

BAB II

STATUS GIZI (IMT) DENGAN KEBUGARAN JASMANI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam individu. Faktor langsung yang mempengaruhi adalah jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Status gizi diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Supariasa, I. D., dkk., 2016).

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Sedangkan Pengertian Status Gizi menurut Djoko Pekik Irianto, (2006: 65) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi , kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk .

2. Pengukuran status gizi

Untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan dua pengukuran yaitu (Irianto, 2016: 75)

1) Pengukuran langsung, meliputi:

a) Pemeriksaan anthropometri

Pemeriksaan ini berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat usia, dan tingkat gizi (Supriasa dkk, 2016: 41). Pemeriksaan anthropometri digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi, yang terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh. Pemeriksaan ini dilakukan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, lingkaran lengan dan lipatan kulit trisep. Namun dalam penelitian ini hanya akan difokuskan pada dua parameter yaitu berat badan dan tinggi badan

(1) Berat badan

Berat badan menunjukkan jumlah protein, lemak, air dan mineral yang terdapat di dalam tulang (Supriasa dkk, 2016: 49). Waspadji dkk (2010: 170) mendefinisikan berat badan sebagai salah satu ukuran antropometri yang sudah digunakan sejak dahulu dalam penentuan status gizi, terutama pada orang dewasa. Ukuran antropometri ini memberikan gambaran mengenai massa tubuh seseorang dan dapat dipengaruhi oleh faktor jangka pendek maupun jangka panjang.

Berat badan seseorang dibentuk oleh beberapa komponen seperti cairan tubuh, organ tubuh, lemak, otot dan tulang dengan komposisi yang tidak sama untuk masing-masing komponen. Komponen lemak pada wanita biasanya lebih banyak bila dibandingkan dengan pria, dan komposisi otot pada olahragawan biasanya lebih banyak bila dibandingkan bukan olahragawan.

Seseorang dikatakan mampu mengendalikan berat badan jika mampu mencapai berat badan yang ideal untuk orang seusianya. Berat badan ideal adalah berat badan yang normal yaitu sesuai untuk mempertahankan kesehatan. Seseorang dikatakan

mempunyai berat badan berlebih bila 22 mempunyai berat badan lebih dari berat badan idealnya, sekitar 10% - 20%, dan lebih dari 20% orang tersebut dikatakan obesitas. Berat badan ideal seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan keturunan (Waspadji dkk, 2010: 170)

Pengukuran berat badan sering menjadi pertimbangan dalam mengukur status gizi karena merupakan pengukuran atau standar yang paling baik, mudah dalam melihat perubahan dan dilakukan dalam waktu yang singkat, dapat mengecek status gizi saat ini dan dalam jangka panjang dapat menunjukkan pertumbuhan, sudah digunakan secara luas dan umum serta tidak banyak menggunakan ketelitian. Pengukuran berat badan dilakukan dengan cara menimbang. Alat yang digunakan untuk menimbang harus memenuhi syarat yaitu mudah dibawa dari satu tempat ke tempat lainnya, mudah digunakan, harga relative murah, mudah diperoleh, skala mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg.

(2) Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting dalam menunjukkan keadaan yang telah lalu dengan keadaan sekarang (Supriasa dkk, 2016: 49). Waspadji dkk (2010: 171) mendefinisikan tinggi badan sebagai ukuran tubuh yang mendeskripsikan pertumbuhan rangka. Tinggi badan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, gender, keturunan dan ras. Tinggi badan seorang perempuan mencapai batas pertumbuhannya pada usia 18 tahun, sedangkan pada laki-laki bisa mencapai lebih dari 18 tahun. Pada masa ini, perempuan mengalami pertumbuhan yang lebih cepat daripada laki-laki. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat mikrotoa dengan ketelitian 0,1 cm

b). Pemeriksaan biokimia

Pemeriksaan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh, seperti darah, urine, tinja, hati dan otot. Hal ini diuji secara laboratories yang ditujukan untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa dan kolesterol. Tujuannya adalah untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik

c) Pemeriksaan klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan gizi, yang terlihat pada kulit, mata, rambut dan 24 mukosa oral atau pada kelenjar tiroid. Tujuannya untuk mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus

2) Pengukuran tidak langsung

a) Survey konsumsi

Penilaian konsumsi makanan dilaksanakan dengan cara wawancara mengenai kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi seseorang.

b) Statistik vital

Pemeriksaan ini dilaksanakan dengan analisis data kesehatan yang meliputi angka kematian, orang sakit dan kematian yang disebabkan oleh hal-hal yang berkaitan dengan gizi. Tujuannya adalah untuk menemukan indikator tidak langsung yang berkaitan dengan status gizi masyarakat.

