



Vol. 3 Issue (2) 2023

Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar

<https://ojs.unm.ac.id/jppsd/index>

## Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi

Muliadi<sup>1</sup>, Sitti Jauhar<sup>2</sup>, Andi Arma Nur<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, [muliaadi@unm.ac.id](mailto:muliaadi@unm.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar, [sittijauhar@unm.ac.id](mailto:sittijauhar@unm.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar, [andiarmanur@gmail.com](mailto:andiarmanur@gmail.com)

[muliaadi@unm.ac.id](mailto:muliaadi@unm.ac.id)

**Abstrak;** Penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi yang berjumlah 24 siswa dan sampel yaitu seluruh jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel penelitian *total sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan korelasi *pearson product moment*. Gambaran Status gizi siswa yaitu; siswa yang memiliki Status gizi baik sekali 0%, baik 29%, sedang 66%, kurang 5% dan kurang sekali 0%. Gambaran tingkat Kebugaran jasmani siswa yaitu; siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani sangat baik 0%, baik 55%, sedang 45%, kurang dan kurang sekali 0%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani termasuk dalam kategori kuat. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone.

**Kata kunci:** “Permainan olahraga tradisional; kedisiplinan; siswa kelas tinggi”

**Abstract;** This research is a type of correlational research that aims to determine a significant relationship between nutritional Status and physical fitness level of high school students. The population of all students in totaling 24 students and the sample in this study was the entire population. Data anlysis used the pearson product moment. Description of nutritional status of students namely; students who have very good nutritional status 13%, good 33%, medium 50%, less 4% and very less 0%. Description of physical fitness of students namely; students who have a very good level of phsical fitness 0%, good 55%, medium 45%, less and very less 0%. The results of correlation anlysis obtained strong category. The conclusion between of this study is that there is a significant relationship between nutritional Status and the level of physical fitness of high garde students at SD Inpres 10/73 Ujung Tanah , Cenrana District, Bone Regency.

**Keywords:**” *Nutritional Status;Physical Fitness; High Grade*”

## PENDAHULUAN

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) merupakan salah satu metrik yang digunakan untuk membandingkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu penentu IPM yaitu pendidikan. Pendidikan merupakan hal yang sangat diperlukan untuk mempersiapkan peserta didik menuju masa depan yang lebih baik. Pada hakikatnya proses pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan manusia yang berlangsung di dalam maupun di luar sekolah (Nurjannah, Fajar, and Yupiter 2022)

Anak merupakan generasi penerus dan diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang handal. Untuk menciptakan anak sebagai generasi penerus yang handal harus diperhatikan Status gizinya sejak usia dini (Rosmalah, Sudarto, and Hur'ainun 2022). Status gizi yang baik dan seimbang diawali dengan makanan yang baik dikonsumsi bagi tubuh sesuai dengan standar empat sehat lima sempurna. Makanan pada umumnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan yang dapat mengakibatkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat fatal seperti tidak begitu aktif, kurang vokal, kurang responsive, tidak bahagia dan tidak begitu kooperatif Amran and Muslimin (2020).

Setiap orang dalam siklus hidupnya senantiasa membutuhkan dan mengonsumsi berbagai bahan makanan yang mempunyai kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Dalam mengonsumsi makanan haruslah memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan zat gizi yang ada dalam makanan. Makanan yang kita konsumsi haruslah mengandung berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta air. Tetapi itu semua harus kita konsumsi dengan pola makan yang benar yaitu dengan mengonsumsi makanan yang berkualitas, mengandung gizi dan sesuai dengan kebutuhan. Dengan kebutuhan zat gizi yang lengkap mereka mempunyai Status gizi yang baik (Hidayah et al. 2023).

Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas fisik adalah melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara benar, teratur dan terukur dan semuanya itu akan tercapai dengan melakukan latihan fisik atau latihan Kebugaran jasmani. Setiap peserta didik harus memiliki kesehatan dan Kebugaran jasmani yang memadai untuk mendukung aktivitas belajar dan pengembangan diri.

