat kesehatan yang optimal, penting untuk memperhatikan keduanya secara seimbang dalam gaya hidup sehari-hari.

Keterkaitan status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* di atas menunjukkan nilai $r_{hit} = 0,529$ dan nilai $sig. = 0.001$, jadi ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada status gizi yang mempengaruhi pada aktivitas fisik peserta didik.
2. Pengambilan data jarak jauh yang mengharuskan peneliti membentuk tim khusus berjumlah 3 orang dengan bantuan rekan dan guru olahraga SMPS Anugerah Tanjungpinang.
3. Tim peneliti tidak dapat memastikan kesungguhan dan kemampuan anak dalam mengisi angket dikarenakan berhubungan dengan daya ingat peserta didik pada satu minggu terakhir.
4. Adanya seorang peserta didik yang mengalami keterlambatan dalam membaca sehingga salah satu rekan tim harus membagi fokusnya kepada peserta didik yang mengalami keterlambatan membaca tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024 yang telah dibuktikan melalui analisis korelasi menggunakan analisis *Rank Spearman*, diperoleh hasil $r_{hit} = 0,529 > r_{(0,05)(37)} = 0,407$, dengan taraf signifikansi 0,001.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas dapat diperoleh implikasi dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Menjadi sumber informasi bagi sekolah mengenai data status gizi dan tingkat aktivitas fisik peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang.
2. Menjadi motivasi bagi peserta didik untuk menjaga keseimbangan status gizi dan meningkatkan aktivitas fisiknya agar menjamin kesehatan tubuh jangka panjang.
3. Menjadi bahan referensi bagi guru PJOK SMPS Anugerah Tanjungpinang untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik peserta didik yang berdampak pada kesehatan peserta didik.

4. Memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang status gizi dan aktivitas fisik peserta didik agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang ada.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini. Juga memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, serta meneliti variabel bebas lainnya yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Bagi orang tua, dapat dijadikan sebagai kajian dalam mengontrol gizi anak.
3. Bagi peserta didik, dapat menjaga kondisi tubuhnya dengan cara melakukan perilaku hidup sehat dan meningkatkan aktivitas fisiknya.
4. Bagi sekolah, selain dukungan dari orang tua, sekolah juga berperan penting dalam menjaga kesehatan peserta didik dengan cara memperhatikan status gizi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinurani, P. G. (2022). *Statistika Non Parametrik (Aplikasi Bidang Pertanian, Manual, dan SPSS)*. Sleman: Deepublish.
- Anggraini, L. (2014). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ardiansyah, P. (2021). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- AS-Syifa, E. D., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih/Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas Vol 9, No. 2*.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Chyntaka, M., & Murni, D. (2023). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dapan, Andriyani, F., Indra, E., Indiwati, M., Subeni, T., & Ramadona, E. (2017). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Olde Children (PAQ-C) and Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dewi, L., & Ayuningtyas, A. (2023). *A-Z Tentang Obesitas*. Sleman: Gadjah Mada University Press.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Gede, I. K., & et al. (2024). *Metodologi Penelitian Manajemen Bisnis*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hafsah, & Safitri, M. (2023). *Faktor yang Memengaruhi Anemia pada Remaja Putri*. Jawa Tengah: NEM.

- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H., & Sugeng, W. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi*. Jakarta: PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Jawa Barat: Hidayatul Quran Kuningan.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A., & Marini, G. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan DI Kabupaten Lamongan*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hidayat, A., & Suroto. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan AKtivitas Fisi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 04 No. 02.
- Kemendes. (2020, Januari 24). Retrieved from Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- Kemendes RI. (2018). Retrieved from Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a, Juni 28). Retrieved from Aktivitas Fisik Ringan: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b, Juni 28). Retrieved from Aktivitas Fisik Sedang: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-sedang>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018c, Juni 29). Retrieved from Aktivitas Fisik Berat: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-berat>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/51/2022*, tentang Standar Alat Antropometri dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020*, tentang Standar Antropometri Anak.
- Kohl, H. W. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. United States: National Academic Press.

- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Kowalski, K., Crocker, P., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342-352.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A., & Achmadi, T. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lasiyono, U., & Sulistiyawan, E. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sumedang: CV. Mega Press Nusantara.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Siswa Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muslimah, H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Sokowaten Baru Kecamatan Banguntapan Bantul. *Journal Student UNY*.
- Musmiah, S. B., Rustaman, N. Y., & Saefudin. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Sleman: Deepublish.
- Nuraini, F., Handayani, S., & Permana, I. (2018). Pengaruh Sarana dan Prasarana Terhadap Semangat dan Hasil Belajar Mahasiswa IKIP Siliwangi. *Parole (Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia) Vol. 1 No. 3*.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019, April 6). Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Penggalih, M., Dewinta, M., Pratiwi, D., Solichah, K., & Niamilah, I. (2020). *Gizi Olahraga I: Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Permata, T. B., Octavianus, S., Khumaesa, N. E., Maharani, P., Rahmartani, L. T., Nicholas, . . . Panigoro, S. S. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik (Seri 1)*. Jakarta: Komite Penganggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Pratama, R., Sulastio, A., & Agust, K. (2023). Hubungan Sarana Prasarana dan Proses Pembelajaran dengan Hasil Belajar Olahraga di SMA Negeri 16

- Pekanbaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 6 Nomor 1*, 89-90.
- Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.
- Riskesdas, T. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Riskesdas, T. (2019). *Laporan Provinsi Kepulauan Riau RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Sappaile, B. I. (2007). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, No. 066 tahun Ke-13*.
- Sebayang, A. P., Butarbutar, A. F., Damanik, R. A., Gultom, Y. T., & Utami, N. S. (2023). *Gizi Daur Hidup*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Septariana, F., Faron, B. A., Fathonah, S., Tasqiya, R. S., Nuraisyah, S. J., Lestari, D. T., . . . Syarifud. (2024). *Gizi & Tumbuh Kembang Anak di Indonesia*. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak*. Yogyakarta: UNY Press.
- Seran, S. (2020). *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Sosial*. Sleman: Deepublish.
- Setyowanti. (2021, April 20). Masa Remaja Sebagai Masa Kritis. Jawa Tengah, Semarang.
- Simbolon, D. (2019). *Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-24 Bulan*. Media Sahabat Cendekia.
- Sineke, J. (2024). *Bunga Rampai Masalah Gizi Anak*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Sohorah, S. (2024). *Buku Ajar Penentuan Status Gizi*. Jawa Tengah: NEM.
- Suprianto, Y. (2011). *YSPK Anugerah Tanjungpinang*. Retrieved from Facebook: https://www.facebook.com/yspkanugerah.tanjungpinang?ref=tn_tnmn
- Syafrawati, & Afritika, A. (2023). *Gizi: Kenali Masalah Obesitas dan Gizi Kurang (Edisi 2)*. Sumatera Barat: CV. Suluah Kato Khatulistiwa.
- Trianawati, Sanyoto, D. D., & Yunanto, A. (2018). *Kapita Selektta Malnutrisi*. Banjarmasin: Sari Mulia.
- United Nation Children's Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.

- United Nations Children's Fund. (2020). *Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang dan Tantangan Dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Utami, R. D. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Kelas V di SD Negeri 2 Kretek Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S., . . . Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV. Science Techno Direct.
- Widyantari, N. A., Nuryanto, I., & Dewi, K. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional Vol. 2, No. 2*.
- World Health Organization*. (2022, Oktober 5). Retrieved from Aktivitas Fisik : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Jawa Barat: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Pekalongan: NEM.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1000/UN34.16/PT.01.04/2024

23 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Kepala SMPS Anugerah Tanjungpinang**
Jl. Merpati Gg. Pipit No.24, Batu IX, Kec. Tanjungpinang Tim., Kota Tanjung Pinang,
Kepulauan Riau 29125

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Putri Nur Rakhmah
NIM : 18601241119
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Sehari Hari Siswa SMPS
Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024
Waktu Penelitian : 26 Februari - 2 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

