



## Status Gizi dan Profil Kebugaran Jasmani Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

**Nur Qoidah Azizah, \*Veni Imawati, Rizky Sota Dyaksa**

Department of Sport Education, Faculty of Education and Social Sciences, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Jl. Masjid No.22, Kauman, Kota Blitar 66117, Indonesia.

Correspondence e-mail: [veniimawati@gmail.com](mailto:veniimawati@gmail.com)

Diterima: September 2024; Revisi: November 2024; Diterbitkan: Desember 2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan profil kebugaran jasmani siswa-siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan studi observasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 38 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria usia 16-19 tahun dan kondisi kesehatan yang baik. Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan Body Mass Index (BMI), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi normal atau kurus, dengan rata-rata BMI siswa  $19,54 \text{ kg/m}^2$  dan siswi  $18,5 \text{ kg/m}^2$ . Sementara itu, kebugaran jasmani siswa dan siswi sebagian besar berada pada kategori kurang, dengan rata-rata nilai TKJI siswa 13,1 dan siswi 11,4. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan intensitas dan kualitas kegiatan fisik, baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler, untuk mendukung perbaikan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap keseimbangan antara status gizi dan kebugaran jasmani dalam mendukung perkembangan fisik dan akademik siswa.

**Kata Kunci:** Status gizi; kebugaran jasmani; indeks massa tubuh; tes kebugaran jasmani; siswa

### ***Nutritional Status and Physical Fitness Profile of MA Miftahul Huda Cendono Purwosari Students***

#### **Abstract**

*This study aims to analyze the nutritional status and physical fitness profile of MA Miftahul Huda Cendono Purwosari students. The study used a descriptive quantitative approach with an observational study design. The sample consisted of 38 students selected using purposive sampling, with criteria of being 16-19 years old and in good health. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI), while physical fitness was assessed using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results show that the majority of students had normal or underweight nutritional status, with average BMI values of  $19.54 \text{ kg/m}^2$  for male students and  $18.5 \text{ kg/m}^2$  for female students. Meanwhile, physical fitness was mostly classified as poor, with average TKJI scores of 13.1 for male students and 11.4 for female students. This study recommends increasing the intensity and quality of physical activities, both in physical education lessons and extracurricular activities, to improve students' physical fitness. The findings emphasize the importance of balancing nutritional status and physical fitness to support students' physical and academic development.*

**Keywords:** Nutritional status; physical fitness; body mass index; physical fitness test; students

**How to Cite:** Azizah, N. Q., Imawati, V., & Dyaksa, R. S. (2024). Status Gizi dan Profil Kebugaran Jasmani Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. *Sportify Journal*, 4(2), 147-166. <https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2730>



<https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2730>

Copyright© 2024, Azizah et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, serta emosional untuk mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar, dan membangun karakter (Sari, 2018). Pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga bertujuan untuk membentuk pribadi yang sehat secara fisik dan mental. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani berperan penting dalam menciptakan generasi muda yang tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga kebugaran jasmani yang optimal. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa, yaitu kondisi tubuh yang memungkinkan seseorang menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan (Henjilito, 2019). Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai melalui keseimbangan antara asupan gizi yang cukup, aktivitas fisik yang teratur, dan pola hidup yang sehat.

Kesegaran jasmani adalah indikator penting dalam penilaian kesehatan fisik seseorang. Salah satu cara untuk menilai kesegaran jasmani siswa adalah dengan mengukur status gizi mereka. Status gizi sendiri adalah kondisi tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung aktivitas fisik dan pertumbuhan yang optimal. Menurut Merawati (2013), status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan gizi tubuh. Sementara itu, Muhammad (2016) mendefinisikan status gizi sebagai keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut. Oleh karena itu, jika tubuh menerima asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan, tubuh akan berfungsi secara optimal, termasuk dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Status gizi yang buruk dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan seseorang, termasuk pada anak-anak dan remaja (Arisman, 2013). Anak yang kekurangan gizi cenderung mudah mengantuk, kurang bergairah, dan mengalami penurunan prestasi belajar di sekolah. Selain itu, pertumbuhan otak yang tidak optimal juga dapat terjadi pada anak-anak dengan status gizi yang buruk (Gibney, 2019). Kekurangan energi yang cukup dapat menyebabkan kondisi tubuh menjadi lemah dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Oleh karena itu, kecukupan energi dari makanan yang dikonsumsi sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani dan kemampuan kognitif siswa (Sari, 2018). Kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kecukupan energi, nutrisi, dan aktivitas fisik dapat membantu menciptakan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung aktivitas sehari-hari, baik itu dalam belajar, bekerja, maupun berolahraga.

Rendahnya status gizi pada anak dapat membawa dampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi kronis berhubungan erat dengan penurunan pencapaian akademik siswa di sekolah (Anwar, 2018). Anak-anak dengan status gizi yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan belajar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, status gizi menjadi faktor yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan dan pengembangan pribadi siswa. Asupan gizi yang baik memiliki peran yang sangat besar dalam mencapai pertumbuhan fisik dan

perkembangan otak yang optimal. Pertumbuhan fisik yang optimal tidak hanya melibatkan peningkatan massa tubuh, tetapi juga perkembangan otak yang menentukan tingkat kecerdasan dan kemampuan berpikir seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kemajuan bangsa (Karyadi & Muhibal, 2016). Oleh karena itu, penting bagi anak-anak, terutama pada usia remaja, untuk memperoleh gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka.

