

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **A. KAJIAN PUSTAKA**

##### **1. Status Gizi Bagi Atlet**

###### **a. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman et al., 2021). Status gizi dapat mempengaruhi masalah gizi dan masalah gizi dapat terjadi pada semua golongan usia (Mughtar et al., 2022).

Tercapainya status gizi yang optimal ditentukan asupan makanan yang seimbang yaitu sesuai kebutuhan tubuh dan keadaan ini akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status kesehatan (Septiawati et al., 2021). Asupan makanan yang mengandung energi dan zat-zat gizi jika dikonsumsi dengan tepat dan sesuai kebutuhan maka akan mencapai status gizi yang baik (Yulianti, 2022). Kebutuhan gizi pada setiap tahap perkembangan kehidupan berbeda-beda. Nutrisi yang dibutuhkan bayi akan berbeda dengan kebutuhan remaja, begitu juga dengan kebutuhan orang dewasa dan orang lanjut usia.

Gizi dapat dideskripsikan sebagai sebuah hal yang mempengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh,

sehingga dapat mempertahankan kehidupan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PERMENKES) nomor 2 Tahun 2020 status gizi dikategorikan menjadi 4, yaitu: (1) gizi kurang, (2) gizi baik, (3) gizi berlebih, (4) obesitas.

Kesimpulan dari pernyataan diatas bahwa, status gizi adalah suatu keadaan perubahan yang ada dalam tubuh dipengaruhi oleh konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan hidup. Mengonsumsi makanan dengan kualitas baik akan menghasilkan status gizi yang baik, sedangkan mengonsumsi makanan yang asal-asalan dapat mengakibatkan gizi kurang. Maka dari itu penting untuk memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari untuk mendapatkan tubuh yang sehat serta bugar.

## **b. Penilaian Status Gizi**

Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah dilakukan sebagai upaya untuk memantau status gizi sehingga dapat mencegah kejadian masalah-masalah gizi dan risiko terhadap penyakit yang berdampak pada status kesehatan pada tahap kehidupan selanjutnya (Mughtar, Rejeki, dan Hastian 2022). Parameter antropometri yang sering digunakan dalam pengukuran yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Budiman, dkk (2021). Indonesia telah memutuskan untuk standar rujukan WHO 2007 untuk anak usia 5 sampai 18 tahun sebagai standar resmi untuk digunakan sebagai standar antropometri dalam penilaian gizi. Kusuma dan Hasanah (2018) juga menyatakan bahwa

pengukuran antropometri BB/TB lebih banyak digunakan karena bisa tidak tergantung dengan usia. Kurangnya konsumsi gizi dapat menyebabkan penggunaan cadangan tubuh yang berakibat pada pemerosotan jaringan yang ditandai dengan penurunan berat badan (Candra, 2020).

Maka dapat disimpulkan bahwa penilaian status gizi penting untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi yang baik atau tidak, karena status gizi yang buruk dapat menyebabkan morbiditas dan kematian. Parameter antropometri seperti berat badan dan tinggi badan sering digunakan dalam pengukuran status gizi. Pengukuran antropometri berat badan/tinggi badan lebih umum digunakan karena tidak tergantung pada usia. Kurangnya konsumsi gizi dapat mengakibatkan penggunaan cadangan tubuh yang menyebabkan penurunan berat badan.

### **c. Indeks Antropometri Status Gizi Atlet**

Antropometri dalam ilmu gizi dikaitkan dengan proses pertumbuhan tubuh manusia. Antropometri atau umum disebut sebagai ukuran tubuh merupakan salah satu cara untuk menilai langsung status gizi individu, khususnya keadaan energi dan protein tubuh dan merupakan indikator status gizi (Anwar, Wibowo, & Yudasmar, 2019). Antropometri dan kondisi fisik sangat penting karena sebagai pengembang aktifitas psikomotor (Allsabah & Weda, 2020). Penelitian oleh (Allsabah & Weda, 2020) menjelaskan bahwa dalam semua cabang olahraga, antropometri

dibutuhkan sekali untuk mendapatkan hasil dan prestasi yang maksimal dari atlet, sehingga jelaslah bahwa antropometri yang ideal akan memaksimalkan prestasi atlet.

