

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI *MIDDLE ADOLESCENCE* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**Raechan Pandu Yudatama**  
**NIM 21601241098**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2025**



**TINGKAT STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI *MIDDLE ADOLESCENCE* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**Raechan Pandu Yudatama**  
**NIM 21601241098**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2025**

## **TINGKAT STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI *MIDDLE ADOLESCENCE* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SLEMAN**

Raechan Pandu Yudatama  
21601241098

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 5 Sleman yang berjumlah 129 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kebugaran jasmani dengan nilai validitas 0,79, reliabilitas 0,94 dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk mengukur status gizi dengan nilai validitas 0,8 dan reliabilitas 0,95. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman yang masuk dalam kategori kurus sebesar 58,91% (76 peserta didik), kategori normal sebesar 30,23% (39 peserta didik), kelebihan berat badan beresiko sebesar 2,33% (3 peserta didik), obesitas I sebesar 8,53% (11 peserta didik), dan obesitas II 0%. Oleh karena itu, dari hasil tersebut status gizi *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman dikategorikan sebagai “kurus”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman yang masuk pada kategori sangat buruk sebesar 48,06% (62 peserta didik), kategori buruk sebesar 31,78% (41 peserta didik), kategori cukup sebesar 14,73% (19 peserta didik), kategori baik sebesar 2,33% (3 peserta didik), kategori sangat baik sebesar 3,10% (4 peserta didik), kategori superior 0%. Oleh karena itu, dari hasil tersebut tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman dikategorikan sebagai “sangat buruk”.

**Kata Kunci:** *kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, status gizi*

**LEVEL OF NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL FITNESS OF  
MIDDLE ADOLESCENCE OF STUDENTS AT SMP NEGERI 5 SLEMAN**

Raechan Pandu Yudatama  
21601241098

**ABSTRACT**

*This research seeks to assess the physical fitness and nutritional status of seventh-grade students of middle adolescence at SMP Negeri 5 Sleman (Sleman 5 Junior High School).*

*This research was a descriptive quantitative study employing a survey. The research population comprised 129 students from SMP Negeri 5 Sleman. The sample technique was total sampling. The research employed the Multistage Fitness Test (MFT) to assess physical fitness, with a validity coefficient of 0.79 and a reliability coefficient of 0.94. Additionally, Body Mass Index by Age (BMI/U) was utilized to evaluate nutritional status, with a validity coefficient of 0.80 and a reliability coefficient of 0.95. The employed data analysis method was descriptive quantitative analysis with percentages.*

*The findings of this study reveal that the nutritional status of middle adolescent students at SMP Negeri 5 Sleman categorizes 58.91% (76 students) as underweight, 30.23% (39 students) as normal, 2.33% (3 students) as at risk of overweight, 8.53% (11 students) as obese I, and 0% as obese II. Consequently, based on these findings, the nutritional status of middle adolescent students at SMP Negeri 5 Sleman is classified as "underweight". The findings of this study reveal that the level of physical fitness of middle adolescent students at SMP Negeri 5 Sleman are as follows: 48.06% (62 students) belong to the very poor category, 31.78% (41 students) are in the poor category, 14.73% (19 students) are in the moderate category, 2.33% (3 students) are in the good category, 3.10% (4 students) are in the very good category, and 0% in the superior category. Consequently, the findings indicate that the level of physical fitness of middle adolescent students at SMP Negeri 5 Sleman is classified as "very poor".*

**Keywords:** *physical fitness, physical education, nutritional status*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raechan Pandu Yudatama  
NIM : 21601241098  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani *Middle Adolescence* Peserta Didik Di SMP Negeri 5 Sleman

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

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Raechan Pandu Yudatama

NIM. 21601241098

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI *MIDDLE*  
ADOLESCENCE PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



**RAECHAN PANDU YUDATAMA  
NIM 21601241098**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: *18 Februari 2025*

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

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

Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19720904 200112 2 001

LEMBAR PENGESAHAN




TINGKAT STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI *MIDDLE ADOLESCENCE* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 5 SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

RAECHAN PANDU YUDATAMA  
NIM 21601241098

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 13 Februari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		6/3/25
Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		24/2/25
Dr. Amat Komari, M.Si (Penguji Utama)		24/2/25

Yogyakarta, 11 Maret 2025.....  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hadi Andriyanto Hermawan, S. Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002 †

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Syukur allhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga saya banyak diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bambang Witarto dan Ulfah Faridawati yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan nasihat, serta tak kenal lelah mendoakan saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Keluarga saya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada saya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi *Middle Adolescence* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman”. Selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah menyumbangkan waktu, tenaga dan pikirannya. Oleh karena itu disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti S.Pd., M.Pd., Dosen pembimbing yang telah ikhlas memberikan waktu, ilmu, dan tenaganya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
4. Ardhini Meikanasari, M.Pd. Selaku kepala sekolah SMP Negeri 5 Sleman yang telah mengizinkan dan membantu proses pengambilan data dalam skripsi ini.
5. Isfan Yoppy Andrian, S.Pd. Jas. Selaku guru PJOK SMP Negeri 5 Sleman yang membantu dalam proses pengambilan data penelitian ini sampai selesai.

6. Seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman yang telah membantu memberikan waktu dan tenaga nya untuk membantu penulis.
7. Seluruh dosen dan karyawan FIKK-UNY atas ilmu yang telah diberikan.
8. Teman-teman satu kelas PJKR D angkatan 2021 yang telah berjuang bersama dan saling memberikan dukungan serta doa yang diberikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas dukungan, waktu, nasihat yang telah diberikan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Disadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga penulisan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Penulis

Raechan Pandu Yudatama

NIM. 21601241098

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	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.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pendidikan Jasmani.....	10
2. Status Gizi.....	14
3. Kebugaran Jasmani.....	19
4. Contoh-contoh Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani.....	30
5. Profil SMP Negeri 5 Sleman.....	36
6. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	36
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Pikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Pengambilan Data.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	46
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Implikasi.....	73

C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	80

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi.....	49
Tabel 2. Klasifikasi Norma Kebugaran MFT.....	51
Tabel 3. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik.....	55
Tabel 4. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putra.....	57
Tabel 5. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putri.....	59
Tabel 6. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Didik.....	61
Tabel 7. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra.....	63
Tabel 8. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri.....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir .....	43
Gambar 2. Pelaksanaan MFT .....	50
Gambar 3. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Didik .....	56
Gambar 4. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putra.....	58
Gambar 5. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putri .....	60
Gambar 6. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Didik .....	62
Gambar 7. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra .....	64
Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS .....	81
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	82
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	83
Lampiran 4. Blanko Pencatatan <i>Multistage Fitness Test</i> .....	84
Lampiran 5. Form IMT .....	85
Lampiran 6. Norma <i>Multistage Fitness Test</i> .....	86
Lampiran 7. Hasil Pengambilan Data <i>Multistage Fitness Test</i> .....	90
Lampiran 8. Hasil Pengambilan Data Status Gizi.....	91
Lampiran 9. Dokumentasi.....	92

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi (Kusumo, 2020, p. 7). Adi *et al.*, (2022, p. 2) aktivitas fisik penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kapasitas kinerja tubuh melalui kenaikan konsumsi oksigen secara optimal, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan, dan kelentukan. Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam PJOK. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan pada saat pembelajaran PJOK di sekolah merupakan kegiatan aktivitas fisik yang teratur, terstruktur dan dilakukan secara kontinuitas. Melalui kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara optimal dan teratur, dapat memberikan manfaat bagi peserta didik, seperti manfaat untuk kesegaran jasmani, terhindar dari kelelahan berlebih, dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Namun, jika aktivitas fisik jarang dilakukan maka akan berdampak sebaliknya (Hita *et al.*, 2021, p. 398). Salah satu dampak aktivitas fisik yaitu pada kebugaran jasmani peserta didik. Semakin tinggi aktivitas jasmani yang dilakukan maka semakin tinggi pula kebugaran peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu, termasuk aspek fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani

merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan individu, baik secara pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat, melalui serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai pertumbuhan tubuh yang optimal, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mengasah kemampuan serta keterampilan, merangsang kecerdasan, dan memupuk perkembangan karakter serta kepribadian yang seimbang (Arifin, 2017, p. 82). PJOK berperan penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya. Dengan PJOK peserta didik akan terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan berkelanjutan melalui kegiatan pembelajaran dan kegiatan olahraga.

Lengkana & Muhtar (2021, p. 5) kebugaran secara umum adalah ketika seseorang ingin mengembangkan hidup sesuai dengan potensinya, yang bergantung pada komponen kebugaran fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Kesegaran jasmani atau yang memiliki kata lain kebugaran jasmani merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kebugaran jasmani merujuk pada kondisi di mana tubuh seseorang mampu menyesuaikan fungsi organ-organ tubuhnya untuk menjalankan aktivitas fisik tertentu atau menghadapi lingkungan dengan cara yang efektif, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta memungkinkan pemulihan yang cepat sebelum tugas berikutnya.

Setiap peserta didik harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik untuk

melakukan kegiatan di dalam ataupun di luar sekolah tanpa merasa kelelahan. Memiliki kebugaran jasmani yang baik, secara tidak langsung dapat dipastikan peserta didik tersebut memiliki kondisi kesehatan yang bagus sehingga peserta didik dapat belajar dengan optimal (Pratama & Winarno, 2022, p. 241).

Kebugaran jasmani yang baik dapat mempengaruhi prestasi peserta didik baik secara akademik maupun non-akademik karena memiliki tenaga yang lebih untuk mengikuti aktivitas di sekolah. mempunyai kebugaran jasmani yang baik dapat membantu mereka untuk mengeksplor banyak hal seperti mengikuti ekstrakurikuler sesuai minat mereka. Sehingga banyak prestasi yang dapat diraih oleh peserta didik selain itu, mereka cenderung akan lebih mudah fokus pada saat pembelajaran di kelas dan juga lebih mudah untuk berpikir kritis tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani peserta didik kurang baik maka peserta didik akan cepat merasa lelah yang berdampak pada konsentrasi peserta didik ketika menerima materi pembelajaran (Oktaviani & Wibowo. 2021, p. 11). Meningkatnya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani peserta didik akan memberikan dampak positif bagi mereka, peserta didik akan lebih berantusias dalam proses pembelajaran, lebih aktif, dan tidak mudah lelah karena sistem kekebalan tubuh yang meningkat serta membiasakan hidup sehat.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah merupakan tanggung-jawab guru penjas, guru penjas harus mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Dengan mengetahui tingkat

kebugaran jasmani peserta didik, guru penjas dapat merancang program pembelajaran yang tepat dan sesuai bagi peserta didik. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan cara olahraga secara teratur. Fahrurrazi *et al.*, (2022, p. 112) mengharuskan peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas jasmani yang berkelanjutan dengan durasi 30 menit sampai dengan 60 menit setidaknya dilakukan 3 kali dalam seminggu. Untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik salah satunya adalah status gizi. Pada zaman serba cepat seperti sekarang banyak sekali makanan-makanan cepat saji yang diminati oleh para pelajar sekolah menengah pertama. Tren mengkonsumsi makanan cepat saji ini biasanya dipengaruhi oleh pergaulan, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh dari sosial media. Mereka cenderung hanya ikut-ikutan saja padahal makanan cepat saji itu tidak baik bagi kesehatan terutama bagi para pelajar. Andriani *et al.*, (2024, p. 3). Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Namun, kebiasaan makan dengan mengkonsumsi makanan cepat saji ataupun *junk food* berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti diabetes, obesitas, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Jika peserta didik terkena dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji yang disebutkan tadi tentu saja akan

menghambat mereka ketika melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat juga menghambat prestasi peserta didik.

Melalui pembelajaran PJOK semestinya peserta didik memiliki kebugaran jasmani serta status gizi yang baik. Namun, pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Hal ini terjadi di SMP Negeri 5 Sleman. Menurut hasil observasi dan wawancara dengan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman ditemukan beberapa permasalahan. Permasalahan yang pertama adalah masih banyak peserta didik yang belum bahkan tidak paham mengenai kebugaran jasmani, hal tersebut dibuktikan ada beberapa peserta didik yang menyebutkan contoh materi kebugaran jasmani seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, aktivitas senam lantai. Jawaban tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas VII belum tahu betul mengenai kebugaran jasmani.

Permasalahan yang kedua adalah sebagian peserta didik mudah cepat merasa kelelahan ketika mengikuti pembelajaran PJOK. Di SMP Negeri 5 Sleman sendiri, mayoritas peserta didik ketika berangkat dan pulang sekolah masih di antar jemput orang tua. Selain itu, terdapat peserta didik yang jarang melakukan aktivitas jasmani dan hanya melakukannya ketika pembelajaran PJOK di sekolah. Hal-hal tersebut tentu saja menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani para peserta didik karena membuat aktivitas gerak peserta didik menjadi berkurang. Permasalahan yang ketiga yaitu kantin sekolah SMP Negeri 5 Sleman

banyak menjual makanan yang tidak sehat atau makanan cepat saji. Masih banyak peserta didik menyukai makanan cepat saji yang dijual di kantin sekolah, mereka hampir setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji tersebut. Permasalahan yang terakhir berdasarkan wawancara dengan guru penjas SMP Negeri 5 Sleman adalah belum diketahui tingkat kebugaran dan status gizi peserta didik kelas VII dan belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.