Usia remaja adalah masa transisi yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena pada usia ini terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Pada masa ini, kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik yang pesat dan perubahan lainnya. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak dan orang dewasa, karena selain untuk mendukung pertumbuhan fisik, juga untuk mendukung perkembangan otak dan kemampuan belajar mereka (Almatsier, 2020). Namun, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang terjadi pada remaja seringkali mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi mereka. Gaya hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan remaja mengalami masalah gizi, baik itu kekurangan maupun kelebihan gizi.

Selain itu, ada kelompok remaja yang memiliki kebutuhan gizi khusus, seperti remaja yang aktif dalam olahraga, menderita penyakit kronis, atau sedang dalam kondisi khusus seperti hamil atau sedang menjalani diet berlebihan. Remaja yang terlibat dalam kegiatan olahraga, misalnya, memerlukan lebih banyak energi dan nutrisi untuk mendukung aktivitas fisik yang intens (Almatsier, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memantau status gizi remaja dan memastikan bahwa mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kemampuan kognitif dan akademik mereka.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan tubuh yang sehat, tidak mudah lelah, dan memiliki daya tahan tubuh yang baik. Kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu siswa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, termasuk dalam mengikuti pelajaran dan beraktivitas di luar jam sekolah. Kebugaran jasmani yang baik juga berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan kemampuan belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang teratur. Menurut Maulana et al. (2024), komponen kebugaran jasmani mencakup daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Berbagai upaya dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, salah satunya dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit, tetapi juga memiliki daya tahan tubuh yang kuat, yang berdampak pada aktivitas sehari-hari dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar (Sari, 2018).

Kesehatan seseorang juga dapat dilihat melalui status gizinya, yang dapat ditentukan melalui perhitungan Body Mass Index (BMI), yang mengukur

keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan. BMI merupakan indikator penting untuk menilai apakah seseorang memiliki status gizi yang normal, kurang, atau lebih. BMI digunakan sebagai salah satu alat untuk mengukur status gizi siswa, yang dapat memberikan gambaran mengenai keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh siswa. Pada usia remaja, status gizi dan kebugaran jasmani sangat terkait, karena kedua faktor ini saling memengaruhi dalam mendukung kegiatan fisik dan kemampuan belajar siswa. Oleh karena itu, penting untuk memantau status gizi dan kebugaran jasmani siswa secara berkala agar mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan profil kebugaran jasmani siswa-siswi MA Miftahul Huda Cendono. Mengingat pentingnya hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani dalam mendukung proses belajar siswa, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai status gizi dan kondisi kebugaran jasmani siswa di MA Miftahul Huda Cendono sebagai rekomendasi terkait peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui program olahraga yang lebih terstruktur di sekolah, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas pendidikan dan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif di masa depan.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi observasional untuk menggambarkan kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa-siswi di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. Desain penelitian deskriptif kuantitatif ini dipilih karena bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai keadaan atau fenomena yang ada tanpa melakukan eksperimen atau manipulasi variabel. Penelitian deskriptif kuantitatif berfokus pada pengumpulan data yang dapat diukur secara statistik dan dianalisis untuk mengetahui distribusi atau frekuensi dari kondisi yang diamati (Maksum, 2012). Dalam hal ini, penelitian bertujuan untuk menggali informasi terkait status gizi dan kebugaran jasmani siswa yang dapat mempengaruhi proses belajar mereka.

Pendekatan observasional dalam penelitian ini digunakan karena peneliti hanya mengamati dan mengumpulkan data tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menganalisis data yang ada untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa tanpa mengubah atau mempengaruhi kondisi alami yang ada. Metode observasional ini sangat sesuai untuk penelitian yang ingin menggali informasi dari populasi tertentu dengan memanfaatkan pengukuran langsung terhadap status gizi dan kebugaran jasmani tanpa mempengaruhi variabel lainnya (Jayusman & Shavab, 2020).

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari yang terdiri dari tiga kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII, dengan total populasi berjumlah 75 siswa pada tahun ajaran 2022/2023. Pemilihan MA Miftahul Huda Cendono Purwosari sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan untuk

mendapatkan gambaran yang representatif mengenai status gizi dan kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Arieska, 2018). Kriteria pemilihan sampel meliputi: 1) Siswa berusia antara 16 hingga 19 tahun, 2) Siswa dengan kondisi kesehatan yang baik, dan 3) Siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel penelitian terdiri dari 38 siswa, yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 19 sisi perempuan. Pemilihan usia remaja 16-19 tahun sangat relevan, karena pada usia tersebut remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dan memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak mereka.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran Body Mass Index (BMI) untuk menilai status gizi siswa, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengukuran BMI dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan siswa, yang kemudian dihitung menggunakan rumus BMI berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}} = \text{Kg/m}^2$$

BMI digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi siswa ke dalam kategori-kategori seperti kurus, normal, berat badan berlebih, atau obesitas. Body Mass Index (BMI) telah banyak digunakan sebagai indikator status gizi yang praktis dan akurat, serta diakui secara internasional sebagai metode pengukuran yang efektif untuk menilai keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan (Wirawan, 2017). Dengan menggunakan BMI, peneliti dapat mengidentifikasi siswa yang mungkin memiliki risiko kesehatan akibat status gizi yang tidak optimal.