Antropometri dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter diantaranya adalah tinggi badan (TB), berat badan (BB), umur (U), dan indeks massa tubuh (IMT) (Ria Tri, I Ketut Wijana, 2021). Indeks Massa Tubuh merupakan hasil perhitungan dari berat badan (kg) di bagi dengan tinggi badan (m) yang dikuadratkan (Arjuna, 2020). Menurut (Budi et al 2020) Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengukur komposisi tubuh. Adapaun Indeks Masa Tubuh diukur menggunakan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

(Budi et al 2020)

Untuk mengetahui status gizi seseorang perlu adanya kategori ambang batas IMT yang harus digunakan,. Kategori dan ambang batas status gizi anak sesuai dengan peraturan menteri Kesehatan republik Indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar Antropometri anak. Adapun kategori Indeks Massa Tubuh seperti pada tabel 2.1.

**Tabel 2. 1** Kategori Indeks Massa Tubuh

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (z-score)</b>
Umur (IMT/U)	Gizi kurang ( <i>Thinnes</i> )	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Anak usia 5-18	Gizi berlebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
	Obsitas (obese)	> + 2 SD

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020

#### **d. Faktor Yang Berhubungan Status Gizi**

Menurut Kementerian Kesehatan (KEMENKES) dalam Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) (2023) menyebutkan ada 6 hal faktor yang berhubungan dengan status gizi, yaitu pendapatan, pendidikan, pekerjaan, budaya, usia, kondisi fisik.

##### **1) Pendapatan**

Pendapatan menjadi faktor pertama yang berhubungan dengan status gizi, di mana masalah gizi akibat kemiskinan dapat dilihat dari tingkat ekonomi keluarga dan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut. Pendapatan keluarga adalah unsur penting yang dapat mempengaruhi status gizi balita karena hal ini menyangkut daya beli keluarga untuk memenuhi kebutuhan konsumsi makan. Pendapatan adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan kualitas dan kuantitas hidangan keluarga (Sri Nur, 2023). Dalam menentukan kualitas dan kuantitas hidangan keluarga, faktor yang sangat penting adalah pendapatan, semakin tinggi pendapatan yang diperoleh maka akan lebih besar pula persentase dari pendapatan digunakan untuk membeli bahan makanan yang lebih bernutrisi dan bervariasi (Suwandi, 2018).

Maka dapat disimpulkan pendapatan memegang peranan penting dalam menentukan status gizi, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan gizi akibat kemiskinan. Tingkat perekonomian dan daya beli suatu keluarga dapat mempengaruhi kemampuannya

dalam memenuhi kebutuhan pangan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizinya.

## 2) Pendidikan

Latar belakang pendidikan seseorang mungkin berdampak pada status sosialnya. Tingkat pendidikan seseorang akan berkaitan erat dengan wawasan pengetahuan mengenai sumber gizi dan jenis makanan yang baik untuk konsumsi (Alpin 2021). Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi tentang cara pengasuhan anak yang baik, cara menjaga kesehatan anak, dan pendidikannya (Hidayah, Kasman, dan Mayasari 2018). Jumlah gizi yang cukup dapat diserap oleh seseorang sebanding dengan makanan yang dimakannya, dan cukup dibutuhkan untuk mendorong pertumbuhan.

Maka dapat disimpulkan bahwa, pendidikan seseorang dapat memengaruhi status gizinya. Tingkat pendidikan seseorang juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menerima dan memahami pengetahuan baru. Selain itu, jumlah gizi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan seseorang, dan ketersediaan makanan yang memadai berperan dalam menjamin penyerapan nutrisi yang cukup bagi tubuh.