c) Faktor ekologi

Pengukuran ini didasarkan pada ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan 25 lain sebagainya. Tujuannya adalah untuk mengetahui penyebab malnutrisi yang dialami oleh masyarakat

3. Kategori Status Gizi Berdasarkan Usia

Status gizi pada manusia dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu untuk anak di bawah usia 5 tahun, anak usia 5-18 tahun, dan orang dewasa.

a. Anak usia di bawah 5 tahun

Indikator yang bisa dipakai untuk anak usia di bawah 5 tahun adalah berat badan terhadap umur (BB/U), tinggi badan terhadap umur (TB/U), dan berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Ketiga indikator tersebut dapat menunjukkan apakah seseorang memiliki status gizi yang kurang, pendek (stunting), kurus, dan obesitas.

b. Anak usia 5-18 Tahun

Anak usia 5-18 tahun mengalami banyak pertumbuhan dan perkembangan fungsi tubuhnya. Anda bisa mengetahui status gizi anak di usia ini dengan indikator tinggi badan terhadap umur (TB/U) DAN indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U).

c. Orang dewasa lebih dari 18 tahun

Pada orang dewasa, Anda hanya perlu menghitung indeks massa tubuh (IMT). IMT adalah indikator yang diambil berdasarkan lemak tubuh dan komposisi tubuh lainnya selain lemak, misalnya seperti tulang dan air.

Anda dapat mengukur IMT dengan membagi berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan (dalam meter lalu dikuadratkan).

4. Jenis Status Gizi Pada Anak

Indikator penilaian gizi pada anak dengan menggunakan berat badan, umur dan tinggi badan dapat menentukan apakah anak tersebut memiliki status gizi kurang, pendek (stunting), kurus (wasting), atau obesitas, seperti berikut:

a. Berat kurang (underweight)

Berat kurang atau underweight adalah klarifikasi dari gizi BB/U atau berat badan terhadap umur. BB/U menunjukkan pertumbuhan anak terhadap umurnya, apakah sesuai atau tidak. Jika berat badan anak di bawah rata-rata berat badan anak seusianya, maka dapat dikatakan ia

mengalami berat badan kurang atau underweight Namun, berat badan anak dapat berubah dengan mudah. Sehingga, indikator ini bukan menjadi tolak ukur indikasi adanya masalah gizi yang berat anak.

b. Pendek (stunting)

Stunting adalah penjelasan dari indikator tinggi badan terhadap umur (TB/U). Anak dikatakan stunting, yakni ketika mereka memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan anak seusianya. Biasanya, stunting ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga, anak tidak bisa mengejar ketertinggalan pertumbuhan tinggi badannya.

c. Kurus (wasting)

Wasting adalah salah satu penjelasan dari indikator gizi berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Anak Yang dikatakan kurus yaitu mereka yang memiliki berat badan rendah dan tidak sesuai dengan tinggi badan yang dimilikinya. Wasting biasanya terjadi pada anak selama masa penyapihan atau selama 2 tahun pertama kehidupannya, Setelah anak berumur 2 tahun, biasanya risiko wasting akan menurun.wasting menjadi tanda bahwa anak mengalami kekurangan gizi yang serius. Kondisi ini biasanya terjadi karena kurangnya asupan makanan atau infeksi, seperti diare.

d. Gemuk

Gemuk adalah salah satu penjelasan yang juga diambil dari indikator gizi BB/TB. Anak dikatakan mengalami kegemukan ketika mempunyai berat badan lebih terhadap tinggi badan yang dimilikinya

5. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, terutama asupan makanan. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh daya beli keluarga, besar keluarga, kebiasaan makan, pelayanan kesehatan dasar, sanitasi serta faktor lingkungan dan sosial lainnya.

a. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang turut menentukan kebutuhan gizi seseorang. Semakin tinggi umur semakin menurun kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehingga membutuhkan energi yang lebih besar (Indra, 2017). Hal ini dapat dilihat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, dimana kebutuhan akan zat gizi dibedakan dalam tiap tingkatan umur, selain jenis kelamin. Dalam siklus kehidupan, secara berurutan perubahan kebutuhan gizi menggambarkan suatu peningkatan diferensiasi yang didasarkan atas umur dan jenis kelamin pada perkembangan dan pertumbuhan fisik tubuh. Peningkatan kebutuhan nutrien dan energi selesai pada umur 12-17 tahun, seseorang dalam kelompok umur manapun seringkali mempunyai kebutuhan yang berbeda menurut pola pertumbuhannya sendiri (Kemenkes RI, 2018). Pertumbuhan tinggi badan anak perempuan terjadi lebih cepat 2 tahun dibandingkan anak laki-laki dan mencapai puncak perbedaan sebesar 2,6 cm pada umur 12,5 tahun. Sesudah umur tersebut, perbedaan menurun karena anak laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan (Yuniar, 2021).