	<p>YAYASAN SOSIAL PELAYANAN KASIH “ ANUGERAH” (MERCY MINISTRY SOCIAL FOUNDATION) “ANUGERAH” SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SWASTA (SMPS) “ANUGERAH” Kantor/Office: Jl. Merpati Gg. Pipit No.24 Kp. Bangunsari, RT.02/10 Kel. Batu Sembilan. PO BOX 1034, TANJUNGPINANG-PROV KEPULAUAN RIAU Telp. 081315753203/082170494855, Fax. 0771-442088</p>	
<hr/>		
Nomor	049/SMPS.A/III/2024	Kepada Yth
Perihal	Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian	Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta di - Tempat
<p>Dengan Hormat,</p> <p>Sehubungan dengan surat tanggal 23 Februari 2024 perihal permohonan izin Penelitian untuk penyusunan Skripsi mahasiswa atas nama Putri Nur Rakhmah dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Sehari Hari Siswa SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024” Kami sampaikan beberapa hal</p> <ol style="list-style-type: none">1 Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik3 Waktu pengambilan data harus dilaksanakan di waktu hari kerja. <p>Demikian Surat balasan dari Kami, atas perhatiannya Kami ucapkan terimakasih.</p> <p style="text-align: right;">Tanjungpinang, 4 Maret 2024 Kepala SMPS Anugerah Tanjungpinang  Elsi Greis Marbun, S. Pd</p>		

Lampiran 3. Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 023/POR/III/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

19 Maret 2024

Yth. Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Putri Nur Rakhmah
NIM : 18601241119
Judul Skripsi : HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI SISWA SMPS ANUGERAH TANJUNGPINANG TAHUN AJARAN 2023/2024

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : PUTRI NUR RAHMAT
 NIM : 18601241119
 Program Studi : PJKE
 Pembimbing : ~~Dr.~~ Dr. NUR ROHMAT MUKTIANI, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	14 Des 2022	Konsultasi judul baru. Perubahan judul karena judul yang lama sudah tidak relevan.	<i>[Signature]</i>
2.	16 Des 2022	Pengajuan judul baru.	<i>[Signature]</i>
3.	2 Feb 2023	Buka Redaman Penulisan Metapod BAB I Latarbelakang Masalah	<i>[Signature]</i>
4.	29 Jan 2024	BAB I, II, III	<i>[Signature]</i>
5.	10 Feb 2024	BAB II revisi bab II	<i>[Signature]</i>
6.	29 Feb 2024	BAB III renti + instrumen	<i>[Signature]</i>
7.	8 Maret 2024	BAB IV Hasil penelitian	<i>[Signature]</i>
8.	28 Maret 2024	BAB V Smpul.	<i>[Signature]</i>
9.	2 April 2024	Simpul akhir ujian	<i>[Signature]</i>

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian PAQ-A yang telah dimodifikasi

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting.
3. Mohon semua pertanyaan **dibaca dengan seksama**.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. <i>Baseball, Softball,</i> Kasti					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					

13. Bola voli					
14. Bola Basket					
15. Silat/karate/ taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. <i>Woodball/Gateball</i>					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja!
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah

- b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu
5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?

a. Ya.....

b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Kuesioner di atas dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani peserta didik pada jenjang SMP dan SMA rentang usia 13-19 tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket PAQ-A modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh (Erwinanto, 2017) dimana telah mendapatkan *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Responden diminta untuk mengisi pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1. Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta mengisi tabel frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan dalam tujuh hari terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas fisik dalam tes ini yang semuanya harus diselesaikan. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukan jika belum ada dalam tabel dengan memasukkannya pada kolom paling bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan atau tidak dilakukan selalu mempunyai nilai antara 1 sampai dengan 5, yaitu nilai 1 (tidak latihan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5 -6), dan bernilai 5 (7 kali atau lebih). Nilai akhir soal tes nomor satu adalah total nilai dibagi dengan total aktivitas fisik responden. Berikut tabel item tes PAQ-A nomor satu.

Tabel 10. Item Soal Nomor 1 PAQ-A

No.	Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Lompat tali					
2.	Kejar-kejaran					
3.	Olahraga Berjalan					
4.	Bersepeda					
5.	Berlari					
6.	Senam					
7.	Berenang					
8.	<i>Baseball, Softball</i>					
9.	Menari					
10.	Futsal					
11.	Sepak Bola					
12.	Badminton					
13.	Bola Voli					
14.	Bola Basket					
15.	Silat/Karate/Taekwondo					
16.	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17.	<i>Woodball/Gateball</i>					
18.	Panahan					
19.	Sepak Takraw					
20.	Sepatu Roda					
21.	Lain-Lain ()					

Sumber: Erwinanto (2017)

2. Item Soal Nomor Dua

Responden ditanyai mengenai tingkat keaktifan mereka dalam pembelajaran PJOK di sekolah selama seminggu sebelumnya. Penilaian pada pertanyaan nomor dua adalah nilai 1 (tidak mengikuti kelas pendidikan jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang-kadang), nilai 4 (cukup sering) dan nilai 5 (selalu).