Menurut Darmawan (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan, maka dari itu setiap peserta didik harus memiliki kesehatan dan Kebugaran jasmani yang memadai untuk mendukung aktivitas belajar dan pengembangan diri. Oleh karena itu, siswa yang memiliki Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik sedangkan siswa yang memiliki Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah sehingga memberikan dampak pada tingkat Kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 dan 11 Februari 2023 diperoleh informasi melalui proses wawancara singkat dari Kepala sekolah SD Inpres 10/73 Ujung Tanah tentang Status gizi siswa kelas tinggi (IV,V,VI) bahwa masalah gizi siswa masih bervariasi yaitu masih terdapat siswa yang baik, sedang, dan kurang Status gizinya bila dilihat secara fisik. Lebih lanjut dikemukakan oleh guru PJOK bahwa memang masih ada beberapa siswa yang mengalami masalah gizi dikarenakan tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, kurang memperhatikan kebersihan, serta kurangnya pengetahuan tentang Status gizi. Selain masalah yang telah diuraikan di atas diperoleh juga informasi oleh guru PJOK tentang tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi (IV,V,VI) bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi masih rendah. Hal tersebut dapat terlihat dari beberapa siswa yang kurang motivasi, kurang konsentrasi, dan cepat lelah pada saat mengikuti upacara, dan proses pembelajaran PJOK. Selain wawancara yang dilakukan terhadap guru PJOK, calon peneliti juga melakukan Tanya jawab dengan beberapa

siswa kelas tinggi (IV,V,VI) yaitu diperoleh informasi bahwa siswa mengakui keadaan seperti yang dikemukakan oleh guru PJOK tentang siswa yang kurang motivasi, kurang konsentrasi, cepat lelah dan siswa sepenuhnya belum mempunyai Kebugaran jasmani yang prima (diatas standar rata-rata). Karena hal tersebut masalah Kebugaran jasmani siswa memang belum pernah diukur tingkat Kebugaran jasmani baik kelas rendah maupun kelas tinggi.

Sesuai dengan uraian masalah yang diperoleh melalui guru PJOK, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sepriadi (2017) tentang Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa Pengaruh Status gizi terhadap tingkat Kebugaran jasmani adalah sebesar 7,54%. Kemudian di perkuat oleh hasil penelitian Surachmad (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah yaitu dimulai kelas IV, V dan VI dengan menarik sebuah judul “Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone”.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Agustus Tahun 2023. Dan tempat penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres 10/73 Ujung tanah Kelurahan Cenrana Kecamatan Cenrana Desa Kabupaten Bone depan Lapangan Cenrana dan kurang lebih sekitar 100m dari Mesjid Bani Hasan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas tinggi di SD Inpres 10/73 Ujung tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu 24 orang. Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan oleh seorang peneliti dalam melaksanakan penelitiannya untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini maka perlu disusun langkah-langkah yang tepat yaitu mencari status gizi dengan tinggi badan dan penimbangan berat badan serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes. Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu instrument tes dan instrument pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Karl *Pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5%. Apabila  $r$  hitung > dari  $r$  tabel berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan begitu juga sebaliknya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres 10/73 Ujung tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone pada bulan Mei sampai bulan Agustus tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah yang berjumlah 24 orang. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran di sekolah. Berikut deskripsi data Status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa yang diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Data Status Gizi Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone

##### a. Data Hasil Pengukuran Tinggi Badan

Hasil pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan stadiometer, menunjukkan bahwa data tertinggi sebesar 152, data terendah 122, median 140,00, mean 137,71, modus 143. Secara lengkap data pengukuran tinggi badan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Data Tinggi Badan Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah

Interval	Frekuensi	Persentase
122 – 126	2	8%
127 – 131	4	17%

132 – 136	3	13%
137 – 141	2	8%
142 – 146	8	34%
147 – 152	5	20%

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tinggi badan 122-126 sebanyak 2 orang (8%), siswa yang memiliki tinggi badan 127-131 sebanyak 4 orang (17%), siswa yang memiliki tinggi badan 132-136 sebanyak 3 orang (13%), siswa yang memiliki tinggi badan 137-141 sebanyak 2 orang (8%), siswa yang memiliki tinggi badan 142-146 sebanyak 8 orang (34%) dan siswa yang memiliki tinggi badan 147-152 sebanyak 5 orang (20%).

#### b. Data Hasil Pengukuran Berat Badan

Hasil pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan, menunjukkan bahwa data tertinggi sebesar 38, data terendah 21, median 32,00, mean 30,75, modus 34. Secara lengkap data pengukuran tinggi badan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Data Berat Badan Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah

Interval	Frekuensi	Persentase
21-25	4	16%
26-30	6	25%
31-35	11	46%
36-40	3	13%
41-45	0	0%

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki berat badan 21-25 sebanyak 4 orang (16%), siswa yang memiliki berat badan 26-30 sebanyak 6 orang (25%), siswa yang memiliki berat badan 31-35 sebanyak 11 orang (46%), siswa yang memiliki berat badan 36-40 sebanyak 3 orang (13%) dan siswa yang memiliki berat badan 41-45 tidak ada (0%).