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Perempuan lebih banyak mengandung lemak dalam tubuhnya yang berarti bahwa lebih banyak jaringan tidak aktif di dalam tubuhnya, meskipun mempunyai berat badan yang sama dengan laki-laki. Energi minimal yang diperlukan perempuan sepuluh persen lebih rendah 7 daripada yang diperlukan oleh laki-laki. Kebutuhan zat gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi (Yuniar, 2021).

c. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan penyebab langsung pada masalah gizi. Hadirnya penyakit infeksi dalam tubuh anak akan membawa pengaruh

terhadap keadaan gizi anak. Sebagai reaksi pertama akibat adanya infeksi adalah menurunnya nafsu makan anak yang berarti bahwa berkurangnya masukan (intake) zat gizi ke dalam tubuh anak. Keadaan berangsur memburuk jika infeksi disertai muntah yang mengakibatkan hilangnya zat gizi. Penyakit yang tidak menguras cadangan energi sekalipun, jika berlangsung lama dapat mengganggu pertumbuhan karena menghilangkan nafsu makan anak (Indra, 2017). Pada anak yang menderita diare berulang dan lama akan mempunyai berat badan lebih rendah dari pada anak yang tidak pernah menderita diare. Diare yang berat dan berulang akan menyebabkan seorang anak menderita KEP dan keadaan ini menyebabkan tingginya hambatan pertumbuhan, morbiditas dan mortalitas (Yuniar, 2021).

d. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera. Pengetahuan gizi dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan (Notoatmodjo, 2012). Hasil penelitian Hadi, 2019 tentang pemberian tambahan pengetahuan gizi dan kesehatan pada murid SMP menyatakan bahwa pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberi kesan mendalam dan dapat menuntun anak dalam memilih makanan yang tepat. Selain itu, anak juga dapat memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari menurut. Pengetahuan gizi anak selain didapat dari orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat diperoleh dari berbagai media seperti televisi (iklan), radio, koran, spanduk dan pendidikan gizi yang diperoleh dari sekolah.

e. Kebiasaan Makan Pagi

Makan pagi (yang lebih dikenal dengan sarapan) merupakan salah satu kebiasaan makan yang dilakukan di pagi hari sebelum memulai aktivitas. Di Indonesia, kebiasaan makan sehari-hari terdiri dari makan pagi, siang dan malam. Jarak waktu antara makan malam dan bangun

pagi sekitar 8 jam. Selama waktu tidur metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, sehingga pada pagi hari perut sudah kosong. Kebutuhan energi diambil dari cadangan lemak tubuh. Rendahnya kadar gula dalam darah dapat menimbulkan rasa lemas, malas dan berkeringat dingin (Hadi, 2019). Sarapan pagi mempunyai peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seorang siswa Hal ini dikarenakan anak usia sekolah masih dalam masa pertumbuhan. Jika terjadi kebiasaan tidak sarapan pagi, maka pertumbuhan akan terhambat, anak akan menderita kekurangan gizi, anemia gizi besi dan kesehatannya terganggu. Sarapan pagi bukan berarti makan pagi yang terdiri dari hidangan lengkap tetapi cukup beberapa jenis makanan saja, yang penting dalam konsumsi sehari-hari harus sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang (Depkes, 2018).

f. Kebiasaan jajan

Kebutuhan kalori anak SD adalah sekitar 1500-2000 kilokalori setiap hari, tergantung usia. Untuk memenuhi kebutuhan energi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang disediakan di rumah dan dari makanan jajanan/kudapan. Jika jumlah konsumsi makanan seorang siswa jauh lebih rendah dari jumlah energi yang dibutuhkan tubuhnya, tentu dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan sekaligus mempengaruhi status gizi (Hadi, 2019). Anak usia sekolah sudah pandai menentukan makanan yang disukai karena mereka sudah mengenal lingkungan. Pengawasan dari 9 orang tua perlu dilakukan agar anak tidak salah memilih makanan jajanan sehingga kebutuhan gizinya tetap seimbang. Banyak jajanan yang dijual dipinggir jalan atau tempat umum yang hanya mengandung karbohidrat dan garam yang hanya akan membuat anak cepat kenyang. Hal ini dapat mengganggu nafsu makan anak sehingga jika dibiarkan berlarut-larut dapat menghambat pertumbuhan tubuh anak (Yuniar, 2021).

6. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Lutan, Tomoliyus, & Hartoto (2002: 42) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Begitu juga menurut Bawiling, Adiputra, & Tirtayasa (2014: 151) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu juga, Menurut Irianto (2004: 2) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Berdasarkan dari pengertian kebugaran jasmani tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan masih dapat menikmati waktu luangnya.

7. Unsur Kebugaran Jasmani

Ada beberapa unsur dalam menunjang kebugaran jasmani pada tubuh seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan sebagainya. Ketika sudah memahami unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kamu bisa melakukan latihan dan olahraga yang dapat menunjang kebugaran jasmanimu. Berikut adalah unsur-unsurnya.

a. Daya Tahan

Daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun dapat melakukannya dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua yaitu, muscular endurance dan cardiorespiratory endurance. Muscular endurance adalah daya tahan dengan menunjukkan kemampuan otot dalam melakukan pekerjaan berat dalam waktu yang lama.

Sedangkan cardio respiratory endurance adalah kemampuan seluruhh tubuh untuk terus bergerak dengan tempo sedang dalam waktu yang lama.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat. Kecepatan ini dibagi menjadi tiga yaitu, kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan ini dapat dilatih dengan berlari berdasarkan frekuensi yang disesuaikan.

c. Kekuatan

Kekuatan adalah suatu kemampuan otot-otot dalam melawan beban yang sedang dipikul oleh tubuh. Unsur kekuatan ini juga dapat disebut dengan muscle strength. Kekuatan otot ini juga dapat berhubungan dengan daya otot atau muscle endurance. Ketahanan otot adalah kemampuan otot dalam menahan kontraksi dengan beban ringan secara terus menerus. Ada perbedaan fungsi antara muscle strength dengan muscle endurance. muscle strength digunakan untuk mengangkat beban yang berat dalam satu kegiatan. Sedangkan muscle endurance digunakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan dalam jangka waktu yang lama.

d. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas atau gerakan dengan efisien dan tepat. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik maka kerja sama yang dilakukan tubuhnya juga akan baik. Konsentrasi juga dapat dilakukan dengan mudah meski sambil menggerakkan tubuh secara bergantian.

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Dengan adanya kelincahan tubuh akan bergerak dengan cepat tanpa risiko cedera. Jika kelincahan telah terbentuk dalam tubuh kalian maka kalian akan dengan mudah menggerakkan tubuh

dengan cepat tanpa ada rasa takut untuk terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

f. Kelenturan

Kelenturan adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secara maksimal. Kelenturan ini didukung dengan faktor seperti usia, kualitas otot, struktur sendi, dan ligamen. Kelenturan ini harus sering dilatih karena kelenturan berhubungan juga dengan unsur kebugaran jasmani yang lain seperti, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Memiliki tubuh yang lentur dapat meminimalkan risiko cedera pada tubuh. Kamu juga bisa melakukan pergerakan dengan bebas dalam segala aktivitasmu

g. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah suatu perbandingan rasio tubuh yang memiliki massa lemak dan tanpa lemak. Massa lemak terdapat pada bagian bawah kulit, sekitar jantung, usus, sekeliling otot, dan juga paru-paru. Sedangkan bagian tubuh tanpa lemak berada di tulang, otot, dan cairan tubuh.

Semakin tinggi massa lemak maka semakin tinggi tubuh kalian memiliki risiko penyakit. Oleh karena itu agar tubuh kalian memperoleh kebugaran jasmani maka perlu menjaga komposisi dalam tubuh.

h. Keseimbangan

Keseimbangan adalah di mana posisi tubuh akan terus tegap berdiri tidak jatuh saat sedang melakukan gerakan fisik. Memiliki keseimbangan tubuh yang baik dapat meminimalkan risiko untuk jatuh dan cedera.

i. Daya Ledak

Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, di mana tubuh dapat bergerak dengan cepat dan juga memiliki otot yang kuat untuk melawan beban yang dipikul oleh tubuh. Artinya tubuh kita dapat bergerak cepat dan membawa beban berat sekaligus.

j. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu reaksi tubuh kalian ketika mendapat suatu stimulus atau rangsangan. Kecepatan reaksi ini berbeda dengan refleks. Reaksi merupakan gerakan yang disadari, sedangkan refleks adalah gerak otomatis yang dilakukan tanpa kesadaran.

8. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Suharyana (2008), faktor-faktor yang berpengaruh kepada kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Umur Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 - 1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh atau setengahnya.
- b. Jenis Kelamin Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani puteri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putera lebih banyak bila dibandingkan dengan puteri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai atau melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.
- c. Makanan Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

- d. Tidur dan Istirahat Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.
- e. Kegiatan Jasmani dan berolahraga Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuahkan hasil yang positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Sedangkan menurut Karim (2002), Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, sebagai berikut :

- a. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per-tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya atau setengahnya.
 - b. Jenis Kelamin Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar.
 - c. Keturunan atau genetik Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah, dan serat otot. Berdasarkan hasil penelitian Bowers dan Fox (1992) dalam Sukadiyanto, dkk (2011) menambahkan, beberapa unsur yang dipengaruhi oleh faktor keturunan diantaranya adalah kemampuan aerobik (VO_2max) sebesar 93%, sistem asam laktat sebesar 81%, dan denyut jantung maksimal sebesar 86%
 - d. Makanan Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
5. Rokok Kadar CO yang dihisap akan mengurangi nilai $VO_2 max$ yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

9. Bentuk Latihan kebugaran jasmani

Bentuk latihan ini digunakan untuk memperkuat, mempercepat, memberikan kelenturan dan segala unsur-unsur kebugaran jasmani untuk tubuh kita. Jika kita ingin tubuh menjadi bugar maka harus berlatih dan melakukan aktivitas olahraga. Berikut adalah bentuk latihan kebugaran jasmani.

1. *Push up* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita. Olahraga ini termasuk ke dalam jenis olahraga *calisthenic*. Artinya jenis olahraga ini memiliki fungsi untuk menguatkan otot dada, bahu, dan juga trisep. Bahkan gerakan *push up* dapat membentuk otot punggung bawah dan juga perut.
2. *Back lift* ini berfungsi untuk membentuk otot pada bagian punggung agar lebih kekar dan simetris. Latihan ini dilakukan dengan cara badan dan kepala menghadap ke lantai secara lurus, lalu perlahan menggerakkan dada hingga kepala secara naik dan turun secara maksimal.
3. *Sit up* berguna untuk melatih berbagai otot. Dalam hal ini *sit up* dapat melatih otot perut, dada, pinggang, leher, dan juga panggul. Dengan melakukan *sit up* kita dapat mengambil beberapa manfaat seperti, mengencangkan otot, memperbaiki postur tubuh, membentuk tubuh yang ideal, dan memperbaiki keseimbangan tubuh.
4. *Shoulders press* digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot bahu. Cara latihan *shoulders press* ini cukup mudah, kamu bisa menggunakan barbel sebagai alatnya. Setelah itu kamu hanya mengangkat barbel dengan kedua tangan lurus ke depan lalu angkat sampai ke dada, lakukan secara berulang-ulang.
5. *Leg squat* ini bertujuan untuk melatih otot tungkai. Untuk melakukannya kamu memerlukan barbel dan angkat dengan kedua tanganmu, lalu letakkan barbel dan tanganmu di bawah leher. Setelah itu kamu bisa menekuk lutut dan turun setengah jongkok, lakukan gerakan itu secara berulang.

6. Lari cepat ini bertujuan untuk melatih kecepatan bergerak. Lari cepat ini dilakukan dengan *start* berdiri. Caranya kamu harus berdiri dengan salah satu kakimu berada di dekat garis *start*. Lalu dengarkan peluit atau aba-aba untuk memulai. Jika sudah ada aba-aba kamu bisa lari secepat mungkin dengan jarak 50 meter.

10. Manfaat kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita. Dengan banyak latihan dan olahraga maka tubuh akan semakin kuat, lentur, lincah, seimbang, dan lain-lain. Tidak hanya untuk kesehatan jasmani, namun kesehatan mental juga dapat diperbaiki jika tubuh kita sudah merasa bugar. Berikut adalah manfaat kebugaran jasmani

1. Menjaga Kesehatan Tulang

Salah satu manfaat dalam menjaga kebugaran jasmani adalah memperkuat tulang. Seseorang yang dalam hidupnya selalu aktif berolahraga akan memiliki kepadatan tulang yang lebih baik daripada orang yang tidak pernah berolahraga. Dalam hal ini olahraga juga dapat mencegah penyakit osteoporosis, terutama pada individu yang berumur 20 – 30 tahun. Banyak latihan untuk memperkuat tulang pada tubuh kita contohnya seperti berlari, naik turun tangga, dan juga angkat beban.

2. Menjaga Berat Badan

Dengan berolahraga atau melakukan kegiatan kebugaran jasmani dapat membakar kalori dalam tubuh kita. Dengan terbakarnya beberapa kalori di dalam tubuh maka berat badan akan turun jika sebelumnya berlebihan. Agar tidak kekurangan kalori karena terus terbakar, kamu juga harus menjaga pola makan yang sehat dan tidak berlebihan.