3. Item Soal Nomor Tiga

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai kegiatan yang dilakukan pada saat jam istirahat sekolah. Penilaian pada item pertanyaan ini adalah nilai 1 (duduk, ngobrol, membaca, mengerjakan pekerjaan rumah), nilai 2 (berdiri atau berjalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain dalam jangka waktu lama) dan skor 5 (berlari dan bermain untuk sebagian besar waktu istirahat).

4. Item Soal Nomor Empat

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif setelah pulang sekolah selama kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal ini adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

5. Item Soal Nomor Lima

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering mereka melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang membuat mereka tetap aktif setelah pulang sekolah dalam tujuh hari terakhir. Skor pada item pertanyaan ini adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali dalam seminggu terakhir),

nilai 4 (empat kali dalam seminggu terakhir) dan nilai 5 (lima kali dalam seminggu terakhir).

6. Item Soal Nomor Enam

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering mereka berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang membuat mereka tetap aktif di akhir pekan dalam tujuh hari terakhir. Penilaian pada item nomor enam adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

7. Item Soal Nomor Tujuh

Responden diminta memilih pernyataan yang paling menggambarkan dan mewakili aktivitas fisik yang dilakukan dalam tujuh hari terakhir.

- a. Nilai 1: Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b. Nilai 2: Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (seperti berolahraga, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik).
- c. Nilai 3: Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

- d. Nilai 4: Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- e. Nilai 5: Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Item Soal Nomor Delapan

Responden diminta memilih pernyataan seberapa sering mereka melakukan aktivitas fisik pada hari Senin sampai Minggu pada minggu sebelumnya. Penilaian aktivitas fisik pada pertanyaan 8 adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering) dan nilai 5 (sangat sering). Skor akhir dari soal ini adalah skor total dibagi 7.

Tabel 11. Item Soal Nomor 8 PAQ-A

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Sumber: Erwinanto (2017)

9. Item Soal Nomor Sembilan

Responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item soal ini yaitu “Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik

seperti biasa?”. Item soal nomor 9 ini tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas fisik akan tetapi tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam tujuh hari terakhir.

Data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlah dan dibagi 8 (jumlah keseluruhan soal yang memiliki nilai) untuk menentukan nilai akhir. Nilai tersebut selanjutnya digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma nilai berikut ini:

Tabel 12. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Lampiran 6. Kuisisioner yang telah Diisi Oleh Peserta Didik

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI SISWA

Nama : Gion Felix Sitompur

Jenis Kelamin : laki-laki

Usia : 19 tahun

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting.
3. Mohon semua pertanyaan **dibaca dengan seksama**.

1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang "✓" pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali			✓		
2. Kejar-kejaran	✓				
3. Olahraga berjalan		✓			
4. Bersepeda		✓			
5. Berlari		✓			
6. Senam		✓			
7. Berenang		✓			
8. Baseball, Softball, Kasti	✓				

9. Menari			✓		
10. Futsal				✓	
11. Sepakbola	✓				
12. Badminton		✓			
13. Bola voli		✓			
14. Bola Basket			✓		
15. Silat/karate/ taekwondo	✓				
16. Tennis meja, Tennis lapangan	✓				
17. Woodball/Gateball	✓				
18. Panahan	✓				
19. Sepak Takraw		✓			
20. Sepatu Roda	✓				
21. Lain-lain (Sebutkan): Gym/angkat beban					✓

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja!
- Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - Jarang aktif
 - Kadang-kadang aktif
 - Sering aktif
 - Selalu aktif
3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
- Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau berjalan berkeliling
 - Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - Sering berlari atau bermain aktif
 - Selalu berlari atau bermain aktif
4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!

- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu
5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

- e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					✓
Selasa					✓
Rabu	✓				
Kamis					✓
Jumat					✓
Sabtu					✓
Minggu	✓				

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?

a. Ya.....

b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Lampiran 7. Data Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024

No	Nama Peserta didik	Tanggal Lahir	Umur	Jenis Kelamin	Kelas
1	AKA	4 Oktober 2008	15 tahun 4 bulan	P	IX
2	ACP	16 November 2008	15 tahun 3 bulan	L	IX
3	ASK	15 Agustus 2007	16 tahun 6 bulan	P	IX
4	ACT	9 November 2008	15 tahun 3 bulan	P	IX
5	BRSS	23 Mei 2009	14 tahun 9 bulan	L	IX
6	CKS	12 Oktober 2008	15 tahun 4 bulan	P	IX
7	ES	6 April 2009	14 tahun 10 bulan	L	IX
8	FAY	8 Desember 2008	15 tahun 2 bulan	P	IX
9	GFS	27 Oktober 2009	14 tahun 4 bulan	L	IX
10	HN	9 Februari 2008	15 tahun	L	IX
11	HS	21 September 2009	14 tahun 5 bulan	L	IX
12	HKSN	27 Desember 2008	15 tahun 2 bulan	P	IX
13	IS	4 Januari 2008	16 tahun 1 bulan	P	IX
14	JS	20 Juli 2008	15 tahun 7 bulan	L	IX
15	L	21 April 2008	14 tahun 10 bulan	P	IX
16	TWS	17 September 2009	14 tahun 5 bulan	P	IX
17	WEHS	26 Mei 2008	14 tahun 9 bulan	L	IX
18	YDS	5 Desember 2008	15 tahun 2 bulan	L	IX
19	ZST	18 Oktober 2008	15 tahun 4 bulan	L	IX
20	AFS	30 April 2010	13 tahun 10 bulan	L	VIII
21	AS	7 April 2010	13 tahun 10 bulan	P	VIII
22	A	14 September 2009	14 tahun 5 bulan	P	VIII
23	DCR	21 Januari 2010	14 tahun 1 bulan	L	VIII
24	GN	15 September 2009	14 tahun 5 bulan	L	VIII
25	PDH	14 November 2009	14 tahun 3 bulan	P	VIII
26	RLL	18 Desember 2009	14 tahun 2 bulan	L	VIII
27	BNTS	23 Desember 2010	13 tahun 2 bulan	L	VII
28	BTCA	18 Desember 2010	13 tahun 2 bulan	L	VII
29	BNS	29 November 2010	13 tahun 3 bulan	L	VII
30	CFMP	13 Oktober 2010	13 tahun 4 bulan	L	VII
31	GTL	9 Oktober 2010	13 tahun 4 bulan	P	VII
32	JS	14 Januari 2011	13 tahun 1 bulan	P	VII
33	MJA	12 Januari 2011	13 tahun 1 bulan	L	VII
34	PML	25 April 2008	15 tahun 10 bulan	P	VII
35	SUHS	29 April 2010	13 tahun 10 bulan	P	VII
36	SG	23 Oktober 2010	13 tahun 4 bulan	P	VII
37	WL	3 Februari 2011	13 tahun	P	VII
38	WSS	8 Februari 2011	13 tahun	P	VII
39	YAPP	3 Desember 2010	13 tahun 2 bulan	P	VII

Lampiran 8. Data Status Gizi Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024

No	Nama Peserta didik	BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT/U
1	AKA	43	158	1.58	17.2
2	ACP	50	166	1.66	18.1
3	ASK	47	152	1.52	20.3
4	ACT	62	158	1.58	24.8
5	BRSS	70	159	1.59	27.7
6	CKS	35	141	1.41	17.6
7	ES	57	168	1.68	20.2
8	FAY	35	155	1.55	14.6
9	GFS	55	170	1.7	19.0
10	HN	48	165	1.65	17.6
11	HS	47	162	1.62	17.9
12	HKSN	29	146	1.46	13.6
13	IS	46	158	1.58	18.4
14	JS	51	172	1.72	17.2
15	L	36	150	1.5	16.0
16	TWS	68	157	1.57	27.6
17	WEHS	60	168	1.68	21.3
18	YDS	62	176	1.76	20.0
19	ZST	61	170	1.7	21.1
20	AFS	55	150	1.5	24.4
21	AS	47	152	1.52	20.3
22	A	44	154	1.54	18.6
23	DCR	50	160	1.6	19.5
24	GN	36	155	1.55	15.0
25	PDH	45	147	1.47	20.8
26	RLL	86	175	1.75	28.1
27	BNTS	45	156	1.56	18.5
28	BTCA	67	158	1.58	26.8
29	BNS	50	158	1.58	20.0
30	CFMP	45	163	1.63	16.9
31	GTL	50	146	1.46	23.5
32	JS	43	153	1.53	18.4
33	MJA	50	156	1.56	20.5
34	PML	36	138	1.38	18.9
35	SUHS	48	150	1.5	21.3
36	SG	43	142	1.42	21.3
37	WL	42	151	1.51	18.4
38	WSS	43	153	1.53	18.4
39	YAPP	60	157	1.57	24.3