Selain pengukuran BMI, pengukuran kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa usia 16 hingga 19 tahun (Marpaung, 2022). TKJI terdiri dari lima tes yang mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani, yaitu: 1) Lari 60 meter untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler, 2) Angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra) untuk mengukur kekuatan otot, 3) Baring duduk selama 60 detik untuk mengukur daya tahan otot, 4) Loncat tegak untuk mengukur kelentukan dan kekuatan otot bawah, dan 5) Lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra yang mengukur daya tahan kardiovaskuler. Tes ini dirancang untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dengan mengukur komponen-komponen seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kelincahan.

### Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran BMI yang dilakukan oleh peneliti atau asisten peneliti yang terlatih untuk memastikan akurasi data yang dikumpulkan. Semua pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan menggunakan alat ukur standar yang telah dikalibrasi untuk mengurangi kesalahan pengukuran. Selain itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan dalam

kondisi yang terkontrol dengan pengawasan yang ketat agar hasil tes dapat mencerminkan kebugaran jasmani siswa dengan akurat. Selama pengukuran, instruksi yang jelas diberikan kepada setiap siswa untuk memastikan bahwa tes dilakukan dengan benar dan sesuai standar (Wiriawan, 2017).

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dengan bantuan program komputer SPSS versi 24. Teknik statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil perhitungan BMI dan tes kebugaran jasmani, serta untuk menghitung frekuensi dan persentase distribusi status gizi dan kebugaran jasmani siswa (Sugiyono, 2018). Dengan menggunakan analisis deskriptif, peneliti dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. Selain itu, hasil perhitungan BMI dikonversi berdasarkan norma penilaian status gizi yang mengklasifikasikan BMI ke dalam beberapa kategori pada Table 1.

**Tabel 1.** Norma Penilaian Status Gizi

<b>Body Mass Index (BMI)</b>	<b>Klasifikasi</b>
< 18.5	Kurus
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Berat badan berlebih
30.0 - 34.9	Obesitas tingkat I
35.0 - 39.9	Obesitas tingkat II
> 40	Obesitas tingkat III

Selain BMI, hasil tes kebugaran jasmani juga dikonversi berdasarkan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang mengklasifikasikan hasil tes dalam kategori: baik sekali (22-25), baik (18-21), sedang (14-17), kurang (10-13), dan kurang sekali (5-9) (Maulana et al., 2024). Konversi hasil tes ke dalam kategori ini memungkinkan peneliti untuk menilai seberapa baik kebugaran jasmani siswa secara objektif.

**Tabel 2.** Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10 - 13	Kurang (K)
05 - 09	Kurang Sekali (KS)

Setelah konversi data dilakukan, analisis deskriptif kemudian digunakan untuk menggambarkan distribusi status gizi dan kebugaran jasmani siswa. Perhitungan persentase dilakukan untuk mengukur frekuensi setiap kategori status gizi dan kebugaran jasmani siswa, yang dihitung menggunakan rumus berikut.

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

Keterangan: P = Persentase; F = Frekuensi; N = Jumlah Responden

Hasil analisis deskriptif memberikan gambaran yang jelas tentang persentase siswa dengan status gizi dan kebugaran jasmani dalam kategori tertentu, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan tentang kondisi fisik siswa di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. Dengan pendekatan yang sistematis ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa di sekolah, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan kebijakan dan program pendidikan jasmani di masa depan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Hasil Penelitian**

#### **Status Gizi Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari**

Berdasarkan pengukuran *Body Mass Index* (BMI) yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Data Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Sesuai Rumus *Body Mass Index* (BMI) Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

No	Nama Sampel	Tinggi Badan (m <sup>2</sup> )	Berat Badan (Kg)	BMI (Kg/m <sup>2</sup> )	Klasifikasi
1	ARP	164	55	20.4	Normal
2	ITR	164	51	19	Normal
3	MODR	170	60	20.8	Normal
4	NAS	170	58	20.1	Normal
5	DYF	161	48	18.5	Normal
6	MN	169	48	16.8	Kurus
7	RZ	164	50	18.6	Normal
8	AK	166	58	21	Normal
9	DNK	165	64	23.5	Normal
10	FEA	157	50	20.3	Normal
11	MDS	172	49	16.6	Kurus
12	NW	156	45	18.5	Normal
13	NS	168	95	33.7	Obesitas I
14	NKCP	168	45	15.9	Kurus
15	RK	170	60	20.8	Normal
16	SW	161	48	18.5	Normal
17	WNB	167	45	16.1	Normal
18	NKCP	161	40	15.4	Kurus
19	RP	162	44	16.8	Kurus

Data *Body Mass Index* (BMI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, kemudian dilakukan pengolahan data analisis statistik menggunakan SPSS versi 24. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh BMI siswa *minimum* 15.4 kg/m<sup>2</sup>, BMI siswa *maximum* 33.7 kg/m<sup>2</sup>, jumlah (*sum*) BMI siswa 371.3 kg/m<sup>2</sup>, rata-rata (*mean*) BMI siswa 19.54 kg/m<sup>2</sup>, dengan *standard deviation* sebesar 4.04 kg/m<sup>2</sup>. Pada tabel 4.