3. Memperbaiki Suasana Hati

Kegiatan kebugaran jasmani dapat memperbaiki suasana hatimu. Hal ini disebabkan kadar endorfin yang meningkat setelah melakukan olahraga dapat memicu rasa senang dan perasaan positif lainnya. Oleh karena itu suasana hati yang tadinya buruk maka akan menjadi lebih baik karena jasmani telah bugar.

4. Mengontrol Kadar Gula Darah

Kebugaran jasmani juga dapat mengontrol kadar gula darah dalam tubuh kita. Saat kita berolahraga, sel tubuh akan mengambil beberapa kadar gula darah yang kita miliki. Kadar gula darah tersebut mengandung energi, sebab itulah kadar gula darah berkurang ketika kita berolahraga. Dengan berolahraga secara rutin maka kadar gula darah di dalam tubuh akan lebih stabil.

5. Mengurangi Stres dan Depresi

Jika kamu rutin melakukan kegiatan kebugaran jasmani maka kamu dapat mengurangi stres dan depresi yang sedang kamu alami. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, hal itu mengakibatkan tingkatan stres akan menurun di hari berikutnya.

Olahraga juga dapat menurunkan kadar serotonin dalam darah yang akan mengurangi depresi bagi penderitanya. Seseorang yang selalu rutin berolahraga tentunya emosi dan kesehatan mentalnya akan lebih baik. Mereka akan terhindar dari penyakit mental lainnya.

6. Mengurangi Risiko Kardiovaskular

Rutin berolahraga dapat mengurangi risiko munculnya penyakit pada jantung dan pembuluh darah seperti, sakit jantung dan stroke. Olahraga secara rutin akan melatih otot jantung jadi lebih kuat dan lebih aktif mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Otot jantung yang kuat karena olahraga akan menjaga jantung tetap stabil. Selain itu, rutin berolahraga juga dapat menurunkan kadar koleserol baik (HDL) dan kadar koleserol jahat (LDL) di dalam tubuh, sehingga dapat meminimalkan terkena penyakit jantung koroner.

7. Meredakan Rasa Sakit

Beberapa penyakit dalam tubuh pasti akan membuat badan kita merasa sakit. Dengan berolahraga secara rutin maka rasa sakit tersebut akan reda karenanya. Misalnya seperti rasa sakit pada penyakit nyeri punggung kronis, fibromyalgia, gangguan pada bahu, dan lain sebagainya. Jika kamu memiliki penyakit-penyakit tersebut sebaiknya

konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter untuk mengetahui latihan kebugaran jasmani seperti apa yang cocok dan efektif untuk kamu.

8. Menyehatkan Sistem Kerja Otak

Ketika sering berolahraga maka kebugaran jasmani akan terjadi, hal itu juga mengakibatkan sistem kerja otak meningkatkan dan menjadi lebih sehat lagi. Sistem kerja otak ini memengaruhi daya pikir dan daya ingat otak manusia. Oleh karena itu rutin olahraga berarti dapat meningkatkan sistem kerja otak dan membuat hormon dapat menumbuhkan sel-sel baru di dalam otak.

9. Memperpanjang Usia

Rutin berolahraga artinya menjaga kesehatan jasmani, berarti usia juga ikut terjaga masanya karena tubuh kita memiliki perlindungan yang kuat terhadap berbagai penyakit. Hal tersebut menurunkan risiko penyakit yang akan hinggap ditubuh kita, di mana umur kita akan panjang dan selalu merasa bugar setiap harinya.

10. Menyehatkan Kulit

Siapa yang mengira olahraga bisa menyehatkan kulit? Olahraga akan memperkuat sistem kekebalan tubuh, di mana hal tersebut akan mencegah masuknya penyakit melalui paparan radikal bebas. Oleh karena itu, olahraga dapat menjaga kesehatan kulit, termasuk dapat membuat kulit kita lebih awet, serta mencegah penuaan pada kulit.

11. tujuan utama latihan kebugaran jasmani

a) **Meningkatkan Kualitas Tidur**

Salah satu tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah meningkatkan kualitas tidur. Perlu diketahui bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu kamu tidur lebih cepat dan lebih nyenyak. Dengan begitu, kamu bisa mendapatkan kualitas tidur yang semakin baik.

Walaupun begitu, sebaiknya hindari aktivitas olahraga menjelang waktu tidur. Jika kamu melakukan olahraga menjelang tidur, kamu malah akan terus terjaga dan sulit tidur.

b) Mengontrol Berat Badan

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah mengontrol berat badan, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Latihan kebugaran jasmani membantu kamu untuk selalu bergerak aktif melakukan kegiatan fisik.