### 3) Pekerjaan

Kerja yaitu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu yang menghasilkan alat pemenuhan kebutuhan yang ada seperti barang atau jasa dan memperoleh bayaran atau upah (Woro Nurul, 2020). Manusia bekerja mengandung unsur kegiatan sosial, menghasilkan barang dan atau jasa yang pada akhirnya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dan mendapatkan kepuasan (Woro Nurul, 2020). Keluarga dengan pekerjaan tetap biasanya kehidupannya lebih stabil dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan yang tidak menentu, hal ini berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan hidup (Kurniawan, dkk, 2021).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan, pekerjaan merupakan salah satu faktor gizi yang baik karena berkaitan dengan pendapatan. Pendapatan mempengaruhi daya beli dengan memuaskan jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi.

### 4) Budaya

Perkembangan jaman menjadikan makanan dengan penuh variasi. Seiring berjalannya waktu, budaya konsumsi makanan juga sudah berubah. Budaya dapat memengaruhi pola makan, pemilihan jenis makanan, serta kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Budaya, tradisi, atau kebiasaan yang ada dalam masyarakat seperti

pantangan makan, dan pola makan yang salah dapat mengakibatkan munculnya masalah gizi (Sri Nur, 2021).

Pola konsumsi meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi (Permadina, Novera, 2020). Beberapa budaya mungkin mendorong konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi dan seimbang, sementara budaya lain mungkin cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi atau memiliki pola makan yang tidak sehat.

Maka dapat disimpulkan bahwa penting untuk memperhatikan faktor budaya dalam upaya meningkatkan status gizi remaja. Edukasi tentang pola makan yang sehat perlu disesuaikan dengan konteks budaya masing-masing yang mendukung pilihan makanan yang sehat bagi remaja.

##### 5) Usia

Usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Kebutuhan gizi sejak usia dini sangat penting, Asupan gizi yang seimbang akan membuat anak tumbuh sehat dan cerdas (Amirullah, Andreas Putra, dan Daud Al Kahar 2020). Menurut (Ma'sunnah et al., 2021) Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik sehingga berpengaruh pada

status gizi remaja Gizi bagi anak sekolah termasuk usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai kesehatan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Maka dari itu dibutuhkan pengetahuan yang tepat tentang gizi seimbang untuk mencapai gizi remaja yang optimal (Putri, Sitorus, dan Rahmiwati 2023).

Untuk mengkompensasi terjadinya penurunan fungsi fisiologis lansia dan berbagai masalah yang menyertai pada periode ini, maka harus diberikan nutrisi yang cukup pada lansia agar sesuai dengan aktivitas lansia. Menjaga nutrisi yang baik harus di tekankan pada lanjut usia, karena lanjut usia dengan nutrisi yang terpenuhi tidak hanya merasa lebih nyaman dan kuat tetapi juga akan lebih cepat sembuh dan mengalami lebih sedikit komplikasi penyakit (Hidayat, Usman, 2020).

Asupan nutrisi yang cukup penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada orang dewasa, usia juga dapat memengaruhi status gizi karena adanya perubahan metabolisme tubuh dan aktivitas fisik. Penuaan dapat menyebabkan penurunan kebutuhan tubuh akan nutrisi. maka dari itu, penting untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan usia agar dapat menjaga status gizi yang optimal dan mencegah masalah gizi yang dapat timbul akibat faktor usia.

## 6) Kondisi Fisik

Aktivitas fisik remaja sedikit banyaknya mempengaruhi status gizi karena pergerakan yang dilakukan manusia dapat membakar dan mengurangi bobot badan (Icarestika, dkk, 2022). Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding (Moskovchenko, Tolstopyatov, Redi, Ivanitsky, & Zakharova, 2019). Kebiasaan mengonsumsi makan maupun aktivitas fisik yang buruk pada remaja memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi berlebih (Icarestika, dkk, 2022).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan, kondisi fisik yang baik dan pola makan juga penting bagi atlet remaja dalam setiap cabang olahraga untuk mendukung pelaksanaan teknik dan taktik yang diperlukan. Kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat meningkatkan risiko masalah gizi, seperti gizi kurang atau gizi berlebih.