**Tabel 4.** Deskriptif Statistik

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Sum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Hasil BMI Putra	19	15.40	33.70	371.30	19.5421	4.03751
Valid (listwise)	N 19					

Hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 24 yaitu analisis deskriptif statistik frekuensi disajikan pada Table 5.

**Tabel 5.** Deskriptif Statistik Frekuensi

		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Valid	15.40	1	5.3	5.3	5.3
	15.90	1	5.3	5.3	10.5
	16.10	1	5.3	5.3	15.8
	16.60	1	5.3	5.3	21.1
	16.80	2	10.5	10.5	31.6
	18.50	3	15.8	15.8	47.4
	18.60	1	5.3	5.3	52.6
	19.00	1	5.3	5.3	57.9
	20.10	1	5.3	5.3	63.2
	20.30	1	5.3	5.3	68.4
	20.40	1	5.3	5.3	73.7
	20.80	2	10.5	10.5	84.2
	21.00	1	5.3	5.3	89.5
	23.50	1	5.3	5.3	94.7
	33.70	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dikonversi berdasarkan norma penilaian status gizi. Berdasarkan hasil konversi norma penilaian status gizi diperoleh siswa dengan klasifikasi kurus sebanyak 6 yaitu 31.6%, siswa dengan klasifikasi normal sebanyak 12 yaitu 63.2%, siswa dengan klasifikasi obesitas tingkat I hanya 1 yaitu 5.3%, dan tidak ada siswa dengan klasifikasi berat badan berlebih, obesitas tingkat II ataupun obesitas tingkat III. Hasil konversi norma penilaian status gizi dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Hasil Konversi Norma Penilaian Status Gizi Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

<b>Body Mass Index (BMI)</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
< 18.5	Kurus	6	31.6
18.5 - 24.9	Normal	12	63.2
25.0 - 29.9	Berat badan berlebih	0	0
30.0 - 34.9	Obesitas tingkat I	1	5.3
35.0 - 39.9	Obesitas tingkat II	0	0
> 40	Obesitas tingkat III	0	0

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik dan deskriptif statistik frekuensi bahwa *Body Mass Index* (BMI) dari 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari berada pada rata-rata 19.54 kg/m<sup>2</sup> dengan klasifikasi normal.

### **Status Gizi Siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari**

Berdasarkan pengukuran *Body Mass Index* (BMI) yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, dapat dilihat pada Tabel 7.

**Tabel 7.** Data Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Sesuai Rumus *Body Mass Index* (BMI) Siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

No	Nama Sampel	Tinggi Badan (m <sup>2</sup> )	Berat Badan (Kg)	BMI (Kg/m <sup>2</sup> )	Klasifikasi
1	ASR	152	35	15.1	Kurus
2	CLA	142	30	14.9	Kurus
3	KSM	161	40	15.4	Kurus
4	MJT	142	43	21.3	Normal
5	NDS	141	32	16.1	Kurus
6	RHST	157	45	18.3	Kurus
7	SCR	147	41	19	Normal
8	YS	145	37	17.6	Kurus
9	RI	142	42	20.8	Normal
10	IS	149	42	18.9	Normal
11	AF	152	56	24.4	Normal
12	DAS	151	42	18.4	Kurus
13	KK	164	41	15.2	Kurus
14	SV	148	59	26.9	Berat badan berlebih
15	TD	150	49	21.8	Normal
16	EAA	161	45	17.4	Kurus
17	FDC	164	41	15.2	Kurus
18	TYA	167	53	19	Normal
19	WF	161	41	15.8	Kurus

Data *Body Mass Index* (BMI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, kemudian dilakukan pengolahan data analisis statistik menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh BMI siswi *minimum* 14.9 kg/m<sup>2</sup>, BMI siswi *maximum* 26.9 kg/m<sup>2</sup>, jumlah (*sum*) BMI siswi 351.5 kg/m<sup>2</sup>, rata-rata (*mean*) BMI siswi 18.5 kg/m<sup>2</sup>, dengan *standard deviation* sebesar 3.34 kg/m<sup>2</sup> (Tabel 8).

**Tabel 8.** Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Hasil BMI Putra	19	14.90	26.90	351.50	18.5000	3.34232
Valid	N	19				
(listwise)						

Hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 25 yaitu analisis deskriptif statistik frekuensi (Tabel 9).

**Tabel 9.** Deskriptif Statistik Frekuensi

		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Valid	14.90	1	5.3	5.3	5.3
	15.10	1	5.3	5.3	10.5
	15.20	2	10.5	10.5	21.1
	15.40	1	5.3	5.3	26.3
	15.80	1	5.3	5.3	31.6
	16.10	1	5.3	5.3	36.8
	17.40	1	5.3	5.3	42.1
	17.60	1	5.3	5.3	47.4
	18.30	1	5.3	5.3	52.6
	18.40	1	5.3	5.3	57.9
	18.90	1	5.3	5.3	63.2
	19.00	2	10.5	10.5	73.7
	20.80	1	5.3	5.3	78.9
	21.30	1	5.3	5.3	84.2
	21.80	1	5.3	5.3	89.5
	24.40	1	5.3	5.3	94.7
	26.90	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dikonversi berdasarkan norma penilaian status gizi. Berdasarkan hasil konversi norma penilaian status gizi diperoleh siswi dengan klasifikasi kurus sebanyak 11 yaitu 57.9%, siswi dengan klasifikasi normal sebanyak 7 yaitu 36.8%, siswi dengan klasifikasi berat badan berlebih hanya 1 yaitu 5.3%, dan tidak ada siswi dengan klasifikasi obesitas tingkat I, obesitas tingkat II ataupun obesitas tingkat III. Hasil konversi norma penilaian status gizi dapat dilihat pada Tabel 10.