Melihat permasalahan di atas, penelitian ini penting untuk diteliti mengingat tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang baik memiliki manfaat yaitu peserta didik tidak mudah merasa lelah dan dapat menjaga kesehatan bagi mereka, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas dengan bersemangat tanpa adanya rasa lesu dan malas serta dapat digunakan untuk menentukan program-program pembelajaran guna meningkatkan kebugaran peserta didik. Berdasarkan latar belakang permasalahan, penulis tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman. Oleh karena itu, penulis mengambil judul penelitian tentang “Tingkat Status Gizi dan Kebugaran Jasmani *Middle Adolescence* Peserta Didik SMP Negeri 5 Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditemukan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Sebagian peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman mudah merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran PJOK.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.
3. Belum diketahuinya status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.
4. Terdapat beberapa peserta didik yang memiliki berat badan tidak ideal, bahkan dapat dilihat secara kasat mata.
5. Minim diadakannya tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, diperlukan Batasan-batasan agar ruang lingkupnya menjadi lebih jelas, pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu survei status gizi dan kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik SMP Negeri 5 Sleman.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan Batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

1. Seberapa baik tingkat status gizi *middle adolescence* peserta didik SMP Negeri 5 Sleman?

2. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* SMP Negeri 5 Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai untuk

1. Mengetahui status gizi *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat di masa yang akan datang, manfaat yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai tingkat status gizi dan kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik khususnya di SMP Negeri 5 Sleman.
  - b. Penelitian ini dapat berperan dalam memperluas pengetahuan serta wawasan mengenai status gizi dan kebugaran jasmani. Dapat juga digunakan sebagai referensi atau sumber informasi bagi penelitian selanjutnya.
2. Secara Praktis
  - a. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada peserta didik tentang tingkat status gizi dan kebugaran jasmaninya,

sehingga peserta didik memiliki motivasi untuk berupaya meningkatkan status gizi dan kebugaran jasmani mereka.

- b. Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru penjas dalam menentukan program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran peserta didiknya.
- c. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik serta memberikan informasi kepada sekolah tentang tingkat kebugaran dan status gizi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendidikan Jasmani**

###### **a. Definisi Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peserta didik yang memiliki kualitas fisik yang baik. Bucher (1983, dalam Mustafa, 2022, p. 72) Pendidikan jasmani merupakan bagian inti dari keseluruhan proses pendidikan. Penjas merupakan upaya untuk meningkatkan kinerja manusia melalui aktivitas fisik yang dipilih secara khusus, dengan harapan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Pendidikan jasmani adalah sarana untuk memotivasi dan meningkatkan keterampilan motorik, kapasitas jasmani pengetahuan serta nilai-nilai seperti (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) serta membiasakan gaya hidup yang sehat guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Hal itu dapat diperoleh melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani, olahraga yang terpilih dengan penjadwalan yang terstruktur di sekolah. Pendidikan jasmani sendiri adalah mata pelajaran yang sudah ada dari jenjang sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah, di dalam pendidikan jasmani peserta didik dituntut untuk melakukan kegiatan

jasmani atau aktivitas fisik yang teratur (Iswanto & Widayati 2021, p. 14).

Samsudin (2013, p. 146 dalam Fajar, 2017, p. 60) mengungkapkan pemebelajaran penjas didesain untuk mendorong perilaku hidup sehat, bersikap jujur dan adil, mengembangkan keterampilan mototrik, dan dapat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang dilakukan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan mengenai olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman sehingga akan berdampak pada perubahan pola pikir, perilaku, dan karakter seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik menuju arah yang lebih baik. Lingkungan pembelajaran disusun untuk menfalitasi kemajuan dan pertumbuhan seluruh ranah pendidikan jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bukan hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga tentang dorongan untuk melakukan gaya hidup sehat, bersikap sportif, merubah pola pikir, karakter peserta didik.

#### b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, keterampilan motorik, pengetahuan mengenai kebugaran peserta didik melalui pembelajaran aktivitas jasmani yang terstruktur. Pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga memperhatikan peran-peran yang lain, yang didukung oleh teori dalam bidang tersebut. Dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mendorong gaya hidup sehat, mengembangkan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (Mustafa, 2022, p. 69).

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membentuk perkembangan fisik, mental, dan sosial yang diberikan oleh guru terhadap peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik melalui aktivitas fisik. Hal ini akan membantu memperkuat kemampuan motorik dan membentuk karakter yang memiliki nilai moral yang tinggi, atau mengembangkan perilaku peserta didik yang melibatkan berbagai aspek seperti aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Rosmi, 2016, p. 56).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas (dalam Lengkana & Sofa, 2017, p. 9) adalah supaya peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kemampuan dalam mengelola pengembangan diri, keterampilan, dan Upaya pemeliharaan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui beragam aktivitas fisik dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar peserta didik.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 5) Meningkatkan kemampuan untuk merawat keamanan diri sendiri, orang lain, dan juga lingkungan.
- 6) Memahami prinsip-prinsip aktivitas jasmani dan olahraga yang bersih sebagai pengetahuan untuk mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, gaya hidup sehat, kebugaran, keterampilan, serta sikap yang sportif.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan yang penting bagi peserta didik seperti meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, meningkatkan kemampuan motorik dan nilai moral yang tinggi. Pendidikan jasmani berfokus pada pertumbuhan fisik yang optimal, gaya hidup sehat dan sikap sportif, pendidikan jasmani mengintegrasikan pada aspek fisik, kognitif, dan psikomotor

untuk menghasilkan perkembangan yang menyeluruh pada peserta didik.

## **2. Status Gizi**

### **a. Definisi status gizi**

“Gizi” dalam bahasa Mesir memiliki arti “makanan”. Sedangkan dalam bahasa Inggris “gizi” memiliki arti “nutrisi”. Gizi dapat diartikan sebagai suatu faktor yang mempengaruhi proses perubahan berbagai jenis makanan yang diserap oleh tubuh dengan tujuan untuk menjaga keberlangsungan hidup manusia. Gizi merupakan suatu inti atau unsur yang terdapat pada makanan yang bermanfaat untuk merawat dan menjaga struktur tubuh manusia dan membuat tubuh menjadi sehat (Manopo *et al.*, 2020, p. 4).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat didalam tubuh (Irnani & Sinaga, 2017, p. 61). Status gizi adalah parameter untuk mengetahui tumbuh kembang seorang anak, dapat dilihat dari segi makanan yang diberikan orang tua kepada anak. Jika anak diberikan makanan yang bergizi maka anak akan menjadi sehat dan tidak mudah terserang penyakit tetapi jika anak tidak diperhatikan gizinya maka yang terjadi akan sebaliknya anak akan rentan terkena penyakit dan tumbuh kembangnya akan terganggu.

Status gizi adalah keadaan yang dipengaruhi oleh tingkat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat yang diperoleh dari makanan-makanan yang dikonsumsi, dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi tidak hanya mencerminkan baik buruknya asupan makanan sehari-hari, tetapi juga merupakan ekspresi dari keseimbangan tubuh yang dapat diwakili dalam bentuk variabel khusus (Aulia, 2021, p. 32). Tingkat pengetahuan seseorang mengenai status gizi akan mempengaruhi terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Seseorang yang paham mengenai gizi akan cenderung lebih selektif ketika akan memilih makanan yang akan dikonsumsi, mereka akan memperhatikan kandungan gizi dari makanan tersebut apakah dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dan juga akan memperhatikan dampak dan manfaatnya bagi tubuh. Fauzi (2012. dalam Lestari, 2020, p. 77) pengetahuan gizi akan berpengaruh pada asupan makanan terlebih dahulu, setelah itu akan berpengaruh pada status gizinya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari teori di atas bahwa status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat dalam tubuh. hal ini mempengaruhi tumbuh kembang dan dapat menjadi indikator kesehatan seseorang. Tingkat pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisinya.

b. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Almatsier (2010, dalam Rahayu & Fitriana, 2020, p. 49) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja terbagi menjadi beberapa faktor yaitu faktor penyebab langsung yang terdiri dari asupan makanan, dan penyakit infeksi, yang kedua adalah faktor tidak langsung yang terdiri dari aktivitas langsung, faktor individu yang meliputi umur, jenis kelamin, dan pengetahuan, selanjutnya faktor dari keluarga, dan faktor lingkungan.

Purba, (2024, p. 79) ada beberapa faktor yang berpotensi untuk mempengaruhi status gizi seseorang seperti aktivitas fisik, status sosial ekonomi, asupan makan, dan pengetahuan gizi.

1) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang karena ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang intens mereka membutuhkan asupan kalori yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan energi mereka. Aktivitas fisik dapat membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh, yang dimaksud dengan seimbang adalah makanan yang masuk di dalam tubuh harus sebanding dengan aktivitas fisik dan metabolisme. Karena jika seseorang jarang melakukan aktivitas fisik namun tetap mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang banyak hal tersebut dapat menyebabkan obesitas.

## 2) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang karena jika seseorang dengan pendapatan yang tinggi mereka akan mudah untuk membeli dan mendapatkan bahan makanan yang bernutrisi dan juga bervariasi. Sebaliknya jika seseorang dengan pendapatan ekonomi kurang mereka akan sulit mendapatkan makanan bergizi.

## 3) Asupan makan

Status gizi seseorang ditentukan oleh makanan yang mereka konsumsi. Dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayur seseorang dapat memastikan bahwa mereka mendapatkan banyak sekali nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Karena didalam buah dan sayur terdapat kandungan seperti berbagai macam vitamin, kalium, magnesium, zat besi, serat, dan air.

## 4) Pengetahuan gizi

Pada remaja memiliki pengetahuan tentang gizi adalah salah satu dasar yang penting. Sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ketika memilih atau mengkonsumsi makanan yang hanya dibutuhkan oleh tubuh.

Andayani & Ausrianti, (2021, p. 1115) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain:

1) Kualitas tidur

Pada jaman sekarang sering sekali ditemui remaja yang bergadang sampai pagi hanya untuk bermain *game online*, hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Efek yang buruk akan timbul ketika kualitas tidur seseorang buruk seperti konsentrasi menjadi menurun, depresi, kelebihan berat badan, resiko penyakit jantung.

2) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerak fisik dan otot tubuh yang memerlukan energi. Aktivitas fisik harus dilakukan secara rutin agar tidak menyebabkan penimbunan lemak berlebih pada tubuh.

3) Kebiasaan makan

Kebanyakan remaja mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji. Makanan cepat saji kurang baik untuk dikonsumsi karena makanan cepat saji mengandung lemak jenuh yang tinggi, tinggi gula, kalori yang tinggi, dan pengawet atau bahan kimia lainnya. Kandungan-kandungan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan remaja.

Kesimpulannya adalah status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor tersebut meliputi makanan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi, pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan makan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan berbagai faktor ini dalam Upaya menjaga status gizi yang optimal pada remaja.

### **3. Kebugaran Jasmani**

#### **a. Definisi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang. Karena dalam kehidupan sehari-hari manusia saat melakukan pekerjaan tidak lepas dari peran kebugaran. Kebugaran sendiri mengacu pada kehidupan yang sehat dan bugar. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan yang lain (Jamil *et al.*, 2018, p. 120).

Sama dengan teori di atas Faqih & Hartati., (2017, p. 386) juga menyampaikan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Setiap individu harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

ideal karena kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama. Kebugaran jasmani bisa didapatkan melalui latihan fisik yang tepat, sistematis, dan tidak berlebihan. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang yaitu frekuensi atau seberapa sering seseorang untuk melakukan aktivitas fisik, durasi atau seberapa lama seseorang melakukan aktivitas fisik, dan yang terakhir adalah intensitas atau seberapa keras seseorang melakukan aktivitas fisik tersebut (Arifin, 2018, p. 24).

Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan beraktivitas gerak secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain (Ma'arif & Prasetyo, 2021, p. 3452).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menjalankan aktivitas fisik tanpa merasa lelah secara signifikan dan masih memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain. Penting bagi individu untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang ideal,

karena ini menjadi modal dasar untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien dalam jangka waktu yang lama. Menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara melibatkan pola hidup yang sehat seperti pemenuhan gizi dan istirahat yang cukup serta melakukan olahraga yang teratur.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Hoeger (1996, dalam Sukamti *et al.*, 2016, p. 32) komponen dari kebugaran jasmani terbagi menjadi 2 yaitu komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Berikut adalah penjelasan dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan:

1) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Fikri, (2017, p. 94) sebagai berikut:

a) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk memasok oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

b) Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan dan daya tahan otot untuk melakukan atau melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian gerakan dalam waktu yang cukup lama.

c) Kelentukan

Kelentukan merujuk pada kelenturan otot-otot serta jaringan, kemampuan kelentukan yang optimal atau rentang gerak yang luas akan melibatkan aspek aspek fisiologis dan mekanis yang kompleks.

d) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuh yang diketahui dengan membandingkan berat badan atau tubuh tanpa lemak.