Lampiran 9. Data Hasil PAQ-A Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang Tahun Ajaran 2023/2024

No	Nama Peserta didik	Nilai Soal								Jumlah	Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1	AKA	1.4	3	1	2	2	2	2	1.9	15.3	1.91
2	ACP	1.8	4	1	2	3	2	2	2	17.8	2.22
3	ASK	1.4	4	2	2	3	2	3	3.6	21.0	2.63
4	ACT	1.6	4	2	2	3	2	3	1.6	19.2	2.40
5	BRSS	1.7	4	2	2	4	2	2	2.6	20.2	2.53
6	CKS	1.7	3	1	2	3	2	2	1.6	16.3	2.04
7	ES	2.1	4	2	3	4	2	3	3.1	23.2	2.90
8	FAY	1.4	3	1	2	3	2	1	1.6	15.0	1.87
9	GFS	1.3	4	2	3	4	2	4	3.9	24.2	3.03
10	HN	1.4	3	1	2	2	2	2	2.1	15.6	1.95
11	HS	1.6	4	1	2	3	2	4	3	20.6	2.58
12	HKSN	1.3	2	1	1	3	1	1	1.9	12.2	1.52
13	IS	1.2	2	1	2	2	2	2	1.6	13.8	1.73
14	JS	1.4	4	1	2	3	2	1	1.6	16.0	2.00
15	L	1.1	2	1	1	2	2	2	2	13.1	1.64
16	TWS	1.8	4	1	3	4	2	2	2.1	19.9	2.49
17	WEHS	1.4	4	2	3	4	1	2	2	19.4	2.42
18	YDS	1.4	3	2	2	3	2	2	2.4	17.81	2.23
19	ZST	2	4	3	2	2	2	2	2.6	19.6	2.45
20	AFS	1.4	3	1	2	4	2	2	1.6	17.0	2.12
21	AS	1.6	4	2	2	4	3	2	2.1	20.8	2.60
22	A	1.4	4	1	2	4	2	2	1.9	18.2	2.28
23	DCR	1.4	4	2	3	4	3	2	2.9	22.2	2.78
24	GN	1.4	2	1	1	3	2	2	2.3	14.7	1.83
25	PDH	1.4	3	1	2	2	2	2	1.6	15.0	1.87
26	RLL	1.8	4	2	1	4	2	2	2.6	19.3	2.42
27	BNTS	1.6	4	2	2	3	2	2	2.7	19.3	2.41
28	BTCA	1.1	3	2	2	4	2	2	1.9	18	2.25
29	BNS	2	4	3	3	4	3	3	3.6	25.6	3.20
30	CFMP	1.6	4	3	2	3	2	2	2	19.6	2.45
31	GTL	1.5	3	2	2	4	2	2	1.7	18.2	2.28
32	JS	1.4	3	2	1	3	2	2	1.6	16	2.00
33	MJA	2	5	3	3	4	2	3	2.4	24.5	3.06
34	PML	1.3	2	1	1	2	2	2	2	13.3	1.66
35	SUHS	1.6	4	3	2	3	2	2	1.9	19.5	2.43
36	SG	1.5	4	2	2	3	2	2	1.9	18.4	2.30
37	WL	1.3	3	1	2	2	2	1	1.7	14.0	1.76
38	WSS	1.7	4	1	2	3	2	2	1.7	17.4	2.18
39	YAPP	2	4	2	2	5	3	3	3.7	24.7	3.09