**Tabel 10.** Hasil Konversi Norma Penilaian Status Gizi Siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

<b>Body Mass Index (BMI)</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
< 18.5	Kurus	11	57.9
18.5 - 24.9	Normal	7	36.8
25.0 - 29.9	Berat badan berlebih	1	5.3
30.0 - 34.9	Obesitas tingkat I	0	0
35.0 - 39.9	Obesitas tingkat II	0	0
> 40	Obesitas tingkat III	0	0

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik dan deskriptif statistik frekuensi bahwa *Body Mass Index* (BMI) dari 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari berada pada rata-rata  $18.5 \text{ kg/m}^2$  dengan klasifikasi kurus.

### **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari**

Berdasarkan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa MA Miftahul Cendono Purwosari yang terdiri dari: 1) lari 60 meter; 2) angkat tubuh; 3) baring duduk; 4) loncat tegak; 5) lari 1200 meter, dapat dilihat pada Tabel 11.

**Tabel 11.** Penilaian dan Konversi Nilai Setiap Item Tes Kebugaran Jasmani Siswa MA Miftahul Cendono Purwosari

No	Sampel	Lari 60 m	Nilai	Angkat tubuh	Nilai	Baring duduk	Nilai	Loncat tegak	Nilai	Lari 1200 m	Nilai
1	ARP	9.6	3	5	3	34	4	61	4	61	4
2	ITR	10	3	4	2	34	4	48	2	48	2
3	MODR	10.5	2	3	2	32	4	48	2	48	2
4	NAS	9.6	3	5	3	34	4	66	4	66	4
5	DYF	8.3	4	3	2	34	4	54	3	54	3
6	MN	9.6	3	2	2	24	3	59	4	59	4
7	RZ	10.5	2	4	3	36	4	57	3	57	3
8	AK	8.7	3	8	4	42	5	67	4	67	4
9	DNK	8.2	4	0	1	41	5	41	2	41	2
10	FEA	10.9	2	4	3	32	4	50	3	50	3
11	MDS	9.4	3	7	3	41	5	66	4	66	4
12	NW	10.8	2	2	2	24	3	53	3	53	3
13	NS	14	1	1	2	24	3	35	2	35	2
14	NKCP	10.5	2	1	2	32	4	46	3	46	3
15	RK	9.5	3	7	3	41	5	63	4	63	4
16	SW	10.9	2	3	2	28	3	65	4	65	4
17	WNB	10.9	2	4	2	34	4	55	3	55	3
18	NKCP	10.1	2	6	3	32	4	52	3	52	3
19	RP	11	2	8	4	22	3	59	3	59	3

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka perlu penjumlahan nilai yang diperoleh dari setiap item tes yang diukur, dapat dilihat pada Tabel 12.

**Tabel 12.** Norma Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Nama Sampel	Jumlah Nilai Klasifikasi	Klasifikasi
1	ARP	15	Sedang (S)
2	ITR	11	Kurang (K)
3	MODR	11	Kurang (K)
4	NAS	15	Sedang (S)
5	DYF	14	Sedang (S)
6	MN	13	Kurang (K)
7	RZ	13	Kurang (K)
8	AK	17	Sedang (S)
9	DNK	13	Sedang (S)
10	FEA	13	Kurang (K)
11	MDS	16	Sedang (S)
12	NW	11	Kurang (K)
13	NS	9	Kurang Sekali (KS)
14	NKCP	12	Kurang (K)

No	Nama Sampel	Jumlah Nilai Klasifikasi	Klasifikasi
15	RK	16	Sedang (S)
16	SW	12	Kurang (K)
17	WNB	12	Kurang (K)
18	NKCP	13	Kurang (K)
19	RP	13	Kurang (K)

Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, kemudian dilakukan pengolahan data analisis statistik menggunakan SPSS versi 24. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh TKJI siswa *minimum* 9, TKJI siswa *maximum* 17, jumlah (*sum*) TKJI siswa 249, rata-rata (*mean*) TKJI siswa 13.1, dengan *standard deviation* sebesar 2.02 (Tabel 13).

**Tabel 13.** Deskriptif Statistik

		N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Hasil Siswa	TKJI	19	9.00	17.00	249.00	13.1053	2.02470
Valid (listwise)		N 19					

Hasil perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 25 yaitu analisis deskriptif statistik frekuensi (Tabel 14).

**Tabel 14.** Deskriptif Statistik Frekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.3	5.3	5.3
	11	3	15.8	15.8	21.1
	12	3	15.8	15.8	36.8
	13	6	31.6	31.6	68.4
	14	1	5.3	5.3	73.7
	15	2	10.5	10.5	84.2
	16	2	10.5	10.5	94.7
	17	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Hasil perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dikonversi berdasarkan norma penilaian TKJI. Berdasarkan hasil konversi norma penilaian TKJI diperoleh tidak ada siswa dengan klasifikasi baik sekali (BS) dan baik (B), siswa dengan klasifikasi sedang (S) sebanyak 6 yaitu 31.5%, siswa dengan klasifikasi kurang (K) sebanyak 12 yaitu 63.2%, dan siswa dengan klasifikasi kurang sekali (KS) hanya 1 yaitu 5.3%. Hasil konversi norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dapat dilihat pada Tabel 15. Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik dan deskriptif statistik frekuensi bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari 19 siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari berada pada rata-rata 13.1 dengan klasifikasi kurang (K).

