

**PROFIL STATUS GIZI DAN DAYA TAHAN OTOT PERUT SISWA USIA
12-14 TAHUN SMP NEGERI 1 MENYUKE KABUPATEN LANDAK**

Nandini Kristianti
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail: nandinikristianti000gmail.com

ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini yang melatar belakangi adalah belum adanya data yang menggambarkan kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa, khususnya pada aspek daya tahan otot perut. Padahal kedua aspek tersebut memiliki peranan penting terhadap pertumbuhan fisik, kesehatan, dan prestasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian berjumlah 34 siswa kelas VIII yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung meliputi: (1) pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan alat timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan, serta (2) tes daya tahan otot perut menggunakan tes sit-up selama 60 detik. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hasil pengukuran tanpa melakukan manipulasi variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi dalam kategori Gizi kurang (35%), sedangkan 56% siswa tergolong Gizi baik, 6% gizi lebih, dan 3% obesitas. Nilai rata-rata IMT siswa adalah 19,2, yang mengindikasikan kondisi gizi secara umum cukup baik. Namun, hasil tes daya tahan otot perut memperlihatkan bahwa 91% siswa berada pada kategori sangat rendah dan 9% kategori rendah, dengan rata-rata hasil 13,35 kali sit-up per menit. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa di SMP Negeri 1 Menyuke tergolong cukup baik, namun daya tahan otot perut masih sangat rendah.

Kata Kunci: Status Gizi, IMT, Daya Tahan Otot Perut, Kebugaran Jasmani

**PROFIL STATUS GIZI DAN DAYA TAHAN OTOT PERUT SISWA USIA
12-14 TAHUN SMP NEGERI 1 MENYUKE KABUPATEN LANDAK**

Nandini Kristianti
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail: nandinikristianti000gmail.com

ABSTRACT

This study was motivated by the absence of data describing the nutritional status and physical fitness condition of students, particularly in the aspect of abdominal muscle endurance. Both aspects play an important role in students' physical growth, health, and academic performance. This research employed a descriptive method with a qualitative approach. The subjects consisted of 34 eighth-grade students, comprising 13 male and 21 female students. Data collection was carried out through direct testing and measurement, including: (1) measuring Body Mass Index (BMI) using a weight scale and height measurement tool, and (2) assessing abdominal muscle endurance through a 60-second sit-up test. The obtained data were analyzed descriptively to illustrate the results without manipulating any variables. The results showed that most students had a normal nutritional status (35%), while 56% were categorized as underweight, 6% as severely underweight, and 3% as obese. The average BMI score of the students was 19.2, indicating an overall adequate nutritional condition. However, the abdominal muscle endurance test revealed that 91% of students were in the very low category and 9% in the low category, with an average of 13.35 sit-ups per minute. Based on these findings, it can be concluded that the nutritional status of students at SMP Negeri 1 Menyuke is relatively good, but their abdominal muscle endurance remains very low.

Keywords: Nutritional Status, Body Mass Index (BMI), Abdominal Muscle Endurance, Physical Fitness

RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “Profil Status Gizi dan Daya Tahan Otot Perut Siswa Usia 12–14 Tahun di SMP Negeri 1 Menyuke Kabupaten Landak” Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani pada masa remaja awal. Pada usia 12–14 tahun, anak mengalami masa pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, keseimbangan antara asupan gizi yang baik dan aktivitas fisik yang cukup menjadi hal yang sangat penting agar siswa dapat tumbuh dengan sehat, memiliki stamina tinggi, dan berprestasi dalam kegiatan belajar. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Menyuke, peneliti menemukan bahwa sekolah belum pernah melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) maupun penilaian daya tahan otot perut siswa. Padahal, kedua aspek tersebut berperan penting dalam menilai tingkat kesegaran jasmani dan kondisi kesehatan anak. Dari permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian agar dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi gizi dan kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Penelitian ini disusun dengan rumusan masalah yaitu: (1) Bagaimana profil status gizi siswa usia 12–14 tahun di SMP Negeri 1 Menyuke Kabupaten Landak? dan (2) Bagaimana tingkat daya tahan otot perut siswa usia 12–14 tahun di sekolah tersebut? Berdasarkan rumusan masalah itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi siswa melalui perhitungan IMT serta menilai daya tahan otot perut siswa melalui tes sit-up selama 60 detik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasilnya diharapkan menambah wawasan tentang hubungan antara gizi dan kebugaran jasmani siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh sekolah dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program pembelajaran olahraga dan kesehatan, serta membantu siswa untuk lebih memahami pentingnya menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur.