### e. Angka Status Gizi Yang Dianjurkan

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat (Pasal 1 Permenkes No.28 Tahun 2019). Upaya untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan harus dilaksanakan secara merata

dalam rangka membentuk sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas dan berdaya saing (PERMENKES 2019).

Angka Kecukupan Energi adalah banyaknya asupan (*intake*) makanan dari seseorang yang seimbang dengan curahan (*expenditure*) nya sesuai dengan susunan dalam ukuran tubuh, tingkat kegiatan jasmani dalam keadaan sehat dan mampu menjalankan tugas-tugas kehidupan secara ekonomis dalam jangka waktu lama (Kadek dan Astari 2021). Adapun angka kecukupan gizi yang dianjurkan oleh KEMENKES seperti pada tabel 2.2

**Tabel 2. 2** Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan	Laki-laki	Perempuan
	16 – 18 Tahun	16 – 18 Tahun
Berat Badan (kg)	60	52
Tinggi Badan (cm)	168	159
Energi (kkal)	2650	2100
Protein (g)	75	65
Lemak Total (g)	85	70
Karbohidrat (g)	400	300
Serat (g)	37	29
Air (ml)	2300	2150

Sumber: Peraturan Kementerian Kesehatan tahun 2019

## **2. Kesegaran Jasmani Bagi Atlet**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya (Pranata dan Kumaat 2022). Kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, penting untuk terus memperhatikan kesegaran jasmani supaya agar terjaga.

Kesegaran jasmani adalah karakteristik yang mempengaruhi performa olahraga dan kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan keterampilan tertentu (Kolb et al, 2021). Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya (Abduh, Humaedi, dan AguSMA Negeri2020).

Menurut (Mohamd Afandi, 2020) Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak cukup hanya dengan otot

yang besar dan atletis, akan tetapi harus memenuhi kriteria yang baik dari seluruh komponen kebugaran jasmani, yaitu daya tahan kardiorespirasi ( $VO_2$  max), daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Nasrulloh, Apriyanto, Prasetyo, 2021). Menurut (Daud, Idris, Rury, 2021) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar. Kegiatan sehari-hari peserta didik yang sering dilakukan adalah berangkat ke sekolah, belajar di kelas, bermain dengan teman di sekolah, pulang kerumah, membantu pekerjaan orang tua dirumah, dan belajar mandiri, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah hal penting yang harus dimiliki bagi setiap individu. Melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan menandakan bahwa orang tersebut memiliki kesegaran jasmani yang baik. Meningkatkan kesegaran jasmani individu dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Memelihara Tingkat kesegaran jasmani yang baik memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh, mengelola berat badan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kesegaran jasmani yang menurun dapat mengakibatkan individu dalam kondisi kurang bugar. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMA) juga berdampak dalam proses pembelajaran serta kegiatan lain di luar lingkungan sekolah. Kesegaran jasmani mereka

akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas kegiatan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

#### **b. Komponen kebugaran Jasmani**

Komponen kebugaran jasmani sangat penting untuk dipahami, karena komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Nurmai, 2020) beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani, yaitu daya ledak (*explosive strength, muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Membedakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan (Popović et al., 2020): Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: *cardiorespiratory endurance (aerobic)*, daya tahan kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan daya ledak.

Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan (Berutu 2018).

1. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi: (a) Daya Tahan Jantung Paru (*kardiorespirasi*), (b) Kekuatan Otot, (c) Daya Tahan Otot, (d) Kelentukan (*Fleksibilitas*), (e)

Komposisi Tubuh (Berutu 2018). Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Daya tahan jantung-paru adalah Ketahanan *cardiovaskuler respiratory* dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya (Rizquillah et al. 2023).
  - b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu (Aprilianto dan Fahrizqi 2020).
  - c) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal (Aprilianto dan Fahrizqi 2020).
  - d) Kelentukan (*flexibility*) adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada (Berutu 2018).
2. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi: (a) kelincahan, (b) keseimbangan, (c) koordinasi, (d) daya ledak, (e) waktu reaksi dan (f) kecepatan.

- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Rahman, Kurniawan, dan Heynoek 2022).
- b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Abizar dan Fahrizqi 2022)
- c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu (Aprilianto dan Fahrizqi 2020).
- d) Kelincahan (*agility*) adalah Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi (Aprilianto dan Fahrizqi 2020).
- e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain (Wijianto, 2019)
- f) Ketepatan (*accuracy*) adalah etepatan merupakan salah satu faktor yang perlu dimiliki oleh seseorang apabila ingin mencapai suatu target yang diinginkan (Ningsih et al. 2020).

### **c. Tujuan Kesegaran Jasmani**

Setiap orang memiliki tujuan kesegaran jasmani yang berbeda-beda mereka menentukan tujuan sesuai dengan kebutuhan yang ingin tiap individu capai. Kesegaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. World Health Organization (WHO) menyampaikan pandangannya terkait tujuan kesegaran jasmani melalui panduan aktivitas fisik untuk kesehatan.

Menurut (Ni Komang, Astra, Suwiwa, 2020) Tujuan utama dari Latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, untuk mencapainya kita harus rutin dalam melakukan latihan kebugaran jasmani. Sedangkan menurut (Reki, 2021) tujuan kebugaran jasmani selain sebagai aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Melakukan latihan akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Latihan kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan kemampuan kerja tubuh dengan syarat yaitu latihan rutin.

Setiap individu memiliki kebutuhan dan tujuan kesegaran jasmani yang unik. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut, kita harus melakukan latihan kebugaran jasmani dengan rutin supaya dapat

mencapai peningkatan daya tahan tubuh. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari menjaga kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Manfaat olahraga secara umum jika dilakukan secara rutin dalam waktu lama menurut (Apri Agus and Sepriadi 2021) antara lain:

- a. Membuat jantung lebih berdayaguna, otot jantung diperkuat, dan jumlah darah yang dipompakan lebih banyak.
- b. Menormalisasikan tekanan darah, bila tekanan darah tinggi, olahraga justru akan menurunkan. Bila tekanan darah rendah, olahraga justru akan menaikkan.
- c. Meningkatkan kemampuan darah untuk membawa oksigen, memungkinkan lebih banyak darah mencapai setiap bagian tubuh
- d. Menurunkan denyut nadi dalam keadaan istirahat, sebab dengan berkurangnya denyut nadi jantung tidak perlu berdenyut terlalu keras.
- e. Meningkatkan sirkulasi darah. Aliran darah membawa oksigen, makanan, dan zat penting lainnya ke seluruh tubuh manusia. Darah juga membawa produk sisa metabolisme ke ginjal, paru-paru, dan kulit, lalu dikeluarkan dari tubuh.
- f. Merangsang pernafasan yang dalam, yang menyebabkan paru-paru berkembang melalui reflek dan reaksi kimia.

- g. Membuat otot yang tegang menjadi luwes serta meredakan emosi yang negatif.

Menurut (Gunawan, Ramadi, and Juita 2020) Kesegaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kesegaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Apabila peserta didik tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Jika kesegaran jasmani peserta didik terpelihara dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lancar sehingga penyerapan ilmu pada semua mata pelajaran oleh peserta didik akan semakin baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat berperan terhadap peserta didik dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa melakukan latihan secara rutin akan membawa dampak yang positif. Manfaat yang diperoleh dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam melaksanakan aktivitasnya sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak mengalami hambatan - hambatan dan terhindar dari berbagai penyakit.

### **3. Profil Sekolah dan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karas**

Sekolah Menengah atas (SMA) Negeri 1 Karas adalah salah satu sekolah yang berjenjang SMA, berlokasi di Jalan Raya Karas, Punden, Kuwon, Kecamatan Karas, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. SMA Negeri

1 Karas memiliki 24 kelas dengan jumlah siswa sekitar 700 anak, 48 guru dan 11 tenaga kependidikan. SMA Negeri Karas ditunjuk oleh Dispendik Jawa Timur menjadi sekolah *double track*. SMA *double track* adalah sekolah menengah atas yang membekali para siswanya dengan keterampilan atau keahlian kerja layaknya kompetensi yang berstandar BSNP. Selain daripada itu Double Track merupakan istilah yang diberikan kepada sekolah menengah atas yang menyelenggarakan dua program pendidikan, yaitu pendidikan formal dan program keterampilan kewirausahaan. SMA Negeri 1 Karas memiliki beberapa program Ekstrakurikuler diluar kegiatan pembelajarannya diantaranya kegiatan Ekstrakurikuler olahraga yaitu futsal dan bola voli.

Futsal merupakan salah satu bentuk olahraga intermiten, mengingat setiap saat perlu dilakukan pengurangan durasi dengan intensitas yang tinggi (Costa Miranda et al., 2020). Olahraga futsal menuntut semua pemain memiliki kondisi fisik yang prima sebagai penunjang prestasi. Sehebat apapun teknik dan taktik yang dimiliki seorang pemain jika kondisi fisik yang buruk sangat berbeda dibandingkan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, strategi dan terutama kondisi fisik yang baik atau prima, maka jelas peranan kondisi fisik sangat berpengaruh kepada atlet saat bermain futsal (Litardiansyah dan Hariyanto 2022). Olahraga futsal banyak digemari dikalangan remaja, SMA Negeri 1 Karas menjadikan olahraga tersebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan kesegaran jasmani. Ekstrakurikuler futsal diikuti

oleh kelas X dan XI dengan jumlah 15 peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan satu kali seminggu, yaitu hari Kamis pukul 15.00-17.00. Kegiatan ekstrakurikuler futsal selain bertujuan meningkatkan prestasi dan kesegaran jasmani, juga untuk menungjang keterampilan peserta didik. Ekstrakurikuler lain yang banyak diminati oleh peserta didik adalah bola voli.

Bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan 6 orang dalam 1 tim, masing-masing tim berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, menjatuhkan bola ke lawan dan bertahan sampai mendarat sendiri (Rachmalia, Susilawati, dan Lengkana 2022). Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Pratiwi et al., 2020). Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Karas berjumlah 27 orang, yang terdiri dari 17 orang putra dan 10 orang putri kegiatan ini diikuti oleh kelas X dan XI. Ekstrakurikuler dilaksanakan setiap hari Selasa pada pukul 15.00-17.00.

Menurut (Fahrizqi, Aguss and Yuliandra, 2021) Ekstrakurikuler disekolah merupakan kegiatan siswa diluar jam sekolah yang dilakukan guna mendapatkan tambahan wawasan, pembentuk karakter, dan menyalurkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan positif yang mana siswa/siswi dapat menyalurkan bakat dan hobi, selain itu siswa/siswi juga memiliki kesibukan tersendiri, jadi siswa/siswi yang

mengikuti berbagai macam ekstra itu sangat bagus dan lebih aktif dalam organisasi sekolah (Rani, 2020). Pihak sekolah memberikan fasilitas untuk menunjang kegiatan Ekstrakurikuler tersebut dengan lengkap berupa lapangan voli dan lapangan futsal, bola voli dan bola futsal, net, serta ada alat latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan prestasi peserta didik.