**Tabel 15.** Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0
18 - 21	Baik (B)	0	0
14 - 17	Sedang (S)	6	31.5
10 - 13	Kurang (K)	12	63.2
05 - 09	Kurang Sekali (KS)	1	5.3

**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari**

Berdasarkan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa MA Miftahul Cendono Purwosari yang terdiri dari: 1) lari 60 meter; 2) angkat tubuh; 3) baring duduk; 4) loncat tegak; 5) lari 1000 meter, dapat dilihat pada Tabel 16.

**Tabel 16.** Penilaian dan Konversi Nilai Setiap Item Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswi MA Miftahul Cendono Purwosari

No	Sampel	Lari 60 m	Nilai	Angkat tubuh	Nilai	Baring duduk	Nilai	Loncat tegak	Nilai	Lari 1000 m	Nilai
1	ASR	15.6	1	0	1	12	3	25	2	25	2
2	CLA	13.1	2	1	2	20	4	39	4	39	4
3	KSM	8.4	5	2	3	27	4	48	4	48	4
4	MJT	16.1	1	1	2	16	3	28	2	28	2
5	NDS	13.1	2	0	1	4	2	25	2	25	2
6	RHST	16.1	1	0	1	4	2	25	2	25	2
7	SCR	11.4	3	1	2	20	4	27	2	27	2
8	YS	11.3	3	2	3	30	5	38	3	38	3
9	RI	13.3	2	0	1	14	3	23	2	23	2
10	IS	9.8	4	1	2	24	4	38	3	38	3
11	AF	16.2	1	0	1	18	3	27	2	27	2
12	DAS	13.5	1	1	2	14	3	34	3	34	3
13	KK	11.1	3	2	3	16	3	39	4	39	4
14	SV	13.5	1	1	2	16	3	30	2	30	2
15	TD	13.4	2	1	2	12	3	28	2	28	2
16	EAA	10.5	3	2	3	20	4	28	2	28	2
17	FDC	10.5	3	1	2	8	2	24	2	24	2
18	TYA	10.9	3	1	2	28	4	25	2	25	2
19	WF	10	3	1	2	8	2	32	3	32	3

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka perlu penjumlahan nilai yang diperoleh dari setiap item tes yang diukur, dapat dilihat pada Tabel 17.

**Tabel 17.** Norma Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Nama Sampel	Jumlah Nilai Klasifikasi	Klasifikasi
1	ASR	8	Kurang Sekali (KS)
2	CLA	13	Kurang (K)
3	KSM	19	Baik (B)
4	MJT	9	Kurang Sekali (KS)

No	Nama Sampel	Jumlah Nilai Klasifikasi	Klasifikasi
5	NDS	8	Kurang Sekali (KS)
6	RHST	7	Kurang Sekali (KS)
7	SCR	13	Kurang (K)
8	YS	16	Sedang (S)
9	RI	9	Kurang (K)
10	IS	15	Sedang (S)
11	AF	8	Kurang Sekali (KS)
12	DAS	10	Kurang (K)
13	KK	15	Sedang (S)
14	SV	9	Kurang (K)
15	TD	10	Kurang (K)
16	EAA	14	Sedang (S)
17	FDC	11	Kurang (K)
18	TYA	12	Kurang (K)
19	WF	11	Kurang (K)

Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari, kemudian dilakukan pengolahan data analisis statistik menggunakan SPSS versi 24. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh TKJI siswi *minimum* 7, TKJI siswi *maximum* 19, jumlah (*sum*) TKJI siswi 217, rata-rata (*mean*) TKJI siswi 11.4, dengan *standard deviation* sebesar 3.27 (Tabel 18).

**Tabel 18.** Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Hasil TKJI Siswi	19	7.00	19.00	217.00	11.4211	3.27135
Valid N	19					
(listwise)						

Hasil perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 24 yaitu analisis deskriptif statistik frekuensi (Tabel 19).

**Tabel 19.** Deskriptif Statistik Frekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.3	5.3	5.3
	8	3	15.8	15.8	21.1
	9	3	15.8	15.8	36.8
	10	2	10.5	10.5	47.4
	11	2	10.5	10.5	57.9
	12	1	5.3	5.3	63.2
	13	2	10.5	10.5	73.7
	14	1	5.3	5.3	78.9
	15	2	10.5	10.5	89.5
	16	1	5.3	5.3	94.7
	19	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Hasil perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dikonversi berdasarkan norma penilaian TKJI. Berdasarkan hasil konversi norma penilaian TKJI diperoleh tidak ada siswa dengan klasifikasi baik sekali (BS), siswa dengan klasifikasi baik (B) hanya 1 yaitu 5.3%, siswa dengan klasifikasi sedang (S) sebanyak 4 yaitu 21.1%, siswa dengan klasifikasi kurang (K) sebanyak 7 yaitu 36.8%, dan siswa dengan klasifikasi kurang sekali (KS) sebanyak 7 yaitu 36.8%. Hasil konversi norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dapat dilihat pada Tabel 20.