- 2) Keliat (2019, p. 49) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan.

Sumintarsih (2006, p. 149) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen yaitu:

1) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kondisi dimana tubuh mampu untuk melakukan kerja dalam keadaan aerobik. Dimana tubuh sanggup untuk mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen.

2) Kekuatan otot

Pada kehidupan sehari-hari kekuatan otot sangat sering digunakan terutama pada bagian tungkai yang harus menompang berat badan.

### 3) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan secara berulang-ulang tanpa merasakan kelelahan.

### 4) Fleksibilitas

Fleksibilitas terjadi dimana kemampuan gerak maksimal pada suatu persendian. Fleksibilitas dapat dilatih dengan cara mencium lutut, sikap kobra, mencium lantai dan lain-lain.

### 5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan penyaluran otot dan lemak di seluruh tubuh

Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan ada lima yaitu:

#### 1) Keseimbangan

Keseimbangan berhubungan dengan sikap untuk memelihara keseimbangan ketika berada di keadaan diam maupun sedang bergerak.

#### 2) Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan laju ketika seseorang melakukan aktivitas atau merupakan hasil dari kombinasi daya dan kecepatan.

#### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah kondisi dimana seseorang mampu melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

#### 4) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh merubah arah posisi dengan kecepatan dan ketepatan.

#### 5) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama ketika melakukan aktivitas motorik dengan ketepatan tinggi.

Wiarso (2015, p. 56) kebugaran jasmani meliputi komponen-komponen yang diklasifikasikan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness*). Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

##### 1) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merupakan persentase lemak dari lemak dari total berat badan dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat diukur dengan, *skinfold alipers*, IMT (Indeks Massa Tubuh).

##### 2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

Fleksibilitas adalah luas optimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu tekanan. Fleksibilitas sendiri dipengaruhi oleh beberapa hal seperti jenis sendi, struktur tulang, jaringan sekitar sendi, otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas memiliki

peran yang penting bagi tubuh karena dapat meningkatkan produktifitas kerja otot.

### 3) Daya tahan jantung dan paru

Daya tahan jantung dan paru merupakan komponen dari kebugaran jasmani yang penting karena berfungsi secara maksimal pada saat kerja ketika mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal dan meneruskan keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

### 4) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan untuk berkontraksi terus menerus dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot dapat mengantisipasi kelelahan.

### 5) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menciptakan tegangan terhadap suatu tahanan. Laki-laki mempunyai kekuatan otot 25% lebih besar dari perempuan.

Berikut komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:

#### 1) Kekuatan otot

Untuk komponen kekuatan otot bisa dikelompokkan pada komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan juga yang berhubungan keterampilan.

## 2) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan ketika seseorang dapat menempuh jarak tertentu dengan rentang waktu sesingkat-singkatnya.

## 3) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kesimpulan dari beberapa ahli di atas adalah komponen-komponen kebugaran jasmani terklasifikasi menjadi dua yaitu berhubungan dengan kesehatan yang meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh. dan untuk komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan kecepatan.

### c. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani

Faktor dari kebugaran jasmani terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Arifin, (2018, p. 26) faktor internal dan faktor eksternal dari kebugaran jasmani sebagai berikut.

#### 1) Faktor internal

Faktor internal dari kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga macam yaitu:

a) Genetik

Faktor genetik merupakan faktor bawaan atau keturunan yang didapatkan seseorang dari lahir seperti tinggi badan, sifat, kemiripan fisik, banyaknya serabut otot dan komposisi otot merah dan putih yang mengikuti dari kedua orang tuanya.

b) Usia

Faktor usia adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang karena kinerja jantung akan melemah ketika bertambahnya usia seseorang. Kinerja jantung yang lemah dapat diminimalisir dengan kegiatan aktivitas fisik yang teratur.

c) Jenis Kelamin

Tentu saja kebugaran jasmani mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang pada dasarnya pria dan wanita memiliki proporsi tubuh yang berbeda dan juga massa otot pria lebih besar dibandingkan wanita.

2) Faktor eksternal

Sama halnya dengan faktor internal, pada faktor eksternal juga terbagi menjadi tiga yaitu:

a) Latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan teratur ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan latihan yang pertama

adalah memperhatikan intensitas latihan, yang kedua memperhatikan frekuensi latihan dan yang terakhir adalah memperhatikan durasi latihan. Dengan memperhatikan syarat-syarat tersebut tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat dengan seiring berjalanya waktu.

b) Gaya hidup

Jika seseorang ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik maka harus menerapkan gaya hidup yang sehat seperti olahraga yang teratur, mengkonsumsi makanan yang bergizi, tidak mengkonsumsi alcohol, tidur dengan cukup.

c) Status gizi

Memperhitungkan status gizi yang akan dikonsumsi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, kualitas gizi yang diberikan kepada manusia mulai dari kandungan, masa-masa pertumbuhan akan mempengaruhi kebugaran jasmani dan kecerdasan pada saat dewasa.

Sejalan dengan pendapat di atas Darmanwan, (2017, p. 146) juga mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang sebagai berikut.

1) Umur

Kebugaran jasmani seseorang akan terus meningkat dan mencapai tingkat yang maksimal pada umur 25-30 tahun,

kemudian akan mengalami penurunan secara bertahap setelahnya.

## 2) Jenis kelamin

Pria maupun wanita memiliki kelebihan sendiri-sendiri. Wanita lebih kuat menahan perubahan suhu yang besar dibandingkan oleh pria, sedangkan pria lebih kuat pada otot, tenaga dan kecepatan.

## 3) Bentuk badan

Bentuk badan yang baik dapat diraih dengan latihan yang terstruktur, hal tersebut otomatis juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

## 4) Keadaan Kesehatan

Untuk menghindari dari penyakit seseorang harus melakukan aktivitas fisik yang teratur. Kebugaran jasmani yang baik dapat dipertahankan jika memiliki badan yang fit dan sehat.

## 5) Gizi

Mengonsumsi makanan seimbang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Makanan seimbang sendiri terdiri dari 12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak.

## 6) Berat badan

Dengan berat badan yang ideal tidak berlebih atau kurang seseorang akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 7) Kualitas tidur atau istirahat

Pada umumnya waktu tidur yang baik adalah 7-8 jam sehari. Hal tersebut dilakukan untuk *recovery* tubuh dan dapat juga untuk merangsang pertumbuhan otot.

#### 8) Kegiatan jasmani

Kegiatan jasmani dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan memperhatikan prinsip olahraga, intensitas olahraga, dan metode olahraga yang benar akan menghasilkan hasil yang maksimal.

Sesuai dengan pendapat ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sendiri terbagi menjadi dua faktor yang pertama adalah faktor internal yang meliputi genetik, usia, dan jenis kelamin, yang kedua adalah faktor eksternal yang mencakup latihan, gaya hidup dan status gizi. Selain itu ada faktor lain seperti bentuk badan, keadaan Kesehatan, berat badan, kualitas tidur dan kegiatan jasmani. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut dan menerapkannya dengan benar, seseorang dapat memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmaninya.

#### **4. Contoh-Contoh Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan berbagai macam jenis tes. Sepdanius *et al.*, (2019, p. 39.) terdapat macam-

macam jenis tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut:

a. *Foster Test*

*Foster test* bertujuan untuk mengetahui keadaan jantung setelah melakukan latihan ringan. Jika sesudah melakukan latihan ringan frekuensi denyut jantung naik dengan cepat, maka responden mempunyai kondisi jasmani yang kurang baik. Responden diambil denyut nadi nya selama 30 detik dalam posisi berdiri denyut nadi dijadikan permenit dan dijadikan sebagai A, selanjutnya responden lari ditempat selama 15 detik dengan kecepatan langkah 180 langkah permenit dan mengangkat lutut rata-rata air saat berlari, setelah berlari responden dihitung denyut nadi nya selama 5 sampai 10 detik dalam posisi berdiri jumlah denyut nadi dikalikan dan dicatat sebagai B, setelah responden istirahat selama 45 detik kemudian denyut nadi diambil lagi selama 15 detik dan dikalikan empat untuk mendapatkan denyut nadi permenit dan dicatat sebagai C.

b. *Havard Step Up Test*

Tes ini memiliki tujuan untuk menilai seberapa baik tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap suatu beban setelah melakukan aktivitas dan pulihnya kondisi dari kelelahan. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku dengan tinggi 20 centimeter. Responden berdiri menghadap bangku menunggu aba-aba untuk memulai tes, responden melakukan gerakan menaikan salah satu kaki kemudian

diikuti kaki selanjutnya diletakan disamping kaki pertama, luruskan kedua tungkai lalu melangkah turun dimulai dari kaki pertama lalu dilanjutkan kaki berikutnya, ketika melakukan naik turun bangku responden harus mengikuti irama dari metronom dengan kecepatan 30 kali permenit tes ini dilakukan selama 5 menit, jika responden sudah tidak mampu untuk melanjutkan tes diperbolehkan berhenti lalu dihitung denyut nadinya.

c. *Cooper Test*

Tes aerobik lari 12 menit dapat dilakukan pada lintasan atletik atau bisa juga pada lintasan yang lurus. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat aerobik atau Vo2Max. responden berlari setelah melihat aba-aba, lari dilakukan selama 12 menit, jarak yang ditempuh responden ketika melakukan lari 12 metit akan dicatat oleh tester.

d. Tes lari 15 menit metode *blake*

Tes lari 15 menit metode *blake* ini juga memiliki tujuan untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO2Max. sama seperti *cooper test* pada metode *blake* responden berlari selama 15 menit kemudian dihitung jarak tempuhnya.

e. *Multistage Fitness Test*

Daya tahan jantung dan paru (Vo2Max) merupakan salah satu komponen dari kebugaran jasmani. Vo2Max adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit, kecepatan pemakaian

oksigen dalam metabolisme aerob maksimal. Vo2Max adalah ukuran dari maksimalnya jumlah oksigen yang di terima seseorang dalam satuan waktu saat melakukan aktivitas jasmani atau tes, dimana aktivitas jasmani yang semakin berat dan berlangsung hingga mencapai kelelahan. Memiliki Vo2max yang tinggi memungkinkan untuk melakukan gerakan yang berat secara berulang-ulang dalam durasi yang lebih lama, dibandingkan dengan Vo2Max yang rendah. Dalam dosis aktivitas yang sama, seseorang dengan Vo2Max yang tinggi cenderung menghasilkan kadar asam laktat yang lebih rendah. Hal ini merupakan faktor yang menyebabkan pemulihan yang lebih cepat setelah seseorang beraktivitas (Indrayana & Yuliawan, 2019, p. 43).

Dalam upaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani terutama Vo2Max dapat dilakukan dengan *Multistage Fitness Test* (MFT). MFT adalah tes lari secara terus menerus dengan jarak 20-meter dengan intensitas yang bertambah seriap menitnya. Tes ini dilakukan dilapangan, meskipun sederhana, tes ini dapat menghasilkan perkiraan yang cukup akurat mengenai kebugaran jasmani seseorang (Satrio & Winarno, 2019, p. 316).

Sepdanius *et al.*, (2019, p. 45) bertujuan untuk mengukur keefektifan fungsi kerja jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran oksigen maksimal. Alat-alat yang perlu disiapkan untuk melakukan *multistage fitness tes* adalah:

- 1) Lintasan yang datar.
- 2) Meteran.
- 3) Kaset dan *type recorder*.
- 4) Kerucut.
- 5) *Stopwatch*.

Tester bertugas sebagai:

- 1) Pengukur jarak
- 2) Petugas start
- 3) Pengawas lintasan
- 4) Pencatat

Pelaksanaan tes:

- 1) Responden dalam posisi siap menunggu aba aba *start*
- 2) Peserta boleh berlari ketika mendengar aba-aba "*start level one*"
- 3) Setiap balikan responden tidak boleh terlambat dari bunyi *bleep*
- 4) Jika responden sudah dua kali berturut-turut terlambat maka responden tidak diperbolehkan lagi melanjutkan tes
- 5) Setiap balikan yang dilewati merupakan hasil yang dicapai

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seperti *foster test*, *havard step test*, *cooper test*, tes lari 15 menit metode *blake*. *Multistage fitness test*. Pada penelitian ini instrumen tes yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test* (MFT).

