

Studi Komparatif Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar

Indra Gunawan Pratama^{1✉}

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: indragunawanpratama21@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Studi Komparatif, Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa Laki-laki, Siswa Perempuan.

Keywords:

Comparative Study, Nutritional Status, Physical Fitness, Male Student, Female Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan kebugaran jasmani pada siswa-siswi di MTs Darul Huda, Wlingi, Kabupaten Blitar. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi langsung. Sampel terdiri dari 28 responden, yang diukur tinggi badan, berat badan, serta performa dalam aktivitas fisik seperti sit-up, pull-up, vertical jump, speed 60m, dan lari jarak jauh 1000m-1200m. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67% responden memiliki status gizi yang normal. Sementara itu, dari tes kebugaran jasmani, didapatkan bahwa sebanyak 14,5% responden masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas olahraga, terutama bagi remaja, guna menjaga kondisi fisik yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi gizi dan kebugaran jasmani pada populasi siswa-siswi di MTs Darul Huda, Wlingi, Kabupaten Blitar, serta menyoroti pentingnya peran olahraga dalam menjaga kesehatan fisik pada usia remaja.

Abstract

This research aims to analyze the nutritional status and physical fitness of students at MTs Darul Huda, Wlingi, Blitar Regency. The method used is descriptive quantitative, with data collection through direct observation. The sample consists of 28 respondents, whose height, weight, and performance in physical activities such as sit-ups, pull-ups, vertical jumps, 60m speed, and long-distance running (1000m-1200m) were measured. The results indicate that 67% of the respondents have normal nutritional status. Meanwhile, from the physical fitness tests, it was found that 14.5% of the respondents fall into the moderate category. This highlights the need to increase sports activities, especially for adolescents, to maintain optimal physical condition. Thus, this study provides a comprehensive overview of the nutritional status and physical fitness of the student population at MTs Darul Huda, Wlingi, Blitar Regency, and underscores the importance of sports in maintaining physical health during adolescence.

PENDAHULUAN

Olahraga, yang sering dilakukan oleh orang dari segala usia, adalah kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Sánchez-Díaz et al., 2021). Dengan melakukan gerakan yang terencana atau pun tidak, olahraga membantu meningkatkan prestasi dan membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah (Saparia et al., 2022). Kebugaran jasmani, yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah, sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang (Jasna et al., 2020).

Analisis terhadap kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah merupakan hal penting karena dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan aktivitas siswa di dalam dan di luar sekolah (Rozi, 2021). Kebugaran jasmani bisa ditingkatkan melalui olahraga, sehingga olahraga memainkan peran penting dalam membentuk gaya hidup yang sehat (Suryadi, 2022). Kebugaran jasmani menjadi indikator utama kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

Status gizi mencerminkan kondisi fisik seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan asupan gizi dari makanan dan minuman serta pola makan yang dijalani (Samaržija et al., 2023). Hal ini menunjukkan sejauh mana kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi (Nugroho et al., 2015). Kebugaran jasmani dan status gizi menjadi landasan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Huda et al., 2023). Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh untuk kesehatan optimal menjadi penting, terutama saat individu memenuhi kebutuhan harian dan ketika kebutuhan metabolisme meningkat (Lobelo et al., 2020).

Remaja mengalami fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional (Indartani & Kartani, 2020). Pada usia remaja (15-18 tahun), terjadi rentang kebutuhan gizi yang signifikan karena pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan

gaya hidup, dan kegiatan olahraga (Huda et al., 2023).

Di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar, terjadi kemajuan dalam kurikulum yang diterapkan, dengan perhatian terhadap perkembangan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami status gizi dan kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah tersebut, mengingat variasi pola makan yang dapat memengaruhi perkembangan fisik (Wirnitzer et al., 2022). Dengan menggunakan metode penelitian yang tepat, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang relevan bagi guru dan siswa, serta memperkuat pola hidup sehat di dalam dan di luar lingkungan sekolah (Song et al., 2023). Tujuannya adalah memberdayakan siswa-siswi untuk mengontrol pola hidup sehat.