Lampiran 10. Data Status Gizi dan Aktivitas Fisik Peserta didik SMPS Anugerah Tanjungpinang

No	Nama Peserta didik	IMT/U	Skor Aktivitas Fisik
1	AKA	17.2	1.91
2	ACP	18.1	2.22
3	ASK	20.3	2.63
4	ACT	24.8	2.40
5	BRSS	27.7	2.53
6	CKS	17.6	2.04
7	ES	20.2	2.90
8	FAY	14.6	1.87
9	GFS	19.0	3.03
10	HN	17.6	1.95
11	HS	17.9	2.58
12	HKSN	13.6	1.52
13	IS	18.4	1.73
14	JS	17.2	2.00
15	L	16.0	1.64
16	TWS	27.6	2.49
17	WEHS	21.3	2.42
18	YDS	20.0	2.23
19	ZST	21.1	2.45
20	AFS	24.4	2.12
21	AS	20.3	2.60
22	A	18.6	2.28
23	DCR	19.5	2.78
24	GN	15.0	1.83
25	PDH	20.8	1.87
26	RLL	28.1	2.42
27	BNTS	18.5	2.41
28	BTCA	26.8	2.25
29	BNS	20.0	3.20
30	CFMP	16.9	2.45
31	GTL	23.5	2.28
32	JS	18.4	2.00
33	MJA	20.5	3.06
34	PML	18.9	1.66
35	SUHS	21.3	2.43
36	SG	21.3	2.30
37	WL	18.4	1.76
38	WSS	18.4	2.18
39	YAPP	24.3	3.09

Lampiran 11. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 13-17 Tahun.

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8

16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4

Sumber: (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020, Tentang Standar Antropometri Anak, 2020)

Lampiran 12. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 13-17 Tahun.

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14	1	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14	2	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14	3	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14	4	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14	5	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14	6	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14	7	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14	8	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14	9	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14	10	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14	11	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15	0	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15	1	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15	2	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15	3	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15	4	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15	5	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15	6	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15	7	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15	8	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15	9	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15	10	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15	11	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16	0	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	1	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	2	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1

16	3	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	4	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16	5	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	6	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	7	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16	8	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16	9	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	10	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	11	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	0	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17	3	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	4	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	5	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	6	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
17	7	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17	8	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	9	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	10	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	11	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3

Sumber: (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020, Tentang Standar Antropometri Anak, 2020)

Lampiran 13. Tabel Kolmogorov-Smirnov uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		gizi	aktivitas
<i>N</i>		39	39
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	20.1051	2.2951
	<i>Std. Deviation</i>	3.56097	.42481
	<i>Most Extreme Differences</i>		
	<i>Absolute</i>	.163	.076
	<i>Positive</i>	.163	.076
	<i>Negative</i>	-.081	-.061
<i>Test Statistic</i>		.163	.076
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.010 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 14. Tabel Uji Deskripsi Status Gizi

Descriptive Statistics Status Gizi

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Skewness</i>		<i>Kurtosis</i>	
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>
gizi	39	20.1051	3.56097	.716	.378	.187	.741
Valid N (listwise)	39						

Lampiran 15. Tabel Uji Linearitas

ANOVA Table

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
aktivitas * gizi <i>Between (Combined) Groups</i>	6.232	29	.215	3.094	.040
<i>Linearity</i>	1.252	1	1.252	18.023	.002
<i>Deviation from Linearity</i>	4.981	28	.178	2.561	.070
<i>Within Groups</i>	.625	9	.069		
<i>Total</i>	6.858	38			

Lampiran 16. Tabel hasil analisis korelasi

Correlations

	gizi	aktivitas
gizi <i>Pearson Correlation</i>	1	.427**
<i>Sig. (2-tailed)</i>		.007
<i>N</i>	39	39
aktivitas <i>Pearson Correlation</i>	.427**	1
<i>Sig. (2-tailed)</i>	.007	
<i>N</i>	39	39

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Lampiran 17. Dokumentasi



Gambar 8. Pengukuran berat badan peserta didik

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 9. Pengukuran tinggi badan peserta didik

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 10. Penjelasan dan pengisian PAQ-A bagi peserta didik kelas IX

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 11. Penjelasan dan pengisian PAQ-A bagi peserta didik kelas VII dan VIII

Sumber: Dokumentasi pribadi