*Multistage Fitness Test* (MFT) dipilih karena tes ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani mengenai kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui Vo2Max. Mayorga-Vega (2015, dalam Sitepu *et al.*, 2023, p. 5). Selain itu, *multistage fitness test* merupakan uji kebugaran jasmani yang hemat biaya dan praktis karena mengingat keterbatasan peneliti terhadap waktu dan tenaga. *Multistage fitness test* ini merupakan tes yang sederhana yang tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang banyak sehingga peneliti memilih tes ini karena melihat fasilitas di sekolah yang terbatas salah satunya hanya memiliki satu lapangan yaitu lapangan basket, seperti yang dikatakan oleh Mahardika (2008, dalam Hartono, 2014, p. 103) tes kebugaran jasmani yang paling baik dilakukan diantaranya adalah MFT (*Multistage Fitness Test*) karena saat melaksanakan tes ini tidak memerlukan lintasan lari atau lapangan yang besar yaitu hanya membutuhkan sekitar 20 meter. Hasil dari tes MFT dapat dilihat secara langsung pada tabel hasil yang menampilkan tingkat Vo2Max sehingga tingkat kebugaran seseorang dapat langsung terlihat tanpa perlu menghitungnya terlebih dahulu. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada komponen daya tahan jantung dan paru (Vo2Max). Pada penelitian sebelumnya masih sedikit peneliti menggunakan *multistage fitness test* sehingga pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) sebagai instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

## **5. Profil SMP Negeri 5 Sleman**

SMP Negeri 5 Sleman didirikan sejak 5 Januari tahun 1999. Sekolah ini beralamat di dusun Brayut, Pandowoharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Terdapat 4 kelas disetiap tingkatannya yang terdiri dari kelas A, B, C dan, D, satu kelas berisi 32 peserta didik. SMP Negeri 5 Sleman memiliki jumlah peserta didik sebanyak 384.

SMP Negeri 5 Sleman memiliki visi “membentuk peserta didik yang bertaqwa, berilmu, terdidik dan terlatih” dan misi “meningkatkan wawasan keagamaan, meningkatkan efektifitas KBM, menumbuhkan sikap ilmiah, menanamkan sikap cinta lingkungan dan memanfaatkannya untuk kesejahteraan, menanamkan pemahaman tata krama/sopan santun dan peraturan sekolah, mengefektifkan dan menumbuhkan semangat kompetensi dan sportifitas optimal”. Kurikulum yang digunakan di SMP Negeri 5 Sleman adalah kurikulum merdeka belajar.

## **6. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Masa remaja merupakan periode transisi yang mengarah pada kedewasaan, di mana individu melalui berbagai tahapan perkembangan signifikan dalam kehidupannya. Selain mengalami kematangan fisik dan seksual, remaja juga berada pada tahap perkembangan menuju kemandirian sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan dewasa (Yunalia & Etika, 2020, p. 3). Perkembangan remaja ditandai dengan

munculnya berbagai perilaku, baik yang bersifat positif maupun negatif. Hal ini disebabkan oleh proses transisi yang dialami remaja dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Pada periode ini, remaja sering menunjukkan perilaku seperti perlawanan, kegelisahan, dan ketidakstabilan emosional. Meskipun demikian, perkembangan perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh interaksi dan perlakuan yang diterima dari lingkungan sekitar (Umami, 2019, p. 2).

Peserta didik sekolah menengah pertama pada umumnya berusia 12-15 tahun. Pada usia ini mereka masuk dalam masa remaja madya (*middle adolescence*), Pada fase ini, remaja sangat bergantung pada pertemanan. Mereka cenderung merasa senang jika memiliki banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan untuk menunjukkan sifat narsistik, yaitu mencintai diri sendiri dengan mencari teman yang memiliki karakteristik serupa. Selain itu, remaja sering kali merasa kebingungan dalam memilih teman, karena mereka dihadapkan pada berbagai pilihan yang kontradiktif (Pratama & Sari, 2021, p. 2). Pada masa remaja, individu mengalami percepatan dalam perkembangan fisik yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan dan berat badan secara signifikan, yang berdampak langsung pada perubahan emosional akibat perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormon ini memicu perubahan seksual serta munculnya dorongan dan sensasi baru yang mempengaruhi aspek emosional remaja. Selain itu, pada tahap ini, remaja SMP mulai mengembangkan kemampuan untuk

berpikir abstrak dan logis, serta mampu memahami konsep-konsep kompleks dan memecahkan masalah secara sistematis. Teman sebaya memegang peranan penting dalam kehidupan sosial remaja, di mana mereka sangat bergantung pada interaksi tersebut untuk membentuk identitas sosial. Interaksi sosial dengan teman sebaya (Suryana *et al.*, 2022, p. 1922).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMP khususnya pada usia 12-15 tahun yang memasuki *middle adolescence* merupakan fase transisi yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan kognitif yang signifikan. Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada fase ini mempengaruhi kestabilan emosional mereka. Selain itu, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan logis, sementara interaksi dengan teman sebaya berperan penting dalam pembentukan identitas sosial mereka.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Wijaya (2021): Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik KKO Kelas XI Di SMA Negeri 2 Playen Selama Pandemi *Covid-19* Kabupaten Gunung Kidul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah MFT. Hasil penelitian memperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi

*Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul secara rinci sebanyak 17 responden (50,00%) pada kategori *poor*, sebanyak 7 responden (20,59%) pada kategori *fair*, sebanyak 6 responden (17,65%) pada kategori *very poor*, sebanyak 3 responden (8,82%) pada kategori *good*, sebanyak 1 responden (2,94%) pada kategori *excellent* dan tidak ada responden (0%) pada kategori *superior*.

Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel dan instrumen penelitian yang digunakan, yaitu tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan multistage fitness test (MFT).

2. Triatwanto (2018): Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Sikap Gaya Hidup Sehat Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Muntilan dan SMP Islam Terpadu Al-Quraniyah Kota Tangerang Selatan. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Muntilan dan kelas VIII SMP IT Al-Quraniyyah kota Tangerang. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44,44% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal dan kurus, sedangkan 92,0% siswa laki-laki SMP IT Al-Quraniyyah mempunyai status gizi dengan kategori normal, sebanyak 75% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal, sedangkan 70% siswa Perempuan kelas

VIII SMP IT Al-Quraniyyah dengan kategori normal, Sebanyak 94,44% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang, sedangkan siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah 88%, Sebanyak 71,43% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori sedang, sedangkan siswa perempuan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah sebesar 85%, Sebanyak 77,8% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori cukup, sedangkan siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah 80%, Sebanyak 57,1% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup sehat dengan kategori cukup, sedangkan siswa perempuan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah sebesar 60%.

Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel dan instrumen penelitian yang digunakan yang digunakan, yaitu tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk mengukur status gizi.

3. Ikmaulidin (2022): Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara status gizi, aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Kabupaten Sleman tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini termasuk penelitian korelasi.

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan instrumen tes IMT, tes aktivitas fisik, dan tes multistage yang dilakukan untuk siswa ekstrakurikuler. Subjek penelitian sebanyak 36 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan 1) Hipotesis pertama diperoleh nilai  $r$  hitung =  $0,337 > r(0.05)(36) = 0,329$ , disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Tahun Ajaran 2022/2023. 2) Hipotesis kedua diperoleh nilai  $r$  hitung =  $0,721 > r_{tabel} (0.05)(36) = 0,329$ , disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Tahun Ajaran 2022/2023. 3) Hipotesis ketiga diketahui harga  $F$  hitung  $24,169 > F$  tabel  $(3,30)$ .

Penelitian ini memiliki kesamaan pada instrumen penelitian yang digunakan yang digunakan, Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan *Multistage Fitness Test* (MFT).

### **C. Kerangka Pikir**

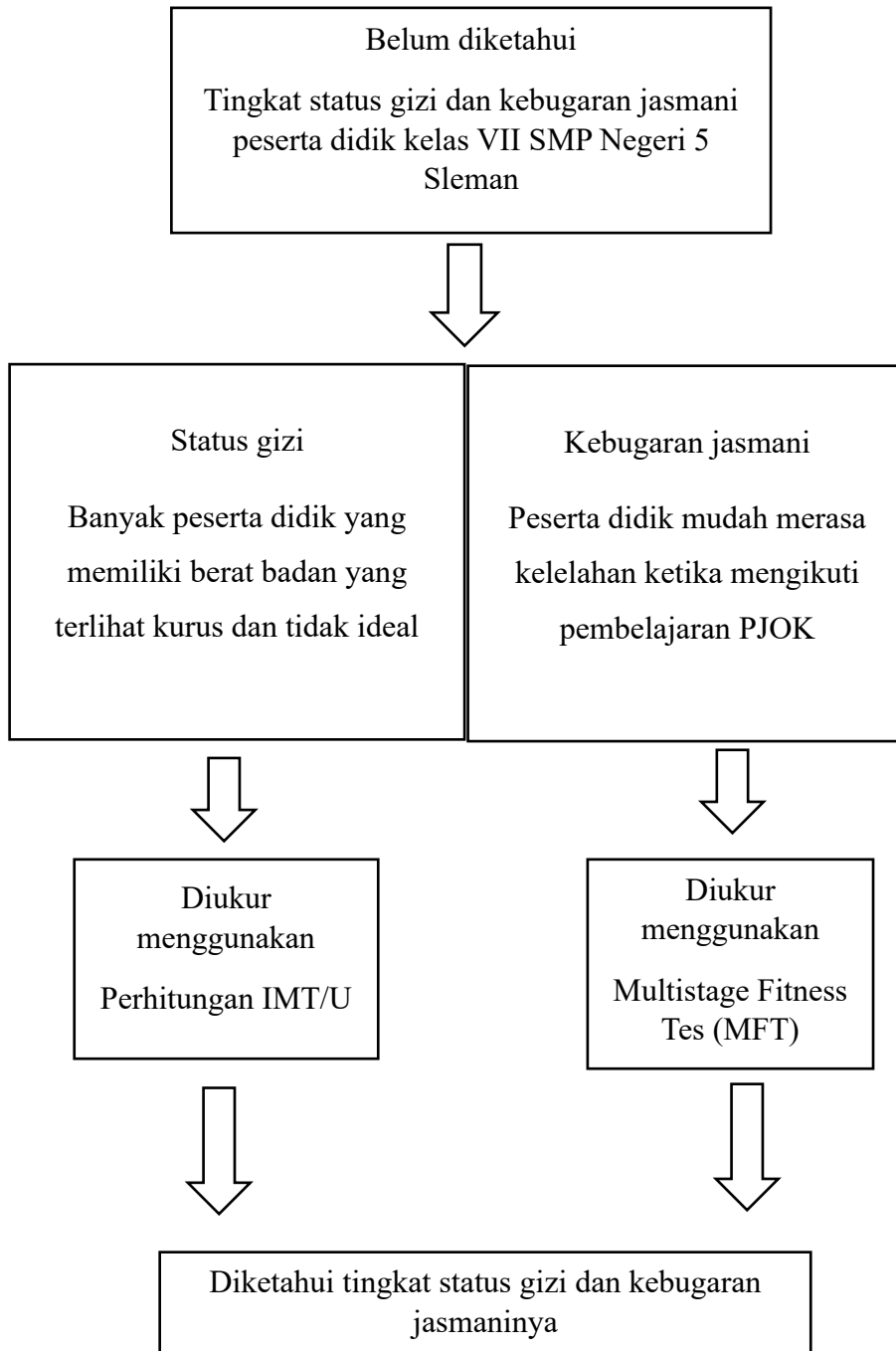
Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mempermudah aktivitas sehari-hari seseorang karena tidak mudah mengalami kelelahan dan masih mempunyai energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Upaya mendapatkannya ada beberapa faktor yang harus diperhatikan seperti usia,

jenis kelamin, gaya hidup, status gizi, kualitas tidur, makanan yang dikonsumsi, berat badan, dan olahraga.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani karena gizi yang mencukupi akan memberikan tubuh energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien. Ketika seseorang mempunyai status gizi yang baik, tubuhnya akan memenuhi kebutuhan energi, memperbaiki, dan memelihara jaringan otot. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang kurang, tubuh akan mudah mengalami kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh. Hal tersebut akan mempersulit aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disusun kerangka pikir dalam penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani dan status gizi merupakan hal yang penting bagi peserta didik untuk melakukan kegiatan agar tidak mudah mengalami kelelahan. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan *Multistage Fitness Tes (MFT)*, dan status gizi dapat diukur menggunakan perhitungan IMT/U.

**Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian itu pada prinsipnya adalah untuk menjawab permasalahan. Masalah merupakan penyimpangan dari apa yang seharusnya dengan apa yang terjadi sesungguhnya. Penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain (Nugroho 2018, p. 2). Musianto (2002, p. 128) dalam pendekatan kuantitatif, penelitian berfokus pada uji teoritik, pengumpulan dan analisis data serta fakta, dan deskripsi statistik. Setiap langkah memerlukan rumus penyelesaian untuk mengatasi permasalahan secara langsung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan metode kuantitatif serta teknik analisis deskriptif (Alfatif 2023, p. 1). Langkah-langkah yang perlu disiapkan dalam penelitian kuantitatif meliputi penyusunan rumusan masalah yang jelas, penentuan landasan teori sebagai dasar pemahaman, dan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang tepat. Instrumen penelitian dapat berupa angket, kusioner, lembar observasi, tes, atau wawancara, sesuai dengan dengan kebutuhan penelitian. Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk mendapatkan pemahaman mendalam, dan yang terakhir menarik

kesimpulan dari hasil analisis tersebut (Priadana & Sunarsi 2021, p. 212-213).