Berdasarkan telaah yang disampaikan sebelumnya, penelitian terdahulu oleh Hulaila et al., (2024) menyatakan bahwa hasil penelitian mengenai status gizi dan kebugaran jasmani pada usia 15-18 tahun dapat digolongkan dalam kategori baik, berdasarkan studi yang dilakukan di Kota Bengkulu. Namun, peneliti bertujuan untuk mengumpulkan data yang lebih terperinci dan langsung untuk konteks yang berbeda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode analisis data yang mengandalkan pengumpulan hasil nilai dari tes (Schulz et al., 2017). Populasi merujuk pada kelompok keseluruhan yang memiliki karakteristik tertentu, dan dalam konteks ini, populasi adalah siswa-siswi kelas 11 MIA 1 di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar. Dari populasi tersebut, peneliti memilih 29 siswa-siswi dari kelas MIA 1, yang terdiri dari 13 siswa dan 16 siswi, sementara 2 siswa absen karena sakit. Oleh karena itu, sampel yang diambil sebanyak 29 siswa-siswi dari satu kelas, menggunakan metode total sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan informasi mengenai komponen kebugaran jasmani dan status gizi

siswa-siswi di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar. Analisis data akan melibatkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia dan profil status gizi siswa-siswi usia remaja di sekolah tersebut. Tes yang digunakan mencakup Sit-Up, Vertikal Jump, Sprint 600 meter, dan endurance lari jarak jauh 1000 meter untuk perempuan dan 1200 meter untuk laki-laki.

HASIL

Data diambil dari kelompok usia remaja dengan rentang usia rata-rata antara 16 hingga 18 tahun. Dalam pengolahan data, dilakukan kalkulasi rata-rata dari nilai-nilai tes kebugaran jasmani, yang melibatkan perbandingan antara nilai tertinggi dan nilai terendah dengan standar kebugaran jasmani yang berlaku di Indonesia. Pendekatan ini memungkinkan analisis data yang lebih akurat dan dapat disesuaikan dengan fleksibilitas yang diperlukan.

Deskripsi Status Gizi

Tabel 1. Hasil Analisis Status Gizi Siswa MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar

Status Gizi	Usia (Tahun)	Tb (Cm)	Bb (Kg)	IMT (Kg/M ²)
Rata-rata	16,8	161	56,3	21,4
Nilai Tertinggi	17	274	70	29
Nilai Terendah	16	152	35	13

Berdasarkan analisis yang ditampilkan dalam tabel diatas, status gizi siswa di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa rata-rata usia siswa adalah 16-18 tahun, dengan tinggi badan rata-rata 161 cm dan berat badan rata-rata 56.3 kg. Indeks massa tubuh (IMT) rata-rata dari

seluruh siswa adalah 21.4. Nilai tertinggi untuk tinggi badan adalah 174 cm dan untuk berat badan adalah 70 kg, menghasilkan IMT tertinggi sebesar 29. Sebaliknya, nilai terendah untuk tinggi badan adalah 152 cm dan untuk berat badan adalah 35 kg, dengan IMT terendah tercatat sebesar 13.

Tabel 2. Hasil Analisis Status Gizi Siswi MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar

Status Gizi	Usia (Tahun)	Tb (Cm)	Bb (Kg)	IMT (Kg/M ²)
Rata-rata	17	150,5	48,8	20,8
Nilai Tertinggi	18	163	63	26,1
Nilai Terendah	16	125	38	17,5

Hasil analisis yang ditampilkan pada tabel 4.1 menunjukkan status gizi siswi di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar, dengan rata-rata usia 16-18 tahun, tinggi badan rata-rata 150.5 cm, dan berat badan rata-rata 48.8 kg. Indeks massa tubuh (IMT) rata-rata adalah 21.4. Dari keseluruhan siswi,

tinggi badan tertinggi tercatat 174 cm dengan berat badan 70 kg, menghasilkan IMT tertinggi sebesar 29. Sementara itu, tinggi badan terendah adalah 152 cm dengan berat badan 35 kg, menghasilkan IMT terendah sebesar 13.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Keseluruhan Siswa MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar

Latihan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
Tes Sit-Up	4	2	3,4
Tes Pull-Up	5	2	3,11
Tes Vertical Jump	5(74cm)	2(38cm)	3,9(61,25cm)
Tes Speed 60 m	6(8,19 detik)	2(5,25detik)	4,6(6,64detik)
Tes Endurance 1200m	4(6,13menit)	2(3,36 Menit)	2,9(4,9menit)

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Keseluruhan Siswi MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar

Latihan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
Tes Sit-Up	3	1	2,5
Tes Pull-Up	5	1	3,3
Tes Vertical Jump	5(51cm)	2(28cm)	3,5(39,17cm)
Tes Speed 60 m	6(8,19 detik)	2(5,25detik)	6,64 detik
Tes Endurance 1200m	3(6,55menit)	2(3,34 Menit)	5,1 menit

PEMBAHASAN

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa pada usia remaja, diperlukan upaya untuk menjaga status gizi agar tetap optimal dengan mengikuti prinsip gizi seimbang. Pola makan yang dikonsumsi sehari-hari sangat berpengaruh, sehingga penting untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi individu dan menghindari ketidakseimbangan zat gizi.

Penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran fisik siswa dalam pendidikan olahraga berada dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh aktivitas dan latihan kebugaran jasmani yang rutin, yang dapat meningkatkan performa tubuh secara signifikan. Penerapan aktivitas kebugaran dan latihan yang baik dan benar memberikan pengaruh besar pada setiap komponen kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian sebelumnya, penggunaan tes kebugaran jasmani yang tepat menunjukkan bahwa individu tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga mendukung anak dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas pembelajaran, membuat siswa tetap bersemangat dalam mengikuti pelajaran dalam kondisi stabil. Sebaliknya, kurangnya kebugaran jasmani berdampak negatif pada keadaan fisik anak.

Secara keseluruhan, kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi yang rata-rata berada dalam kategori sedang dapat berkembang lebih baik tergantung pada pola latihan dan pola hidup yang diterapkan di sekolah. Hasil pembahasan ini, yang berisi temuan-temuan penelitian serta diskusinya, mencerminkan hasil penelitian terdahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis status gizi siswa-siswi di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar, mayoritas siswa berada dalam kategori normal, dengan nilai rata-rata status gizi sebesar 81,4. Perhitungan ini merujuk pada rumusan masalah mengenai kondisi status gizi siswa-siswi MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar, yang menunjukkan bahwa status gizi siswa-siswi berusia 16-18 tahun masih tergolong dalam kategori sedang.

Analisis tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa-siswi MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar memiliki rata-rata skor 14,5, yang juga berada dalam kategori sedang menurut norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar terdapat peningkatan aktivitas olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah, guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi di MTs Darul Huda Wlingi, Kabupaten Blitar.

REFERENSI

- Huda, M. M., Wahyudi, U., & Darmawan, A. (2023). Kebugaran jasmani di SMPN Se-Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 12(2), 74–88. <https://doi.org/10.33558/motion.v12i2.7886>
- Hulaila, A., Shaluhiah, Z., & Winarni, S. (2024). Need Assessments of Learning Model for Anemia Prevention Among Vocational High School Students. *Jurnal Promkes*, 12(SI 1), 65–75.
- Jasna, P., Miloš, P., & Ružena, P. (2020). Comparative Analysis of the Physical Activity, Nutrition and Health Behaviour in Physical Education

- Students: Gender Differences. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BioLAE) Journal*, 2(2), 676–687.
<https://doi.org/10.33258/biolae.v2i2.287>
- Lobelo, F., Muth, N. D., Hanson, S., Nemeth, B. A., LaBella, C. R., Brooks, M. A., & Walsh, S. M. (2020). Physical activity assessment and counseling in pediatric clinical settings. . . *Pediatrics*, 145(3).
- Nugroho, F. A., Ginting, M. S. R., & Diana, N. (2015). Kadar NF- K β Pankreas Tikus Model Type 2 Diabetes Mellitus dengan Pemberian Tepung Susu Sapi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 91–100.
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.02.4>
- Rozi, F. (2021). ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL STATUS OF IAIN SALATIGA STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LECTURES. *Jurnal PHEDHERAL*, 18(1), 18–26.
- Samaržija, D. V., Pavlić, L., & Alić, J. (2023). Differences in Students' Physical Self-Perception in PE Classes According to Gender and Nutritional Status. *Journal of Elementary Education*, 16(4), 393–407.
- Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Raya-González, J., Scanlan, A. T., & Castillo, D. (2021). A Comparison in Physical Fitness Attributes, Physical Activity Behaviors, Nutritional Habits, and Nutritional Knowledge Between Elite Male and Female Youth Basketball Players. *Frontiers in Psychology*, 12(May), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685203>
- Saparia, A., Iskar, I., & Abduh, I. (2022). Analisis hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran Jasmani remaja umur 16-17 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 126.
<https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52540>
- Schulz, K. H., Patra, S., Spielmann, H., Klapdor, S., Schlüter, K., & van Eckert, S. (2017). Physical condition, nutritional status, fatigue, and quality of life in oncological out-patients. *SAGE Open Medicine*, 5(2050312117743674).
- Song, Y., Liu, J., Zhao, Y., Gong, L., Chen, Q., Jiang, X., Zhang, J., Hao, Y., Zhou, H., Lou, X., & Wang, X. (2023). Unhealthy lifestyles and clusters status among 3637 adolescents aged 11–23 years: a school-based cross-sectional study in China. *BMC Public Health*, 23(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-16197-3>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3, 100–110.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Wirmitzer, K. C., Tanous, D. R., Motevalli, M., Göbel, G., Wirmitzer, G., Drenowatz, C., & Kirschner, W. (2022). Study protocol of “From Science 2 School”—Prevalence of sports and physical exercise linked to omnivorous, vegetarian and vegan, diets among Austrian secondary schools. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(967915).