**Tabel 20.** Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari

<b>Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0
18 - 21	Baik (B)	1	5.3
14 - 17	Sedang (S)	4	21.1
10 - 13	Kurang (K)	7	36.8
05 - 09	Kurang Sekali (KS)	7	36.8

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik dan deskriptif statistik frekuensi bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari 19 siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari berada pada rata-rata 13.1 dengan klasifikasi kurang (K).

## Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani siswa-siswi di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari sebagian besar berada pada kategori yang membutuhkan perhatian lebih, terutama dalam hal kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penilaian status gizi, 31,6% siswa tergolong dalam kategori kurus, sedangkan 63,2% berada pada kategori normal, dan hanya 5,3% yang masuk dalam kategori obesitas tingkat I. Hal yang sama juga ditemukan pada penilaian status gizi siswi, di mana 57,9% siswi tergolong kurus, 36,8% berada dalam kategori normal, dan 5,3% siswi memiliki berat badan berlebih. Secara keseluruhan, hasil penilaian BMI menunjukkan bahwa mayoritas siswa dan siswi memiliki status gizi yang tergolong normal atau kurus, dengan rata-rata BMI siswa 19,54 kg/m<sup>2</sup> dan rata-rata BMI siswi 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Henjilito (2019) dan Tumaloto dan Ruslan (2021), yang menemukan bahwa mayoritas sampel penelitian mereka juga memiliki status gizi yang normal.

Status gizi yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi yang cukup besar di antara siswa dan siswi, dengan sebagian besar siswa dan siswi berada dalam kategori normal, namun banyak yang juga mengalami kekurangan berat badan. Penelitian ini sejalan dengan konsep yang dijelaskan dalam pendahuluan, bahwa status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi tubuh (Merawati, 2013; Muhammad, 2016). Kekurangan gizi yang ditemukan pada sebagian siswa dan siswi dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas fisik, serta berpotensi mengganggu konsentrasi mereka dalam mengikuti pembelajaran. Sebagaimana diungkapkan oleh Gibney (2019), anak yang kekurangan gizi cenderung mudah

mengantuk, kurang bergairah, dan mengalami penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan keseimbangan gizi siswa agar mereka dapat menjalani proses belajar secara optimal.

Selain status gizi, kebugaran jasmani juga merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pengembangan potensi fisik siswa. Hasil penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa mayoritas siswa, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada klasifikasi kurang. Tidak ada siswa atau siswi yang masuk dalam kategori baik sekali (BS) atau baik (B), sementara sebagian besar siswa dan siswi berada dalam kategori kurang (K) atau kurang sekali (KS). Secara keseluruhan, rata-rata nilai TKJI siswa adalah 13,1, yang tergolong dalam kategori kurang (K), sementara rata-rata nilai TKJI siswi adalah 11,4, yang juga termasuk dalam kategori kurang (K). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal, mereka masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti tingkat aktivitas fisik dan pola hidup, juga berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut Maulana et al. (2024), komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, seseorang perlu melakukan latihan fisik secara teratur yang melibatkan berbagai komponen kebugaran tersebut. Dalam konteks ini, rendahnya hasil TKJI pada siswa dan siswi MA Miftahul Huda Cendono Purwosari dapat disebabkan oleh kurangnya kegiatan fisik yang teratur di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini mungkin terkait dengan pola hidup siswa yang cenderung kurang aktif secara fisik di luar sekolah. Pembiasaan aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti yang dinyatakan oleh Muntaner-Mas et al. (2018). Penelitian tersebut menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif pada kemampuan kognitif dan akademik siswa.

Kualitas dan kuantitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa perlu mendapat perhatian lebih, baik dalam pelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam memberikan pembinaan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan meningkatkan intensitas kegiatan fisik dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, serta mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik yang lebih bervariasi. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh manfaat maksimal dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Cadenas-Sanchez et al. (2020) juga menekankan pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung kemampuan akademik siswa, meskipun penelitian mereka tidak menjelaskan secara eksplisit apakah peningkatan kebugaran jasmani secara langsung berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik. Namun, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat berkontribusi pada daya tahan mental dan konsentrasi dalam belajar.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari. Hasil ini sejalan dengan temuan yang diperoleh dalam

penelitian Méndez-Venegas & Merellano-Navarro (2021), yang menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi atau pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan status gizi siswa. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh penggunaan instrumen yang berbeda dalam mengukur kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sementara penelitian sebelumnya menggunakan uji PREFIT, yang memiliki item tes berbeda. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa remaja, sedangkan penelitian Méndez-Venegas & Merellano-Navarro (2021) menggunakan anak pra-sekolah sebagai sampel. Oleh karena itu, perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh faktor usia, instrumen tes, dan karakteristik sampel yang berbeda.