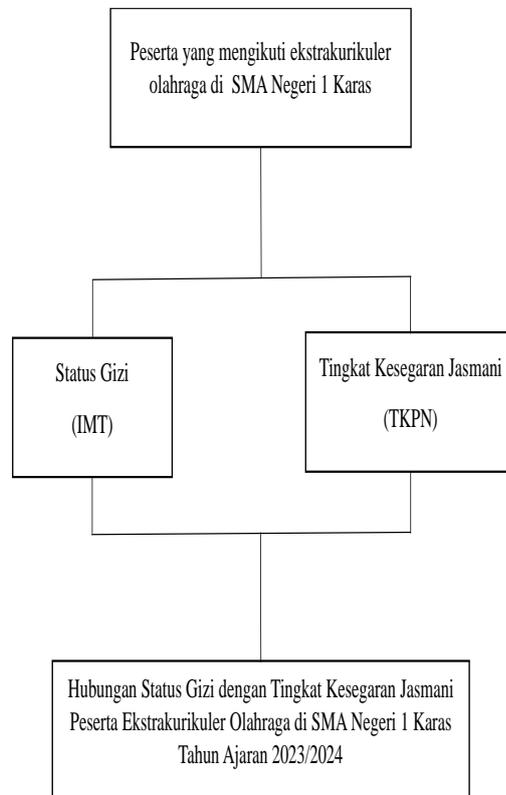
Pelatih Ekstrakurikuler selalu memanejemen setiap fasilitas dan kegiatan Latihan peserta didik. Seorang pelatih diharuskan menyusun program latihan untuk peserta didik agar mendapat prestasi. Salah satu unsur atau faktor yang penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan mental (Wibowo, 2019). Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karas hanya memberikan pelatihan kepada peserta didik untuk menjaga kesegaran, tetapi untuk pemahaman terkait gizi seimbang belum ada. Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan fondasi dasar seorang atlet untuk bisa mendapatkan prestasi yang cemerlang (Putri Wahyu, 2020). Kebutuhan gizi sangat diperlukan peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk pertumbuhan dan perkembangan. Peserta didik SMA Negeri 1 Karas masih kurang perhatian terkait status gizi dan masih sering mengabaikan tentang gizi seimbang. Peserta didik sering mengonsumsi makanan seperti fast food dan minuman berwarna pada saat dikantin sekolah yang menjadikan salah satu kurangnya kebutuhan gizi.

## **B. KERANGKA BERFIKIR**

Status gizi dan kesegaran jasmani sama-sama memiliki peran yang penting untuk kelangsungan proses pembelajaran dan ketercapaian tujuan pembelajaran. Status gizi merupakan hal yang penting dimiliki oleh peserta didik. Indikator ketercapaian status gizi dapat dilihat melalui pengukuran beratbadan dan tinggi badan menggunakan rumus IMT.

kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang sangat penting dimiliki peserta didik untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dan melakukan aktivitas dengan sebaik-baiknya. Saat peserta didik dalam kondisi bugar cenderung akan melakukan kegiatan dengan lebih semangat, efektif dan efisien tanpa kelelahan berlebihan yang akan menghambatnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik dengan mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler disekolahan. Ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan yang positif bagi peserta didik karena dapat meningkatkan kemampuan skill pribadi dan juga dapat menjaga kesegaran jasmani.

Mengingat pentingnya pencapaian kesegaran jasmani yang baik untuk menunjang keberlangsungan proses pembelajaran, perlu diadakan tes kesegaran jasmani agar dapat diketahui seberapa besar pencapaian tujuan tersebut. Oleh karena itu, selain melakukan tes pengukuran status gizi untuk mengetahui status gizi peserta didik perlu dilakukan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik agar terpantau. Adapun gambar kerangkar berpikir seperti pada gambar 2.1



**Gambar 2. 1** Kerangka Berpikir

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir diatas, dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Karas.