Pada penelitian ini menggunakan metode survei. Metode survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013, p. 36). Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran *Multistage Fitness Tes* (MFT) untuk mengukur kebugaran jasmani dan untuk mengukur status gizi menggunakan instrumen pengukuran Indeks massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

## **B. Waktu dan Tempat Pengambilan Data**

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 5 Sleman beralamat di Brayut, Pandowoharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi bisa ditafsirkan sebagai keseluruhan komponen dalam suatu penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan unsur tertentu. Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, hewan, peristiwa, dan benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat secara terprogram menjadi kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Dalam penelitian populasi dapat mencakup berbagai objek, mulai dari guru dan peserta didik, lembaga sekolah, masyarakat, hingga sebuah organisasi (Amin *et al.*, 2023, p. 18). Berdasarkan teori di atas populasi

dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman yang berjumlah 129 peserta didik.

## 2. Sampel Penelitian

Amin *et al* (2023, p. 20) Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Pemilihan sampel ini dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan karakteristik atau sifat-sifat yang ada dalam populasi secara keseluruhan. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sugiyono (2017 dalam Salsabillah *et al.*, 2022, p. 30) *tottal sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memakai semua anggota populasi sebagai sampel. Oleh karena itu, seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman menjadi sampel pada penelitian ini agar data yang diperoleh lebih representatif dan dapat mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan.

## D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu karakteristik, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulanya (Djollong, 2014, p. 88).

## 1. Status Gizi

Status gizi adalah kondisi dimana tubuh dipengaruhi oleh akibat mengonsusmsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh (Indartanti & Kartini 2014, p. 37). Bagi peserta didik diketahui status gizinya merupakan hal yang penting, karena status gizi berhubungan dengan kesehatan. Jika peserta didik dengan status gizi yang buruk hal dapat berdampak terhadap kegiatan mereka disekolah.

Untuk menilai status gizi dapat menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Pengukuran IMT/U direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) mencerminkan total massa tubuh yang tersusun dari otot, tulang dan lemak tubuh (Widiyastuti & Rosidi, 2018:32).

## 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari peserta didik. Jika tingkat kebugaran jasmani yang baik peserta didik dapat terhindar dari kelelahan yang berlebih. Daya tahan kardiovaskuler dalam kebugaran jasmani peserta didik dapat diukur menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). *Multistage Fitness Test* (MFT) merupakan lari bolak balik dengan jarak 20 meter. Hasil tes Vo2Max dapat ditentukan menggunakan table MFT berdasarkan level dan setiap balikan yang diperoleh responden (Nohan & Wahyudi 2021, p. 111).

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mendapatkan, mengolah, dan menafsirkan informasi yang diperoleh dari responden (Agustina 2017, p. 65). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan ada dua yang pertama untuk mengukur kebugaran jasmani dan yang kedua untuk mengukur status gizi peserta didik.

#### a. Status Gizi

Status gizi peserta didik dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Responden diukur tinggi badanya menggunakan alat ukur tinggi badan dan untuk mengetahui berat badan dapat menggunakan timbangan digital. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukkan ke dalam rumus berikut:

$$\text{IMT: } \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Setelah mendapatkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur kemudian data IMT/U peserta didik dicocokkan dengan tabel kategori ambang batas status gizi. Klasifikasi status gizi menurut WHO sebagai berikut. (dikutip dari Bolang *et al.*, 2021, p. 77).

**Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi**

IMT	Kategori
<18,5	Kurus
18,5-22,9	Normal
23-24,9	Kelebihan Berat Badan Beresiko
25-29,9	Obesitas I
$\geq 30$	Obesitas II

b. Kebugaran Jasmani

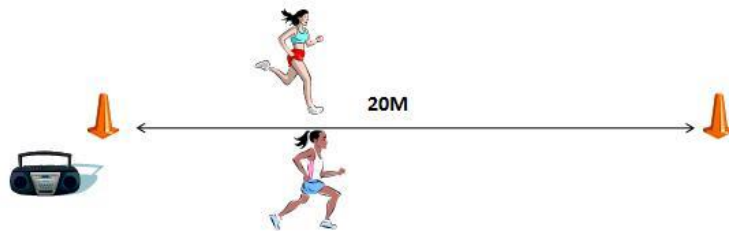
Cara mengukur tingkat kebugaran jasmani dapat menggunakan *Multistage Fitness Tes* (MFT). Tes ini dilakukan dilintasan dengan cara lari terus-menerus berjarak 20 meter dan mengikuti suara “*beep*” sebagai penanda.

1) Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melakukan MFT sebagai berikut:

- a) Lapangan dengan permukaan yang datar dan berjarak 20 meter.
- b) *Cone*.
- c) Meteran.
- d) Audio MFT.
- e) Pengeras suara.
- f) *Stopwatch*.
- g) Alat tulis.
- h) Formulir tes.

## 2) Pelaksanaan MFT

**Gambar 2. Pelaksanaan MFT**



- a) Responden dibariskan di belakang *cone* atau garis start. Responden bersiap siap untuk mendengar irama dari audio dan boleh berlari ketika sudah mendengar aba-aba dari audio.
- b) Responden berlari ke arah satu *cone* menuju *cone* selanjutnya dengan mengikuti irama “*beep*” dari audio.
- c) Kaki responden harus menginjak atau melewati *cone* penanda lintasan berjarak 20 meter yang telah ditempuhnya setiap kali irama “*beep*” berbunyi.
- d) Jika responden tiba sebelum penanda “*beep*” berbunyi, maka responden harus menunggu irama “*beep*” berbunyi untuk melanjutkan berlari.
- e) Responden berupaya berlari selama mungkin mengikuti irama “*beep*”.
- f) Responden berhenti ketika sudah tidak mampu berlari dengan ketentuan sebagai berikut:
  - (1) Tidak berhasil mencapai *cone* atau garis batas 20 meter setelah irama “*beep*” berbunyi. Responden diberi

kesempatan sebanyak dua kali untuk melanjutkan atau mengejar ketertinggalan irama “beep”.

- (2) Jika pada periode toleransi tersebut, responden tidak mampu menyesuaikan kecepatan berlari dengan bunyi irama “beep” maka responden tidak dapat melanjutkan kegiatan tes.

Setelah melakukan *bleep test* atau MFT kemudian dilakukan penilaian menggunakan norma sebagai berikut:

**Tabel 2. Klasifikasi Norma Kebugaran MFT**

Perempuan						
Usia	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
13-19	< 25,0	25,0-30,9	31,0-34,9	35,0-38,9	39,0-41,9	> 41,9
20-29	<23,6	23,6-28,9	29,0-32,9	33,0-36,9	37,0-41,0	>41,0
30-39	<22,8	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,6	35,7-40,0	>40,0
40-49	<21,0	21,0-24,4	24,5-28,9	29,0-32,8	32,9-36,9	>36,9
50-59	<20,2	20,2-22,7	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,7	>31,4
60+	<17,5	17,5-20,1	20,2-24,4	24,5-30,2	30,3-31,4	>31,4

Laki-laki						
Usia	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik	Superior
13-19	< 35,0	35,0-38,3	38,4-45,1	45,2-50,9	51,0-55,9	> 55,9
20-29	<33,0	33,0-36,4	36,5-42,4	42,5-46,4	46,5-52,4	>52,4
30-39	<31,5	31,5-35,4	35,5-40,9	41,0-44,9	45,0-49,4	>49,4
40-49	<30,2	30,2-33,5	33,6-38,9	39,0-43,7	43,8-48,0	>48,0
50-59	<26,1	26,1-30,9	31,0-35,7	35,8-40,9	41,0-45,3	>45,3
60+	<20,5	20,5-26,0	26,1-32,2	32,3-36,4	36,5-44,2	>44,2

Dari tabel di atas ada 6 kategori kebugaran jasmani yang dibedakan yakni, sangat buruk, buruk, cukup, baik, sangat baik, dan superior. Jika seseorang berada dikategori baik, sangat baik dan superior, mereka dianggap segar atau bugar, sementara jika mereka berada dalam kategori sangat buruk, buruk, cukup mereka masuk ke dalam kategori tidak bugar.

Setelah hasil tes kebugaran jasmani diperoleh dari masing-masing responden, data tersebut kemudian dicocokkan dengan norma yang telah ditetapkan dalam standar MFT untuk mengetahui prediksi tingkat kebugaran jasmaninya. Hasil prediksi ini dibandingkan dengan klasifikasi norma kebugaran berdasarkan Tabel 1. Proses tersebut sangat penting untuk memastikan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dengan begitu, dapat diketahui apakah seseorang termasuk dalam kategori bugar atau tidak.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

### a. Status Gizi

Status gizi responden atau peserta didik diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan. Sebelum melakukan pengukuran, peneliti mendata umur responden terlebih dahulu.

### b. Kebugaran Jasmani

Cara mengetahui daya tahan kardiorespirasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat diukur menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT).

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah tahapan yang sangat penting dalam proses penelitian. Karena pada tahap selanjutnya setelah melakukan pengumpulan data adalah melakukan analisis data (Prasetyo 2012, p. 6). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto 2021 (dalam Azahrah *et al.*, 2021, p. 536) bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Besaran persentase

F = Frekuensi

n = Jumlah total responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dan status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman yang berjumlah 129 peserta didik yang diukur menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan untuk mengukur status gizi menggunakan instrumen pengukuran Indeks massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

##### 1. Variabel Status Gizi

Data hasil penelitian status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman yang diperoleh dari tes pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dikonversikan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang kemudian dikategorikan ke dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan beresiko, obesitas I, dan obesitas II. Data secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 29,6, dan nilai minimum sebesar 12,9, mean sebesar 18,5, median sebesar 17,9, modus sebesar 16,3. Dan standar deviasi sebesar 3,649. Dan kemudian data dideskripsikan ke dalam tabel berikut.

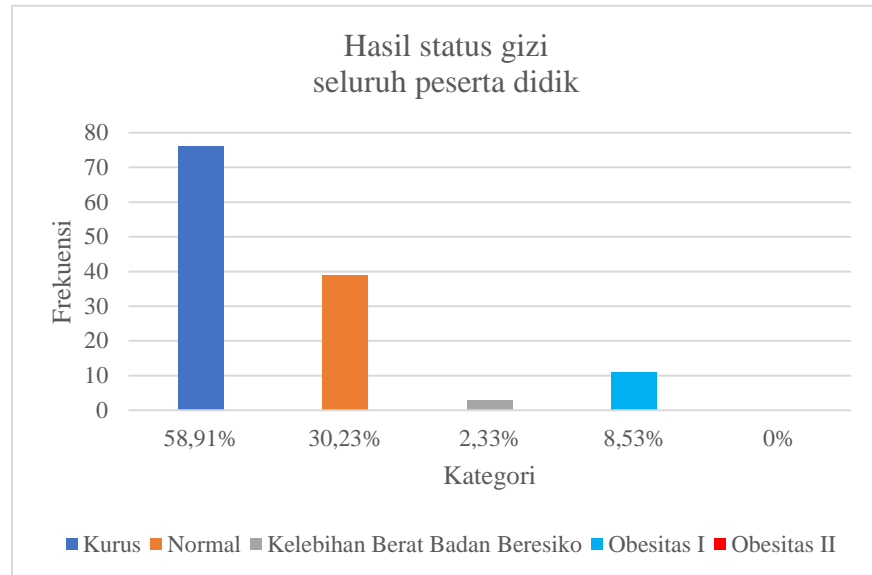
**Tabel 3. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik**

No	IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<18,5	Kurus	76	58,91 %
2	18,5-22,9	Normal	39	30,23 %
3	23-24,9	Kelebihan Berat Badan Beresiko	3	2,33 %
4	25-29,9	Obesitas I	11	8,53 %
5	$\geq 30$	Obesitas II	0	0 %
Jumlah			129	100 %

Tabel di atas menyajikan data status gizi peserta didik baik putra atau putri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur yang diklasifikasikan menjadi 5 kategori. Peserta didik dengan nilai IMT di bawah 18,5 masuk dalam kategori kurus sebanyak 76 peserta didik dengan persentase 58,91%, peserta didik dengan nilai IMT antara 18,5 – 22,9 masuk dalam kategori normal sebanyak 39 peserta didik dengan persentase 30,23%, peserta didik dengan nilai IMT antara 23 – 24,9 masuk dalam kategori kelebihan berat badan beresiko sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 2,33%, peserta didik dengan nilai IMT antara 25 – 29,9 masuk dalam kategori obesitas I sebanyak 11 peserta didik dengan persentase 8,53%, peserta didik dengan nilai IMT di atas 30 masuk dalam kategori obesitas II sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 3. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Didik**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya sebagian besar status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman masuk dalam kategori kurus dengan persentase sebesar 58,91%.

a. Peserta didik putra

Berdasarkan data hasil status gizi *middle adolescence* peserta didik putra di SMP Negeri 5 Sleman diperoleh nilai maksimum sebesar 29,6, dan nilai minimum sebesar 13,3, mean sebesar 18,7, median sebesar 17,6, modus sebesar 17, dan standar deviasi sebesar 4,159.