#### c. Status Gizi Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah

Hasil pengukuran Status gizi yang dilakukan dengan menggunakan Antropometri yang dikonsultasikan dengan norma Status menurut Sukintaka, menunjukkan bahwa data tertinggi 19221 dan data terendah 12817, median 15843,00, mean 16205,96, modus 14671, standar deviasi 1857,223. Secara lengkap data pengukuran Status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Status Gizi Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	>1, 867	0	0
2	1,642 – 1,866	7	29
3	1,415 – 1,641	16	66
4	1,190 – 1,414	1	5
5	< 1,189	0	0
<b>Jumlah</b>		24	100

Sumber : Hasil Penelitian

Jumlah kategori yang digunakan dalam menentukan Status gizi. Kelima kelas interval menunjukkan bahwa Status gizi dibagi dalam lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan data di atas, maka dapat diketahui Status gizi siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah bervariasi yaitu siswa yang memiliki Status gizi baik sekali tidak ada (0%), siswa yang memiliki Status gizi baik sebanyak 7 orang (29%), siswa yang memiliki Status gizi sedang sebanyak 16 orang (66%), siswa yang memiliki Status gizi kurang sebanyak 1 orang (5%) dan siswa yang memiliki Status gizi kurang sekali tidak ada (0%).

#### 2. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone

Hasil pengukuran tingkat Kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan instrumen

tes Kebugaran jasmani (TKJI) tahun 1984, menunjukkan bahwa data tertinggi sebesar 19, data terendah 14, median 18,00, mean 17,38, modus 19 dan *standar deviation* 1,555. Secara lengkap data pengukuran Kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah

Interval	Frekuensi	Persentase
14-15	3	12%
16-17	8	33%
18-19	13	55%
20-21	0	0%
22-23	0	0%

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa siswa kelas tinggi yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani baik sekali (22-25) tidak ada (0%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani baik (18-21) sebanyak 13 orang (55%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani kurang (10-13) tidak ada (0%) dan siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani kurang sekali (5-9) tidak ada (0%).

#### Analisis Inferensial

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan. Untuk menguji hipotesis digunakan analisis Pearson Product Moment dari Karl Pearson.

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis

Korelasi	Sig	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Hasil
Hubungan antara Status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah	0,000	0,692	0,404	Diterima

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh koefisien korelasi antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa sebesar 0,692 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Diterimanya  $H_1$  dan ditolaknya  $H_0$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa. Hasil statistik yang diperoleh menunjukkan bahwa r<sub>hitung</sub> sebesar 0,692 sedangkan r<sub>tabel</sub> pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,404 sehingga  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  ( $0,692 \geq 0,404$ ). Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga dapat dikatakan hubungan antara kedua variabel tersebut positif. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah.

Untuk mengetahui besar tingkatan hubungan dari kedua variabel maka dilakukan interpretasi terhadap koefisien korelasi. Berdasarkan pada r<sub>hitung</sub> dari hasil perhitungan yang telah dilakukan dan pada tabel interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2020) maka diperoleh hasil hubungan dari kedua variabel tergolong kuat pada rentang 0,600-0,799.

Hasil pengukuran Status gizi yang dilakukan dengan menggunakan rumus Antropometri menunjukkan bahwa siswa kelas tinggi memiliki Status gizi baik sekali tidak ada (0%), siswa yang memiliki Status gizi baik sebanyak 7 orang (29%), siswa yang memiliki Status gizi sedang sebanyak 16 orang (66%), siswa yang memiliki Status gizi kurang sebanyak 1 orang (5%) dan siswa yang memiliki Status gizi kurang sekali tidak ada (0%). Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti, di mana Status gizi siswa kelas tinggi bervariasi. Guru PJOK mengatakan bahwa siswa kelas tinggi memiliki Status gizi yang bervariasi dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya yaitu ketersediaan makanan, kebiasaan makan atau pola makan anak yang bervariasi.

Siswa yang memiliki Status gizi baik bisa dipengaruhi oleh kesenangan siswa mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti minum susu setiap pagi. Selanjutnya siswa yang memiliki Status gizi sedang bisa disebabkan karena anak yang hanya bisa memakan makanan-makanan tertentu saja. Kemudian siswa yang memiliki Status gizi kurang bisa dipengaruhi karena mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang kurang.