Tentunya kalori dalam tubuh akan semakin banyak terbakar bila kamu melakukan aktivitas fisik yang intens. Dengan begitu, kamu bisa menjaga berat badan ideal. Kamu bisa menurunkan berat badan dengan latihan kebugaran jasmani ini.

Kamu bisa meluangkan waktu untuk melakukan latihan kebugaran jasmani ini selama beberapa kali dalam seminggu, tidak perlu setiap hari. Asal melakukannya secara rutin, maka kamu bisa mendapatkan berbagai manfaatnya untuk kesehatan.

c) Melancarkan Peredaran Darah

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah menurunkan risiko penyakit jantung. Hal ini karena aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Dengan begitu, risiko terserang penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hingga penyakit stroke dapat berkurang.

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah menghindari berbagai penyakit. Kamu bisa menurunkan risiko terserang berbagai penyakit seperti diabetes tipe 2, depresi dan kecemasan, sindrom metabolik, radang sendi hingga berbagai risiko kanker. Latihan kebugaran jasmani tentunya bisa menjadi pilihan yang sangat tepat untuk menjaga kesehatan kamu secara keseluruhan.

d) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Jika rutin melakukannya, daya tahan tubuh akan semakin kuat. Metabolisme tubuh juga akan semakin lancar dan sistem imun meningkat.

Latihan kebugaran jasmani mampu mencegah terkena berbagai penyakit, baik penyakit menular atau penyakit ringan seperti flu atau demam. Seseorang yang rajin melakukan latihan kebugaran jasmani juga akan terlihat lebih sehat, segar dan cerah.

e) Meningkatkan Energi

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan energi tubuh. Aktivitas berolahraga secara teratur dapat memperbaiki sistem kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih baik.

Pada kondisi ini, tubuh akan memperoleh lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari. Bukan hanya itu, olahraga juga bisa membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Dengan begitu, tubuh menjadi lebih sehat, bugar, dan jauh dari berbagai macam penyakit.

f) Meningkatkan Suasana Hati

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah menjaga kesehatan mental. Dengan berolahraga, kamu dapat meningkatkan mood atau suasana hati menjadi lebih baik. Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dapat merangsang berbagai senyawa kimia dalam otak untuk merasa lebih bahagia. Tidak hanya itu, dengan berolahraga tubuh juga menjadi lebih rileks, dan kecemasan dapat berkurang.

Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan teratur juga dapat membantu kamu untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal. Penampilan fisik yang baik tentunya dapat menambah rasa percaya diri kamu.

g) Melenturkan Sendi dan Memperkuat Tulang

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah melenturkan sendi dan memperkuat tulang. Dengan rutin melakukan latihan, otot-otot tubuh dan anggota gerak lainnya akan lebih lentur. Kamu bisa melakukan berbagai gerakan senam lantai. Seperti roll depan, roll belakang, kayang,

split, lompat harimau atau melakukan gerakan dari kepala hingga ke kaki.

Selain itu, dengan banyak berolahraga dan latihan yang tepat, tulang akan semakin kuat dan terhindar dari osteoporosis. Jenis latihan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan untuk menguatkan tulang yakni, berjalan kaki, lari, bersepeda, mendaki, naik turun tangga, senam dan angkat beban.

h) Baik Bagi Aktivitas Seksual

Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah memberikan efek positif bagi aktivitas seksual. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan gairah bagi para wanita. Sementara bagi laki-laki yang berolahraga secara teratur cenderung memiliki masalah disfungsi ereksi yang lebih sedikit dibandingkan pada pria yang tidak berolahraga

12. Kategori Kebugaran Jasmani

1) Kategori Sangat Kurang

Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.

2) Kategori Kurang

Seseorang yang melakukan olahraga hanya musiman atau hanya karena pergaulan, dan orang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga (Giriwijoyo, 2018).

3) Kategori Sedang

Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki dipagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya

4) Kategori Baik

Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.