Dan kemudian data dideskripsikan ke dalam tabel berikut.

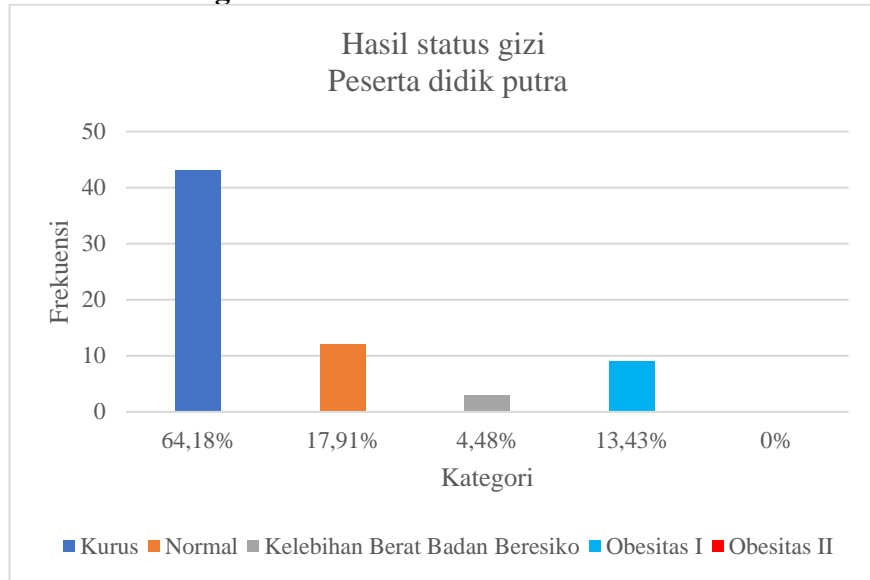
**Tabel 4. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putra**

No	IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<18,5	Kurus	43	64,18 %
2	18,5-22,9	Normal	12	17,91 %
3	23-24,9	Kelebihan Berat Badan Beresiko	3	4,48 %
4	25-29,9	Obesitas I	9	13,43 %
5	$\geq 30$	Obesitas II	0	0
Jumlah			67	100 %

Tabel di atas menyajikan data status gizi peserta didik putra berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur yang diklasifikasikan menjadi 5 kategori. Peserta didik dengan nilai IMT di bawah 18,5 masuk dalam kategori kurus sebanyak 43 peserta didik dengan persentase 64,18%, peserta didik dengan nilai IMT antara 18,5 – 22,9 masuk dalam kategori normal sebanyak 12 peserta didik dengan persentase 17,91%, peserta didik dengan nilai IMT antara 23 – 24,9 masuk dalam kategori kelebihan berat badan beresiko sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 4,48%, peserta didik dengan nilai IMT antara 25 – 29,9 masuk dalam kategori obesitas I sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 13,3%, peserta didik dengan nilai IMT diatas 30 masuk dalam kategori obesitas II sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%,

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 4. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Putra**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya sebagian besar status gizi *middle adolescence* peserta didik putra di SMP Negeri 5 Sleman masuk dalam kategori kurus dengan persentase 64,18%.

b. Peserta didik putri

Berdasarkan data hasil status gizi *middle adolescence* peserta didik putri di SMP Negeri 5 Sleman diperoleh nilai maksimum sebesar 29,6, dan nilai minimum sebesar 12,9, mean sebesar 18,3, median sebesar 18,35, modus sebesar 14,8, dan standar deviasi sebesar 2,988. Dan kemudian data dideskripsikan ke dalam tabel berikut.

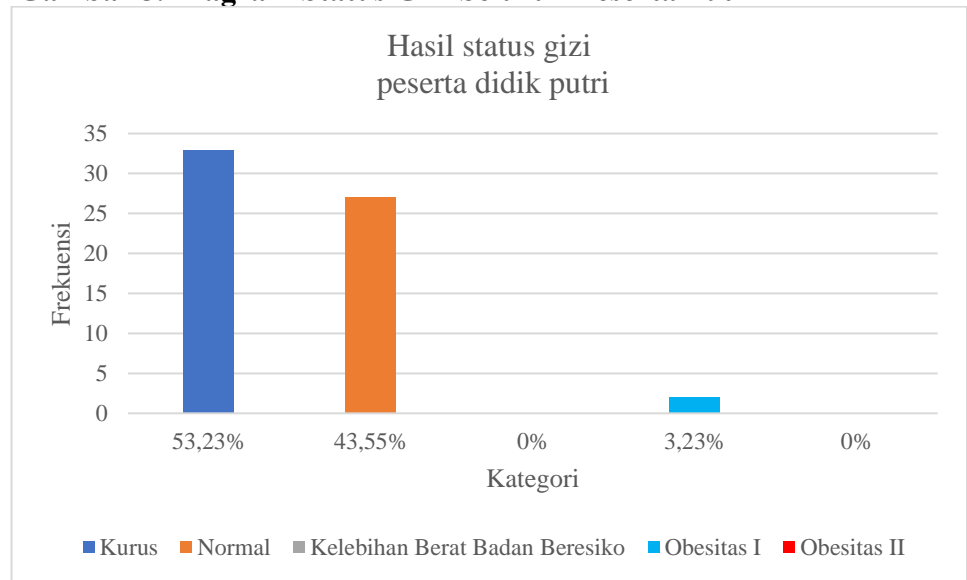
**Tabel 5. Kategori Status Gizi Seluruh Peserta Didik Putri**

No	IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<18,5	Kurus	33	53,23 %
2	18,5-22,9	Normal	27	43,55 %
3	23-24,9	Kelebihan Berat Badan Beresiko	0	0 %
4	25-29,9	Obesitas I	2	3,23 %
5	$\geq 30$	Obesitas II	0	0
Jumlah			62	100 %

Tabel di atas menyajikan data status gizi peserta didik putri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur yang diklasifikasikan menjadi 5 kategori. Peserta didik dengan nilai IMT di bawah 18,5 masuk dalam kategori kurus sebanyak 33 peserta didik dengan persentase 53,23%, peserta didik dengan nilai IMT antara 18,5 – 22,9 masuk dalam kategori normal sebanyak 27 peserta didik dengan persentase 43,55%, peserta didik dengan nilai IMT antara 23 – 24,9 masuk dalam kategori kelebihan berat badan beresiko sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%, peserta didik dengan nilai IMT antara 25 – 29,9 masuk dalam kategori obesitas I sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 3,23%, peserta didik dengan nilai IMT diatas 30 masuk dalam kategori obesitas II sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 5. Diagram Status Gizi Seluruh Peserta Putri**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya sebagian besar status gizi *middle adolescence* peserta didik putri di SMP Negeri 5 Sleman masuk dalam kategori kurus dengan persentase 53,23%.

## 2. Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yang telah diukur menggunakan MFT kemudian dikategorikan dalam enam kategori yaitu: sangat buruk, buruk, cukup, baik, sangat baik, dan superior. Setelah seluruh data terkumpul diperoleh nilai maksimum sebesar 54,6 dan nilai minimum sebesar 22, mean sebesar 30,8, median sebesar 28,7, modus 27,2, dan standar deviasi 7,396. Kemudian data dideskripsikan dalam tabel berikut.

**Tabel 6. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Didik**

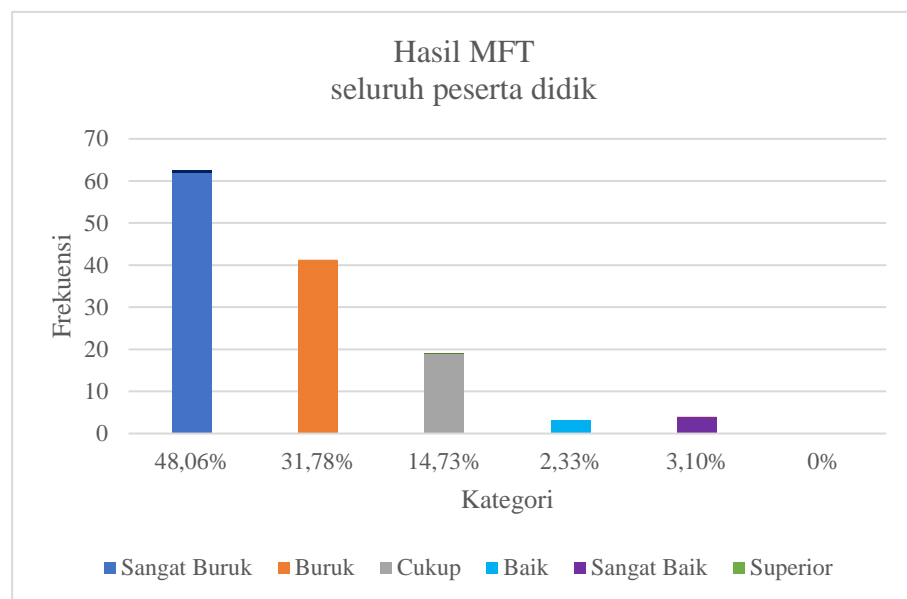
No	Kelas Interval		Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putra	Putri			
1	< 35,0	< 25,0	Sangat Buruk	62	48,06 %
2	35,0-38,3	25,0-30,9	Buruk	41	31,78 %
3	38,4-45,1	31,0-34,9	Cukup	19	14,73 %
4	45,2-50,9	35,0-38,9	Baik	3	2,33 %
5	51,0-55,9	39,0-41,9	Sangat Baik	4	3,10 %
6	> 55,9	> 41,9	Superior	0	0 %
Jumlah				129	100 %

Tabel di atas menyajikan data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan kelas interval untuk putra dan putri tabel ini dikategorikan menjadi 6 tingkat kebugaran. Peserta didik dengan nilai kebugaran di bawah 35,0 (putra) dan di bawah 25,0 (putri) masuk dalam kategori sangat buruk sebanyak 62 peserta didik dengan persentase 48,06%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 35,0 – 38,3 (putra) dan 25,0 – 20,9 (putri) masuk dalam kategori buruk sebanyak 41 peserta didik dengan persentase 31,78%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 38,4 – 45,1 (putra) dan 31,0 – 34,9 (putri) masuk dalam kategori cukup sebanyak 19 peserta didik dengan persentase 14,73%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 45,2 – 50,9 (putra) dan 35,0 – 38,9 (putri) masuk dalam kategori baik sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 2,33%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 51,0 – 55,9 (putra) dan 39,0 – 41,9 (putri) masuk dalam kategori sangat baik

sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 3,10%, peserta didik dengan nilai kebugaran jasmani di atas 55,9 (putra) dan di atas 41,9 (putri) sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 6. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Peserta Didik**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman mayoritas mempunyai kategori sangat buruk dengan persentase 48,06%.

a. Peserta didik putra

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik putra diperoleh nilai maksimum sebesar 54,6, dan nilai minimum sebesar 22, mean sebesar 34,8, median sebesar 32,8,

modus sebesar 36,4, dan standar deviasi sebesar 8,135. Kemudian data tersebut didistribusikan dalam tabel berikut:

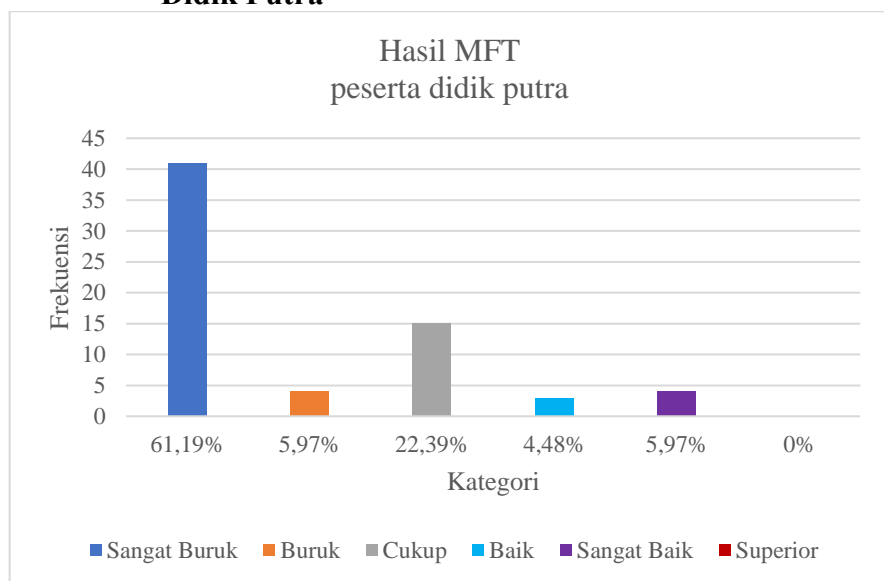
**Tabel 7. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra**