Selain hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Status gizi baik dapat terjadi apabila memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Vita (2015) yang menunjukkan bahwa dari 122 siswa, sebanyak 94 siswa memiliki Status normal gizi, yang artinya siswa kelas III sekolah dasar rata-rata sudah memiliki Status gizi yang normal yang disebabkan oleh kesenangan siswa dalam mengkonsumsi makanan yang memenuhi standar gizi yang seimbang. Rosita (2015) juga mengatakan bahwa gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia. Status gizi mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil pengukuran tingkat Kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan instrumen tes Kebugaran jasmani (TKJI) tahun 1984, menunjukkan bahwa siswa kelas tinggi yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani sangat baik tidak ada (0%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani baik sebanyak 13 orang (55%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani sedang sebanyak 11 orang (45%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali tidak ada (0%).

Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi bervariasi. Berdasarkan hasil diskusi kecil dengan guru PJOK diperoleh informasi bahwa adanya tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi yang termasuk dalam kategori baik disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu adanya fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung seperti lapangan yang cukup untuk bermain anak, banyak membantu orang tua setelah kembali dari sekolah seperti bertani, berkebun dan menangkap ikan di laut. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani yang sedang dapat dipengaruhi oleh faktor intensitasnya melakukan aktivitas fisik yang masih perlu ditingkatkan lagi.

Pengujian hipotesis penelitian dengan statistik inferensial dalam hal ini korelasi *Pearson Product Moment*, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah dengan analisis statistik inferensial nilai r hitung sebesar 0,692 dan nilai r tabel sebesar 0,404 yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan. Hasil perhitungan rxy adalah sebesar 0,692 bila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi maka hubungan kedua variabel tergolong kuat karena berada pada rentang 0,600-0,799. Nilai koefisien bernilai positif, maka hubungan antara kedua variabel tersebut positif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan rumusan masalah, paparan data hasil penelitian dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Gambaran Status gizi siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung tanah adalah siswa yang memiliki Status gizi baik sekali tidak ada (0%), siswa yang memiliki Status gizi baik sebanyak 7 orang (29%), siswa yang memiliki Status gizi sedang sebanyak 16 orang (66%), siswa yang memiliki Status gizi kurang sebanyak 1 orang (5%) dan siswa yang memiliki Status gizi kurang sekali tidak ada (0%). Gambaran tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah yaitu siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani sangat baik tidak ada (0%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani baik sebanyak 13 orang (55%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani sedang sebanyak 11 orang (45%), siswa yang memiliki tingkat Kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali tidak

ada (0%). Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Inpres 10/73 Ujung Tanah Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai  $r_{hitung}$  0,692 >  $r_{tabel}$  0,404 yang termasuk dalam kategori kuat karena terletak pada rentang nilai 0,600 – 0,799.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diajukan saran-saran yaitu Kepala sekolah diharapkan agar perlu melakukan program peningkatan gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa serta perlunya kerja sama dengan orang tua agar kondisi Status siswa serta Kebugaran jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi Bagi guru, khususnya guru PJOK agar lebih memperhatikan masalah gizi dan Kebugaran jasmani siswa, karena Status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa merupakan indikator kesehatan peserta didik yang sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Bagi siswa diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan gizi yang seimbang dan aktivitas jasmani untuk menunjang proses dan hasil belajarnya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amran, Muhammad, and Muslimin. 2020. Pengembangan Bahan Ajar Ipa Berbasis Interactive Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa PGSD FIP UNM: *Jurnal JIKAP PGSD* : 4(1):52–61.
- Darmawan. 2017. “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas.” *Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(2):143–54.
- Hidayah, Tria Nurul, Yenni Fitra Surya, Putri Hana Pebriana, Yanti Yandri Kusuma, and Rizki Ananda. 2023. “Penerapan Model Direct Reading Thinking Activity ( DRTA ) Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Pemahaman Siswa Sekolah Dasar.” *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 7(1):98–104.
- Nurjannah, Nurjannah, Fajar Fajar, and Yupitasari Yupitasari. 2022. “Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Snowball Throwing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Tentang Siklus Air.” *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar* 2(4):379. doi: 10.26858/pjppsd.v2i4.35756.
- Rosita. 2015. “Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Pandangpanjang.” *Jurnal Kesehatan Andalas* 3(3):14–22.
- Rosmalah, Rosmalah, Sudarto Sudarto, and Khaviva Hur'ainun. 2022. “Hubungan Antara Kemampuan Literasi Numerasi Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Tinggi.” *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar* 2(4):334. doi: 10.26858/pjppsd.v2i4.36522.
- Sepriadi. 2017. “Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Surachmad. 2012. “Hubungan Antar Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul.” *Jurnal Ilmu Pendidikan* 12(2):115–21.
- Vita. 2015. “Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin.” *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 2(1):129–34.