Dalam kajian teori, peneliti menguraikan beberapa konsep utama seperti status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), daya tahan otot, dan kesegaran jasmani. Menurut teori WHO, IMT digunakan untuk menilai keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan seseorang, yang kemudian dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Sementara itu, daya tahan otot perut merupakan kemampuan otot perut untuk melakukan kontraksi berulang dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan, yang berperan penting dalam menjaga postur tubuh, keseimbangan, dan pencegahan cedera. Peneliti juga mengutip hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Melyanti (2022), Syifa & Hanani (2024), dan Rusmana (2023), yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan dasar teori tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan kondisi nyata di lapangan, bukan untuk mencari hubungan sebab-akibat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan survei. Subjek penelitian berjumlah 34 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Menyuke, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran

langsung, meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT serta tes sit-up selama 60 detik untuk mengukur daya tahan otot perut. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui persentase dan rata-rata dari setiap kategori. Peneliti juga melakukan observasi terhadap kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah serta wawancara dengan guru PJOK untuk memperkuat temuan lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi gizi siswa secara umum cukup baik, namun kemampuan daya tahan otot perut masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil pengukuran IMT, ditemukan bahwa 12 siswa (35%) memiliki gizi kurang, 19 siswa (56%) termasuk Gizi Baik, 2 siswa (6%) Gizi lebih, dan 1 siswa (3%) obesitas. Nilai rata-rata IMT siswa adalah 19,2, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki berat badan dan tinggi badan yang seimbang. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kekurangan gizi yang bisa disebabkan oleh pola makan tidak teratur atau asupan makanan yang tidak seimbang. Sedangkan hasil tes daya tahan otot perut menunjukkan bahwa 31 siswa (91%) berada pada kategori sangat rendah dan 3 siswa (9%) berada pada kategori rendah, dengan rata-rata 13,35 kali sit - Up per menit. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan otot perut yang lemah.

Dalam pembahasan, peneliti menjelaskan bahwa status gizi yang baik belum tentu diiringi oleh kebugaran jasmani yang baik. Banyak siswa yang memiliki IMT normal, namun tidak diimbangi dengan daya tahan otot yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa faktor aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran tubuh. Peneliti juga mengidentifikasi beberapa faktor penyebab rendahnya daya tahan otot perut siswa, seperti kurangnya latihan jasmani di sekolah, kebiasaan duduk terlalu lama di kelas, kurangnya partisipasi dalam kegiatan olahraga, serta minimnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi siswa SMP Negeri 1 Menyuke Kabupaten Landak tergolong cukup baik, tetapi daya tahan otot perut mereka masih sangat rendah. Kondisi ini menandakan bahwa siswa memerlukan pembinaan jasmani yang lebih rutin dan terstruktur agar kekuatan dan daya tahan otot mereka dapat meningkat. Peneliti menyarankan agar pihak sekolah meningkatkan kegiatan olahraga seperti senam pagi, latihan kekuatan otot, dan lomba kebugaran antar kelas. Guru PJOK juga diharapkan dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi dan menekankan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, siswa dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan bergizi seimbang dan melakukan olahraga ringan setiap hari.

Penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan kajian yang lebih luas, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot lengan, atau hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, penelitian serupa di masa depan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kondisi kebugaran jasmani siswa.