No	kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putra			
1	< 35,0	Sangat Buruk	41	61,19 %
2	35,0-38,3	Buruk	4	5,97 %
3	38,4-45,1	Cukup	15	22,39 %
4	45,2-50,9	Baik	3	4,48 %
5	51,0-55,9	Sangat Baik	4	5,97 %
6	> 55,9	Superior	0	0 %
Jumlah			67	100 %

Tabel di atas menyajikan data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan kelas interval untuk putra tabel ini dikategorikan menjadi 6 tingkat kebugaran. Peserta didik dengan nilai kebugaran di bawah 35,0 masuk dalam kategori sangat buruk sebanyak 41 peserta didik dengan persentase 61,19%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 35,0 – 38,3 masuk dalam kategori buruk sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 5,97%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 38,4 – 45,1 masuk dalam kategori cukup sebanyak 15 peserta didik dengan persentase 22,39%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 45,2 – 50,9 masuk dalam kategori baik sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 4,48%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 51,0

– 55,9 masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 5,97%, peserta didik dengan nilai kebugaran jasmani di atas 55,9 sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 7. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik putra di SMP Negeri 5 Sleman sebagian besar mempunyai kategori kebugaran jasmani sangat buruk dengan persentase 61,19%.

b. Peserta didik putri

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik putri di SMP Negeri 5 Sleman diperoleh nilai maksimum sebesar 33,6, dan nilai minimum sebesar 22, mean sebesar 26,5, median sebesar 26, modus sebesar 27,2, dan standar

deviasi sebesar 2,575. Kemudian data tersebut didistribusikan pada tabel berikut.

**Tabel 8. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri**

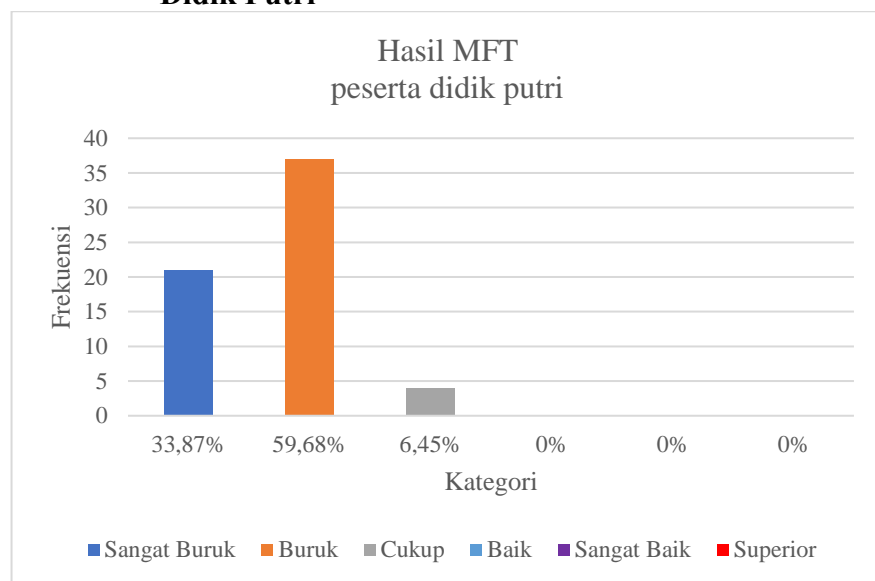
No	kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putri			
1	< 25,0	Sangat Buruk	21	33,87 %
2	25,0-30,9	Buruk	37	59,68 %
3	31,0-34,9	Cukup	4	6,45 %
4	35,0-38,9	Baik	0	0 %
5	39,0-41,9	Sangat Baik	0	0 %
6	> 41,9	Superior	0	0 %
Jumlah			62	100 %

Tabel di atas menyajikan data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan kelas interval untuk putri tabel ini dikategorikan menjadi 6 tingkat kebugaran. Peserta didik dengan nilai kebugaran di bawah 25,0 masuk dalam kategori sangat buruk sebanyak 21 peserta didik dengan persentase 33,87%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 25,0 – 20,9 masuk dalam kategori buruk sebanyak 37 peserta didik dengan persentase 59,68%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 31,0 – 34,9 masuk dalam kategori cukup sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 6,46%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 35,0 – 38,9 masuk dalam kategori baik sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%, peserta didik dengan nilai kebugaran antara 39,0 – 41,9 masuk dalam

kategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%, peserta didik dengan nilai kebugaran jasmani di atas 41,9 sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar di bawah ini:

**Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri**



Dari hasil terlampir, didapatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik putri di SMP Negeri 5 Sleman sebagian besar masuk dalam kategori buruk dengan persentase 59,68%.

## B. Pembahasan

### 1. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan dapat

menjadi indikator kesehatan seseorang. Status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman yang diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan yang kemudian dikonversikan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT). Sebagian besar status gizi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman masuk dalam kategori kurus, baik peserta didik putra maupun peserta didik putri. Hal ini disebabkan oleh asupan makanan yang dikonsumsi oleh peserta didik kurang bergizi. Purba, (2024, p. 79) status gizi seseorang ditentukan oleh makanan yang mereka konsumsi. Dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayur seseorang dapat memastikan bahwa mereka mendapatkan banyak sekali nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh karena di dalam buah dan sayur terdapat kandungan, seperti berbagai macam vitamin, kalium, magnesium, zat besi, serat, dan air. Peserta didik yang masuk dalam kategori normal mempunyai badan yang ideal sesuai dengan usia mereka. Salah satu faktor yang menyebabkannya adalah pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang. Purba, (2024, p. 79) Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang karena ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang intens mereka membutuhkan asupan kalori yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan energi mereka. Aktivitas fisik dapat membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Yang dimaksud dengan seimbang adalah makanan yang masuk di dalam tubuh harus sebanding dengan aktivitas fisik dan metabolisme. Karena jika seseorang jarang melakukan aktivitas fisik tetapi tetap mengonsumsi makanan

dalam jumlah yang banyak hal tersebut dapat menyebabkan obesitas. Peserta didik yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan beresiko mempunyai bentuk badan yang kurang ideal atau gemuk. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas mereka baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sama halnya dengan peserta didik yang masuk dalam kategori obesitas I, mereka cenderung lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau makanan cepat saji (*junk food*) baik di rumah atau di kantin sekolah.

Kantin SMP Negeri 5 Sleman banyak menjual makanan yang tidak sehat dan kurang bergizi yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan kesehatan peserta didik karena mereka terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat sehingga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang akan datang, seperti obesitas, penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2 dan banyak penyakit lain. Andayani & Ausrianti, (2021, p. 1115) mengungkapkan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi peserta didik adalah kebiasaan makan, kebanyakan remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji. Makanan cepat saji kurang baik untuk dikonsumsi karena makanan cepat saji mengandung lemak jenuh yang tinggi, tinggi gula, kalori yang tinggi, dan pengawet atau bahan kimia lainnya. Kandungan-kandungan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

## 2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menjalankan aktivitas fisik tanpa merasa lelah secara signifikan dan masih memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mempengaruhi prestasi akademik maupun non akademik. Peserta didik juga akan lebih fokus ketika mengikuti pembelajaran dan mudah untuk berpikir kritis. Namun sebaliknya, jika peserta didik tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik peserta didik akan mudah merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran terutama pembelajaran pjok sehingga menjadikan peserta didik merasa lesu dan tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman yang diukur menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) diperoleh bahwa mayoritas peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori sangat buruk, baik peserta didik putra maupun peserta didik putri. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti masih banyak peserta didik yang tidak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pjok dan hanya bermalas-malasan bermain *game online* dan ada beberapa peserta didik dalam kategori ini memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal. Seperti yang dikatakan oleh Darmanwan, (2017, p. 146) dengan berat badan yang ideal, tidak berlebih, atau kurang, seseorang akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari. Begitu juga dengan peserta didik yang masuk dalam kategori buruk mereka juga

cenderung lebih sering bermalas-malasan dari pada melakukan aktivitas olahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Arifin, (2018, p. 26) mengungkapkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang salah satunya adalah gaya hidup. Jika seseorang ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik maka harus menerapkan gaya hidup yang sehat, seperti olahraga yang teratur, mengonsumsi makanan yang bergizi, tidak mengonsumsi alkohol, dan tidur dengan cukup.

Peserta didik yang masuk dalam kategori cukup mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada peserta didik yang masuk dalam kategori sangat buruk dan buruk. Hal ini disebabkan peserta didik yang masuk dalam kategori cukup lebih sering melakukan aktivitas olahraga. Sama halnya dengan peserta didik yang masuk dalam kategori baik dan sangat baik, pada kategori ini ada beberapa peserta didik yang merupakan seorang atlet sehingga kebugaran jasmani mereka lebih baik diantara peserta didik yang lain. Hal ini disebabkan oleh faktor latihan, seorang atlet lebih sering melakukan kegiatan olahraga atau latihan secara rutin dan teratur. Seperti yang dikatakan oleh Arifin, (2018, p. 26) faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan teratur. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan latihan, yang pertama adalah memperhatikan intensitas latihan, yang kedua memperhatikan frekuensi

latihan, dan yang terakhir adalah memperhatikan durasi latihan. Dengan memperhatikan syarat-syarat tersebut tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat dengan seiring berjalannya waktu.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin dalam segala kebutuhan yang dipersyaratkan dalam penelitian, tetapi bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan dan keterbatasan. Beberapa kekurangan dan keterbatasan penelitian.

1. Peserta didik masih diragukan kesungguhan dalam mengikuti tes MFT.
2. Selama melakukan timbang badan peserta didik tidak memakai baju yang sama sehingga peneliti tidak dapat menyamakan berat pakaian yang digunakan masing-masing peserta didik ketika melakukan timbang badan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa status gizi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman yang masuk dalam kategori kurus sebesar 58,91%, kategori normal sebesar 30,23%, kelebihan berat badan beresiko sebesar 2,33%, obesitas I sebesar 8,53%, dan obesitas II sebesar 0%. Oleh karena itu, dari hasil tersebut status gizi *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman dikategorikan sebagai “kurus” berdasarkan hasil pengujian dan analisis yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman yang masuk pada kategori sangat buruk sebesar 48,06%, kategori buruk sebesar 31,78%, kategori cukup sebesar 14,73%, kategori baik sebesar 2,33%, kategori sangat baik sebesar 3,10%, dan kategori superior sebesar 0%. Oleh karena itu, dari hasil tersebut tingkat kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 5 Sleman dikategorikan sebagai “sangat buruk” berdasarkan hasil pengujian dan analisis yang dilakukan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat status gizi dan kebugaran jasmani *middle adolescence* peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman kurang baik.

## **B. Implikasi**

1. Menjadi masukan atau bahan evaluasi kepada guru penjas dalam menentukan program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran peserta didiknya
2. Memberikan informasi atau gambaran mengenai status gizi peserta didik, sehingga sekolah dan setiap peserta didik peduli bahwa status gizi yang baik adalah suatu hal yang penting.

## **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang perlu disampaikan terkait hasil penelitian yaitu:

1. Bagi peserta didik
  - a. Memahami mengenai status gizinya sehingga mereka harus memperhatikan makanan-makanan yang baik dikonsumsi atau tidak baik dikonsumsi.
  - b. Selalu melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur sehingga kebugaran jasmaninya tetap terjaga dengan baik.
2. Bagi guru
  - a. Dapat menjadi evaluasi bagi guru penjas agar guru penjas dapat membuat program pembelajaran yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
  - b. Memantau status gizi peserta didiknya agar peserta didik selalu sehat sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih dalam mengenai tingkat kebugaran jasmani dan status gizi dengan menggunakan metode dan variabel yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto., et al. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak sd*. Malang: Wineka Media.
- Agustina, Nani. (2017). Mengukur kualitas layanan sistem informasi akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*. Vol. 19, 65.
- Alfatih, Andy. (2023). *Panduan praktis penelitian deskriptif kuantitatif*. Palembang: Unsri Press.
- Amin, Nur Fadilah., Sabaruddin Garancang., Kamaluddin Abunawas. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*. Vol. 14, 18-20.
- Andayani, Rifka Putri & Rizka Ausrianti. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 13, 1115.
- Andriani, Nuri., Ambia Nurdin., Uly Fitria., Kiki Asrifa Dinen., Reza Kurnia. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Journal PHJ*. Vol. 1, 3.
- Arifin, Syamsul. (2017). Peran Guru Pendidikan jasmani dalam pembentukan Pendidikan karakter peserta didik. *Jurnal multilateral*. Vol. 16, 82.
- Arifin, Zainul. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*. Vol. 1, 24-26.
- Aulia, Ninda Rizki. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. Vol. 2, 32.
- Azahrah, Fauzia Ramadhanti., Rolly Afrinaldi., Fahrudin. (2021). Keterlaksanaan pembelajaran bola voli secara daring pada SMA Kelas X Se-Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol.7, 536.
- Bolang, Christy R., Shirley E. S. K., Nelly Mayulu., Alexander S. L. B. (2021). Status gizi mahasiswa sebelum dan di Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik*. Vol.13, 77.
- Darmanwan. Ibnu. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. Vol.7, 146.
- Djollong, Andi Fitriani. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra* '. Vol.2, 88.

- Fahrurrazi, Achmad Ikhtiar., et al. (2022). Analisis kebugaran jasmani dari aspek durasi olahraga pada peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.3, 112.
- Fajar, Muttiara. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol.16, 60.
- Faqih, Ashadi & Sasminta Christina Yuli Hartati. (2017). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Dan V Sekolah Dasar segugus selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.5, 386.
- Fikri, Azizil. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal pembelajaran Olahraga*. Vol.3, 94.
- Hartono, Fajar Vidya. (2014). Profil tingkat kebugaran anak usia 5-14 tahun Kota Administratif Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Visi P2tk Paudni*. Vol 9, 103.
- Hita, I Putu A., et al. (2021). Analisis tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang. *Jurnal Patriot*. Vol 3, 398.
- Ikmaludin, Muhammad Burhan. (2022). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indartanti, Dea & Apoina Kartini. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*. Vol 3, 37.
- Indrayana, Boy & Ely Yuliawan (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Vol 1, 43.
- Irnani, Hayda & Tiurama Sinaga. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol 6, 61.
- Iswanto, Ari & Esti Widayati. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Majora*. Vol 27, 14.
- Jamil, Abu Hasan Al. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol.2, 120.

- Keliat, Pedomanta., Ade Evriansyah Lubis., Boby Helmi. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah STOK*. Vol 7, 49.
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: The Journal Punlishing.
- Lengkana, Anggi S & N. Siti Nuraini Sofa. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*. Vol 3, 9.
- Lengkana, Anggi S & Tatang Muhtar. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Lestari, Puji. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswa MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. Vol.2,77.
- Ma'arif, Ilmul & Rahayu Prasetyo. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid – 19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 5, 3452.
- Manopo, Marvel., Th. Mautang., Melky Pangemanan. (2020). Hubungan status gizi dengan tinngkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus*. Vol 2, 4.
- Musianto, Lukas S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. Vol 4, 128.
- Mustafa, Pinton Setya. (2022). Peran pendidikan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol 8, 72.
- Narlan, Abdul & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga*. Sleman: Deepublish.
- Nohan, Ahmad & Achmad Rizamnul Wahyudi. (2021). Vo2Max atlet pencak silat usia 14-17 tahun di golden Silat Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 4, 111.
- Nugroho, Untung (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Purwodadi: CV. Sarnu Untung.
- Oktaviani, Nur Ayu & Sapto Wibowo. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 9, 11.
- Pramata, Angga. (2016). Analisis kemampuan vo2max pada atlet karate ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 6, 3.

- Prasetyo, Lis. (2012). *Teknik analisis data dalam research and development. Departemen Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Pratama, Denny & Yanti Puspita Sari. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu. Vol 1.2.*
- Pratama, Dian A & Mashuri Eko W. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas Siswa SMA: Literatur Review. *Sport Science and Health. Vol 4, 241.*
- Priadana, Sidik & Denok Sunarsi. (2021). *Metode penelitian kuantitatif. Tangerang: Pascal Books.*
- Purba, Nanda Putri., Nadita K., Amenda S. B. S., Indah R. S., Djody P., Nesta M. P., Ulandari., Delfriana A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS AL-WASHILYAH Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Berdagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. Vol 13, 79.*
- Putri. Universitas Pgri Banyuwangi. *Jurnal Kejaora. Vol 1,40.*
- Rahayu, Tri Budi & Fitiana. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan. Vol 6, 49.*
- Rosmi, Yandika Fefrian. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana. Vol 66, 56.*
- Salsiah., Rahmadi., Tri Irianto. (2020). Instrumen penilaian harian aspek kognitif pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Vol 1, 26.*
- Salsabillah, Melda., Ahmad Subandi., Nurhizrah Gistituani., Hanif Al Kadri. (2022). Budaya organisasi sekolah menengah kejuruan. *Journal higher educational management. Vol, 1. 30.*
- Satrio, Bimo & Mashuri Eko Winarno. (2019). Kualitas kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Sportif. Vol 5, 316.*
- Sepdanius, Endang., Muhamad Sazeli R., Anton Komaini. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga. Depok: Rajawali Pers.*
- Sitepu, Deasyi Natalia., Janwar Frihasan Sinuraya., Elvin Desi Martauli. (2023). Hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. *Curere Journal. Vol 7, 5.*

- Sukamti, Endang Rini., Muhammad Ikhwan Zein., Ratna Budiarti. (2016). Profil kebugaran dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 12, 32.
- Sumintarsih. (2006). Kebugaran jasmani untuk lanjut usia. *Jurnal Olahraga*. Vol 12, 149.
- Suryana, Ermis., Amrika I.H., Ayu.A.H., Kasinyo.H. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol.8. 1922-1924.
- Triatwanto, Chairijal Mohammad. (2018). Tingkat kebugaran jasmani, status gizi, sikap gaya hidup sehat pada peserta didik SMP negeri 1 Kota Muntilan Dan Smp Islam Terpadu Al-Quraniyyah Kota Tangerang Selatan. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Umami, Ida. (2019). *Psikologi remaja*. Yogyakarta: Idea Press.
- Wiaro, Giri. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyastuti, Retno Ayu & Ali Rosidi. (2018) Indeks massa tubuh menurut umur sebagai indikator persen lemak tubuh pada remaja. Departemen Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Wijaya, Indra. (2021). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Kko Kelas XI SMA Negeri 2 Playen selama Pandemi Covid-19 Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliana, Endang Mei., Arif Nurma Etika. (2020). *Remaja dan konformitas teman sebaya*. Malang: Ahlimedia press.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



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

Nomor : 026.j/POR/III/2024  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

25 Maret 2024

Yth. Dr. Tri Ani Hastuti, 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 : Raeehan Pandu Yudatama  
NIM : 21601241098  
Judul Skripsi : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 5 PURWOREJO

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,

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

## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin 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/1154/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

19 Juli 2024

Yth . Kepala SMP Negeri 5 Sleman  
Brayut, Pandowoharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Raechan Pandu Yudatama  
NIM : 21601241098  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 5 SLEMAN  
Waktu Penelitian : 29 Juli - 12 Agustus 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.



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,  
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Lampiran 4. Blanko Pencatatan *Multistage Fitness Test*

9

**Blanko Pencatatan Multistage FT**

Nama :  
Umur :  
Berat Badan :

1	1	2	3	4	5	6	7												
2	1	2	3	4	5	6	7	8											
3	1	2	3	4	5	6	7	8											
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					



**Lampiran 6. Norma *Multistage Fitness Test***

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>1</b>	1	17,2	<b>2</b>	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>3</b>	1	23,2	<b>4</b>	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>5</b>	1	29,8	<b>6</b>	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>7</b>	1	36,8	<b>8</b>	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>9</b>	1	43,6	<b>10</b>	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>11</b>	1	50,5	<b>12</b>	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>13</b>	1	57,4	<b>14</b>	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>15</b>	1	64,3	<b>16</b>	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
			14	70,9	

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>17</b>	1	71,2	<b>18</b>	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
			15	77,9	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>19</b>	1	78,1	<b>20</b>	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
				16	84,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>21</b>	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

Sumber: Wijaya. (2021)

Lampiran 7. Hasil Pengambilan Data *Multistage Fitness Test*

*Data Multistage Fitness Test*

No	Nama	P/L	Umur	Berat badan (Kg)	Tinggi badan (Cm)	Skor MFT	Nilai V02max	Kategori Kebugaran
1	AKR	P	12	41,65	153	3.1	23,2	Sangat Buruk
2	AMO	P	12	38,5	150	3.4	24,4	Sangat Buruk
3	ASB	L	13	41,25	156	3.2	23,6	Sangat Buruk
4	ASN	L	12	55,65	155	3.3	24	Sangat Buruk
5	AEPN	L	13	62,6	157	3.1	23,2	Sangat Buruk
6	AFM	L	13	35,5	145	5.9	32,9	Sangat Buruk
7	AFW	P	12	39,85	147	3.6	25,3	Buruk
8	AMS	P	12	38,7	155	3.3	24	Sangat Buruk
9	ANB	P	12	38,55	144	3.4	24,4	Sangat Buruk
10	AA	L	12	30,8	145	4.4	27,2	Sangat Buruk
11	AYDZ	L	12	64,85	152	3.3	24	Sangat Buruk
12	CRBA	P	12	37,8	142	3.6	25,2	buruk
13	CAA	P	12	56,25	159	3.5	24,8	sangat buruk
14	DBW	L	13	82,45	167	4.1	26,4	Sangat Buruk
15	DP	L	14	38,5	154	8.7	42	Cukup
16	FMM	L	12	33,1	145	12.1	54	Sangat Baik
17	GAN	L	12	34,2	145	7.7	39,6	Cukup
18	IAM	L	13	54,6	169	4.1	26,4	Sangat Buruk
19	KPK	P	12	43,2	147	3.7	25,6	Buruk
20	MAR	P	12	55,7	156	3.7	25,6	Buruk
21	MCAS	L	13	56,5	162	7.10	39,9	Cukup
22	MRYP	L	12	61,25	147	2.6	22	Sangat Buruk
23	NSN	L	12	40,3	154	9.4	44,2	Cukup
24	NZ	L	13	46,15	167	7.4	37,5	Buruk
25	QAFZ	P	12	46,95	149	3.5	24,8	Sangat Buruk
26	SAAH	P	12	41,8	145	4.5	27,6	Buruk
27	SAY	P	13	27,4	146	3.5	24,6	Sangat Buruk
28	SRR	P	12	37	150	3.7	25,6	Buruk
29	VNK	P	12	52,15	160	3.3	24	Sangat Buruk
30	XEF	P	12	46,95	155	4.3	27,2	Buruk
31	ZZ	P	13	37,45	147	4.3	27,2	Buruk
32	ZYP	L	14	40,5	154	7.10	39,9	Cukup

## Lampiran 8. Hasil Pengambilan Data Status Gizi

### Data Tes

No	Nama	P/L	Umur	Berat badan (Kg)	Tinggi badan (Cm)	IMT	Kategori IMT
1	AKR	P	12	41,65	153	17,8	Kurus
2	AMO	P	12	38,5	150	17,1	Kurus
3	ASB	L	13	41,25	156	17,0	Kurus
4	ASN	L	12	55,65	155	23,2	Kelebihan BB Beresiko
5	AEPN	L	13	62,6	157	25,4	Obesitas I
6	AFM	L	13	35,5	145	16,9	Kurus
7	AFW	P	12	39,85	147	18,4	Kurus
8	AMS	P	12	38,7	155	16,1	Kurus
9	ANB	P	12	38,55	144	18,6	Normal
10	AA	L	12	30,8	145	14,6	Kurus
11	AYDZ	L	12	64,85	152	28,1	Obesitas I
12	CRBA	P	12	37,8	142	18,7	Normal
13	CAA	P	12	56,25	159	22,2	Normal
14	DEW	L	13	82,45	167	29,6	Obesitas I
15	DP	L	14	38,5	154	16,2	Kurus
16	FMM	L	12	33,1	145	15,7	Kurus
17	GAN	L	12	34,2	145	16,3	Kurus
18	IAM	L	13	54,6	169	19,1	Normal
19	KPK	P	12	43,2	147	20,0	Normal
20	MAR	P	12	55,7	156	22,9	Normal
21	MCAS	L	13	56,5	162	21,5	Normal
22	MRYP	L	12	61,25	147	28,3	Obesitas I
23	NSN	L	12	40,3	154	17,0	Kurus
24	NZ	L	13	46,15	167	16,5	Kurus
25	QAFZR	P	12	46,95	149	21,1	Normal
26	SAAH	P	12	41,8	145	19,9	Normal
27	SAY	P	13	27,4	146	12,9	Kurus
28	SRR	P	12	37	150	16,4	Kurus
29	VNK	P	12	52,15	160	20,4	Normal
30	XBF	P	12	46,95	155	19,5	Normal
31	ZZ	P	13	37,45	147	17,3	Kurus
32	ZYP	L	14	40,5	154	17,1	Kurus

## Lampiran 9. Dokumentasi



Foto dengan guru penjas



Pengukuran tinggi badan



Pengukuran berat badan



Pengambilan data *multistage fitness test*



Pengambilan data *multistage fitness test*