Dalam konteks ini, meskipun status gizi siswa di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari sebagian besar berada pada kategori normal atau kurus, kebugaran jasmani mereka masih berada dalam kategori kurang. Hal ini menyoroti pentingnya program pendidikan jasmani yang lebih intensif dan terstruktur di sekolah. Selain itu, program yang melibatkan pola makan sehat dan kebiasaan hidup aktif perlu diperkenalkan untuk mendukung perbaikan status gizi dan kebugaran jasmani siswa. Penguatan kebijakan pendidikan jasmani di sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani yang optimal, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada kesehatan fisik dan kognitif mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi siswa di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari tergolong baik, kebugaran jasmani mereka masih membutuhkan perhatian. Oleh karena itu, pihak sekolah, terutama guru pendidikan jasmani, perlu melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap kualitas dan kuantitas kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa, baik dalam jam pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka, seperti yang tercermin dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Muntaner-Mas et al., 2018; Cadenas-Sanchez et al., 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani siswa-siswi di MA Miftahul Huda Cendono Purwosari membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal kebugaran jasmani. Mayoritas siswa dan siswi memiliki status gizi yang berada pada kategori normal atau kurus, dengan sebagian kecil yang mengalami kekurangan gizi atau obesitas tingkat I. Meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi yang tergolong baik, penilaian kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kebanyakan siswa masih berada dalam kategori kebugaran jasmani yang kurang atau kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki status gizi yang cukup, mereka belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Rendahnya kebugaran jasmani ini mungkin disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang teratur di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, khususnya guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan intensitas dan kualitas program olahraga, baik dalam pelajaran formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Dengan pembiasaan aktivitas fisik yang cukup, tidak hanya kebugaran jasmani siswa yang akan meningkat, tetapi juga kesehatan fisik dan

kemampuan kognitif mereka, yang dapat berdampak positif pada prestasi akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan yang lebih baik terhadap kedua aspek tersebut, guna mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik fisik maupun akademik.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan serta perbaikan dalam kebijakan pendidikan jasmani di sekolah. Pertama, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang pendidikan. Penelitian yang melibatkan sekolah-sekolah di berbagai daerah dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai status gizi dan kebugaran jasmani siswa di Indonesia. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani siswa, seperti pola makan, tingkat stres, dan kebiasaan tidur, yang tidak dijelajahi secara mendalam dalam penelitian ini. Kedua, untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani, disarankan untuk menggunakan metode penelitian eksperimen atau intervensi yang memungkinkan untuk menguji pengaruh perubahan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kedua aspek tersebut. Penelitian semacam ini akan memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai dampak konkret dari intervensi tertentu terhadap kesehatan fisik siswa.

Selain itu, sekolah-sekolah diharapkan untuk lebih memfokuskan perhatian pada pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih terstruktur dan terintegrasi dalam kurikulum, yang mencakup penguatan aktivitas fisik di luar jam pelajaran reguler, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler. Program-program ini dapat membantu siswa untuk lebih terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam dan bermanfaat. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi implementasi teknologi dalam pendidikan jasmani, seperti aplikasi untuk melacak perkembangan kebugaran jasmani siswa atau alat bantu untuk memberikan latihan fisik yang lebih efisien. Dengan begitu, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi lebih besar dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa serta mendukung upaya perbaikan status gizi di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2020). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar. (2018). *Motivasi dan kinerja*. Rineka Cipta.
- Arieska, P. K., & N. H. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Arisman. (2013). *Buku ajar gizi dalam daur kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Esteban-Cornejo, I., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Rodriguez-Ayllon, M., Molina-García, P., Löf, M., Labayen, I., Hillman, C. H., Catena, A., & Ortega, F. B. (2020). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 731–740.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1729516>

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud). (2003). *Kualitas jasmani: Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani Anda* (Edisi revisi ke-3). Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Gibney, M. J. (2019). *Gizi kesehatan masyarakat = (public health nutrition)*. EGC. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=718177>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran Learning Management System (LMS) berbasis Edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Karyadi, D., & Muhibal. (2016). *Kecukupan gizi yang dianjurkan*. P.T Gramedia.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (Cetakan kedua). Unesa University Press.
- Marpaung, N. L., & Al Amzah, R. (2022). Rancang bangun program aplikasi tes kesegaran jasmani Indonesia berbasis Android. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, 9(2), 1543-1556. <https://doi.org/10.35957/jatsi.v9i2.2085>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39-49. <https://doi.org/10.35957/jatsi.v4i1.2085>
- Méndez-Venegas, O., & Merellano-Navarro, E. N. (2021). Niveles de condición física en relación con el estado nutricional en preescolares chilenos (Physical fitness levels in relation to nutritional status in Chilean preschools). *Retos*, 41, 589-595. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82897>
- Merawati, D. (2013). *Pengantar ilmu gizi*. Universitas Negeri Malang.
- Muhammad, H. (2016). *Penilaian status gizi* (Etika Rezkina, Ed.). Kedokteran EGC.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Vidal-Conti, J., & Esteban-Cornejo, I. (2018). A mediation analysis on the relationship of physical fitness components, obesity, and academic performance in children. *The Journal of Pediatrics*, 198, 90-97.e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.02.068>
- Sari, K. Q. M. (2018). Hubungan antara status gizi, kecukupan asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batu. *Volume* 6(2), 383-389.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. CV Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)* (2nd ed.). Alfabeta.
- Tumaloto, E. H., & Ruslan, R. (2021). Survei status gizi pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Gorontalo. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11851>

Wiriawan, O. (2017). *Panduan pelaksanaan tes & pengukuran olahragawan*. Thema Publishing.