5) Kategori Sangat Baik

Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani (Adi, 2018).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Azizin, I. (2014) dengan judul Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional. Dari hasil penelitian diketahui bahwa antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,497. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh Fhitung sebesar 7,87 dan Ftabel sebesar 3,40 dengan taraf signifikan 5% dengan demikian $F_h > F_t$ maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis. Penelitian 39 tersebut relevan dengan penelitian ini karena menggunakan pendekatan yang sama yaitu pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional.
2. Zora, U. (2015) dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 8 Banda Aceh Tahun 2012. Merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional dilakukan pada 87 siswa SMP N 8 Banda Aceh pada bulan September sampai Desember 2012. Kesegaran jasmani diukur dengan harvard step test dan dikategorikan menjadi sangat baik, sedang, dan kurang. Dilakukan pengukuran status gizi

dengan mengukur berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner PAQ-A dan PAQ-C untuk menilai aktivitas fisik. Analisis menggunakan uji chi-square. Hasil uji chi-square didapatkan adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan pvalue 0.016 ($p < 0.05$); $RP = 1.734$ dan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani dengan pvalue 0.00 ($p < 0.05$) $RP = 9.071$. Terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian tersebut karena memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

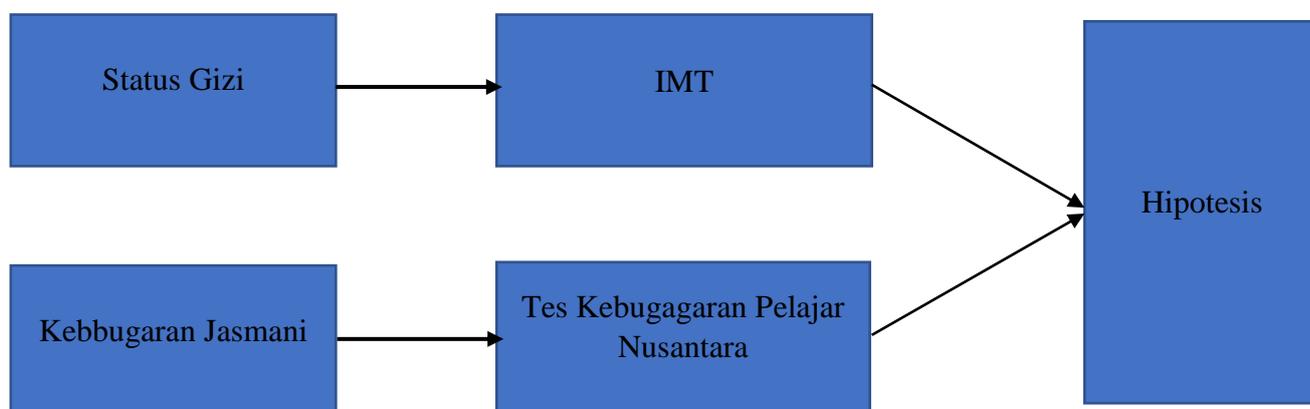
3. Hidayat & Suroto (2016) dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Subjek yang terlibat sebagai populasi adalah seluruh siswa kelas X TKJ di SMK Dharma Bahari Surabaya sebanyak 6 kelas terdiri atas 167 siswa putra dan 108 putri. Status gizi diukur menggunakan rumus IMT / U , aktivitas fisik diukur menggunakan Kartu DPA, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan MFT. Hasil hitung korelasi antara status gizi dan aktivitas fisik memiliki p-value $0,422 > 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi status gizi dan kebugaran jasmani memiliki p-value $0,524 > 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki p-value $0,012 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki p-value $0,43 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ketiganya. Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian tersebut karena memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada deskripsi teori, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa status gizi merupakan salah satu dari sejumlah faktor pendukung kekuatan fisik pada tubuh manusia dan Kebugaran Jasmani merupakan bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Status gizi dapat dilihat dari Indeks Masa Tubuh Seseorang (IMT), Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung sebagai berat badan dalam kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan (m^2) Kebugaran Jasmai dapat diketahui dengan tes Kebugaran Siswa Indonesia yang di buat oleh kemendikbud.

Seseorang yang memiliki status gizi yang baik umumnya juga memiliki kebugaran jasmani yang baik juga, ada juga seseorang yang memiliki status gizi yang baik tetapi kebugaran jasmani nya kuraang baik., dan ada juga seseorang yang memiliki status gizi rendah tapi kebugaran jsmani nya baik. Maka dari itu penulis tertarik menulis tentang “*Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmai Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing.*”. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif , dengan menggunakan metode deskriptif dengan bentuk penelitian studi korelasi.

Untuk mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat dengan diagram sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2015:93) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diperoleh melalui pengumpulan data. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 71) hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dan menurut Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, (2007: 137) hipotesis adalah pernyataan atau tuduhan bahwa sementara masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu benar) sehingga harus diuji secara empiris.

Jadi berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah jawaban sementara yang dangkal yang harus diuji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Hipotesis alternatif (H_a)

Terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmai Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing.

2. Hipotesis nol (H_0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmai Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing.