

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Status Gizi**

###### **2.1.1.1 Pengertian Gizi**

Gizi merupakan bagian dari unsur pangan dan bagian dari unsur tubuh manusia. Sementara pangan dan manusia adalah bagian kecil dari alam semesta. Istilah gizi atau *nutrition*, berasal dari bahasa latin "nutr" yang berarti "no nurture", yaitu memberi makan dengan baik. Sebutan *nutrition* mulai dikenal di Inggris pada awal abad ke-19; sebelumnya, istilah yang digunakan adalah "diet". Istilah *nutrition* mulai populer di Inggris setelah publikasi berjudul *Nutriology* di London pada tahun 1812. Istilah gizi dan ilmu gizi di Indonesia baru mulai dikenal sekitar tahun 1952-1955 sebagai terjemahan kata bahasa Inggris *nutrition*. Kata gizi berasal dari bahasa Arab "ghidza" dibaca ghizi. Selain itu WHO mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang terjadi pada organisme hidup. Konsep gizi yang menyatakan bahwa manusia memerlukan zat-zat tertentu dari makanan dalam jumlah tertentu pula, pada dasarnya adalah konsep abad modern. Oleh karena itu, gizi baru diakui sebagai ilmu pengetahuan pada awal abad ke -20 setelah penemuan bidang-bidang ilmu lain khususnya di bidang ilmu kimia, ilmu fisiologi, dan penemuan-penemuan vitamin, protein, dan zat gizi lainnya yang menjadi dasar ilmu gizi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang berkaitan dengan konsumsi, penyerapan, dan penggunaan pangan di dalam tubuh (Susneliawati, 2018). Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme.

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dan pemenuhan nutrisi untuk anak yang memiliki masalah pada berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi.

Sementara indikator status gizi merupakan tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Seseorang dikatakan memiliki gizi seimbang jika memenuhi kriteria tertentu setelah menjalani penilaian gizi. Sebaliknya, ketika penilaian status gizi menunjukkan seseorang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Tenaga medis akan menyarankan pola hidup sehat untuk memperbaiki gizi anda. Dengan berada pada gizi seimbang, risiko terhadap penyakit tertentu juga akan berkurang.

### **2.1.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

Menurut Call dan Levinson dalam (Murni Kristiani, 2019) dimana status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang terdapat dalam makanan. Kesehatan sendiri dipengaruhi oleh kebiasaan makan, daya beli dalam keluarga, pemeliharaan kesehatan dan lingkungan fisik serta sosial.

Faktor yang mempengaruhi masalah gizi merupakan faktor konsumsi khususnya pada konsumsi protein dan berbagai jenis konsumsi lainnya. Akan tetapi, faktor perilaku menunjukkan tidak berpengaruh secara keseluruhan terhadap masalah gizi Menurut Agus Mataram dalam Murni Kristiani, (2019).

Menurut UNICEF dalam Murni Kristiani, (2019) status gizi dapat dipengaruhi oleh 2 faktor. Adapun faktor tersebut sebagai berikut:

#### **a. Faktor Langsung**

##### **1) Asupan pangan**

Asupan pangan merupakan informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

##### **2) Kesehatan**

Kesehatan merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan.

#### **b. Faktor tidak langsung**

##### **1) Aksesibilitas pangan**

Aksesibilitas pangan menentukan kebijakan pangan dan kemudahan individu untuk mengakses pangan. Akses ini secara langsung sangat menolong individu dan dapat dimanfaatkan sewaktu-waktu jika dibutuhkan.

## 2) Pola asuh

Pola asuh makan anak akan selalu terkait dengan pemberian makan yang akhirnya akan memberikan sumbangan terhadap status gizinya. Pola asuh merupakan praktik pengasuhan yang diterapkan oleh ibu kepada anak yang berkaitan dengan pemberian makan. Pola asuh meliputi siapa orang yang menyiapkan makan, praktik pemberian makan, pengawasan ibu ketika tidak disuapi, penentu jadwal makan, ketetapan jadwal makan.

## 3) Air minum

Air minum sangat mempengaruhi kebutuhan mineral di dalam tubuh. Seseorang akan terasa bugar jika mineral yang dikonsumsi merasa cukup dan tidak kekurangan.

## 4) Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan merupakan segala upaya dan kegiatan pencegahan dan pengobatan penyakit.

Setelah mengetahui penjelasan diatas dapat dikaitkan dengan kebugaran jasmani yaitu jika faktor langsung dan tidak langsung dalam status gizi dapat terpenuhi secara cukup maka kebugaran jasmani akan tercukupi pula.

### **2.1.1.3 Jenis Status Gizi**

Menurut (Sumarlin, 2021) Penilaian gizi pada anak biasanya menggunakan berat badan, umur, dan tinggi badan dapat menentukan apakah anak tersebut memiliki status gizi kurang, pendek (*stunting*) kurus (*wasting*), atau obesitas, seperti berikut:

#### 1. Berat kurang (*underweight*)

Berat kurang atau *underweight* merupakan klasifikasi 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 adanya masalah gizi dan berat anak.

## 2. Pendek (*stunting*)

*Stunting* merupakan 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 dapat mengejar ketertinggalan pertumbuhan tinggi.

## 3. Kurus (*wasting*)

*Wasting* merupakan 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.

## 4. Gemuk

Gemuk merupakan 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.

### **2.1.1.4 Cara Melakukan Penilaian Status Gizi**

Menurut (Sumarlin, 2021) secara garis besar, terdapat 2 cara melakukan penilaian status gizi, yakni secara langsung maupun tidak langsung:

#### a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

##### 1) Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri diartikan sebagai ukuran tubuh manusia. Dalam bidang gizi, antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Cara menghitung status gizi dengan antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh seseorang sesuai dengan umurnya. Metode antropometri sudah lama dikenal sebagai indikator sederhana untuk

penilaian status gizi perorangan maupun masyarakat dan biasanya dipakai untuk mengukur status gizi yang berhubungan dengan asupan energi serta protein. Dengan antropometri anda akan menjalani pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan lingkaran perut.

## 2) Pemeriksaan Klinis

Ini merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dari mulai pemeriksaan bagian mata, hingga kaki.

## 3) Pemeriksaan Laboratorium

Penilaian status gizi metode biokimia merupakan pemeriksaan seperti darah, urine, rambut, dan lain-lain yang diuji menggunakan alat khusus, yang umumnya dilakukan di laboratorium. Metode ini biasanya digunakan sebagai peringatan dini terhadap kemungkinan munculnya keadaan kekurangan atau kelebihan gizi yang lebih parah.

## b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

### 1) Survei Konsumsi Makanan

Menurut Supariasa, Bakri, dan Fajar dalam Sumarlin, (2021) Metode pengumpulan data yang dapat digunakan yaitu *recall* 24 jam, *food records*, dan *weighing method*. Metode pengumpulan data yang dapat digunakan yaitu *food frequency questionnaire* dan *dietary history*.

#### a) Metode *recall* 24 jam

Metode ini digunakan untuk estimasi jumlah pangan dan minuman yang dimakan oleh seseorang selama 24 jam yang lalu atau sehari sebelum wawancara dilakukan. Dengan metode ini akan diketahui besarnya porsi pangan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT), kemudian dikonversi ke ukuran metrik.

#### b) *Food Records*

Dengan metode ini responden mencatat semua pangan dan minuman yang dikonsumsi selama seminggu. Pencatatan dilakukan oleh seorang responden dengan menggunakan ukuran rumah tangga (urt) atau menimbang langsung berat pangan yang dimakan.

#### 4) *Weighing Method*

Metode penimbangan secara langsung berat setiap jenis pangan/pangan yang dikonsumsi oleh seseorang pada hari wawancara.

#### 5) *Food Frequency Questionnaire*

Metode ini dikenal sebagai metode frekuensi pangan, dimaksudkan untuk memperoleh informasi pola konsumsi pangan seseorang. Untuk itu diperlukan kuesioner yang terdiri dari dua komponen, yaitu daftar jenis pangan dan frekuensi jenis pangan.

#### 6) *Dietary History*

Metode ini dikenal sebagai metode riwayat pangan. Tujuan dari metode ini yaitu untuk menemukan pola inti pangan sehari-hari pada jangka waktu lama serta untuk melihat kaitan antara pangan dan kejadian penyakit tertentu. Metode ini meliputi tiga komponen dasar, yaitu wawancara mendalam pola makan sehari-hari (termasuk *recall* 24 jam), *checklist* frekuensi pangan, dan pencatatan pangan 2-3 hari, yang dimaksud sebagai teknik *cross-checking* (pemeriksaan silang).

### **2.1.1.5 Kategori Status Gizi dan Cara Mengukur**

#### 1. Berdasarkan Antropometri

Menurut (Kurniawan, 2021) Status gizi seseorang memiliki indikator yang berbeda, tergantung usia. Status gizi seseorang dapat diukur dengan berpacu dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Standar antropometri anak Indonesia mengacu pada WHO *Child Growth Standards* untuk anak usia 0-5 tahun dan *The WHO Reference 2007* untuk anak usia 5-18 tahun. Sedangkan usia 19 tahun-seterusnya berpacu pada tabel klasifikasi IMT nasional 2017.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan, karena dengan memperhatikan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang akan lebih bisa mengontrol asupan gizi yang sesuai dan baik untuk tubuhnya. Kategori dan ambang batas status gizi anak sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

Menurut pendapat diatas, cara untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang yaitu dengan cara membandingkan atau membagi antara berat badan

dan juga tinggi badan, sehingga jika kita ingin mengetahui terlebih dahulu mengenai tinggi badan dan berat badan. Berkaitan dengan itu pengukuran IMT dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (cm)}}$$

### 2.1.2 Jenis Kelamin

Menurut (Purnamasari & Kusnandar, 2014) jenis kelamin yaitu perbedaan atas laki-laki dan perempuan, jenis kelamin laki-laki menunjukkan pada organ seks yang menghasilkan *spermatozoa*. Jenis kelamin perempuan adalah suatu organ seks atau suatu bagian organ yang menghasilkan *ovum* atau sel telur. Jenis kelamin merupakan identitas responden yang dapat digunakan untuk membedakan laki-laki dan perempuan.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani anak laki-laki dengan anak perempuan sebelum pubertas tidak terlalu besar. Tingkat kebugaran anak perempuan jauh tertinggal dari anak laki-laki setelah masa pubertas. Hal ini disebabkan adanya perbedaan jumlah *hemoglobin* (komponen pembawa oksigen dalam darah merah), besarnya otot, dan kandungan lemak. Perempuan memiliki massa otot lebih kecil dan umumnya memiliki kandungan lemak lebih banyak dibandingkan laki-laki.

### 2.1.3 Kebugaran Jasmani

#### 2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut (Dewi Laelatul Badriah, 2013) istilah kebugaran jasmani sudah tidak asing kembali di dunia olahraga. Ada beberapa istilah yang maknanya sama untuk menjelaskan apa itu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness* atau kesehatan fisik. Di Indonesia istilah ini di masyarakat biasanya dengan sebutan: kebugaran jasmani, kesamaptaan jasmani, kesegaran jasmani, dan kesanggupan jasmani.

Secara harfiah, *physical fitness* berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Mengandung arti yaitu dengan adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani tubuh itu. Oleh karena itu kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya

tugas pada keesokan harinya atau dengan sebutan lain yaitu memiliki cadangan energi untuk melakukan tugas tambahan lainnya.

Hasil kesepakatan Ikatan Ahli Faal Indonesia (IAFI), kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik yaitu keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Dengan demikian terdapat 3 indikator utama dari kesegaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebih, dan kemampuan pulih asal yang segera (hlm.31-32).

### **2.1.3.2 Manfaat Kebugaran Jasmani**

Manfaat kebugaran jasmani tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi mental, seperti stres, kelelahan, hingga depresi. Beberapa manfaat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Menjaga kesehatan tulang
- b. Mengontrol kadar gula darah
- c. Mencegah stres dan depresi
- d. Menjaga berat badan

### **2.1.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut (Dewi Laelatul Badriah, 2013) menyatakan bahwa hakikat kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani untuk dapat fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, telah pulih sempurna sebelum tugas yang sama pada keesokan harinya, serta memiliki cadangan energi yang cukup untuk melakukan kerja fisik tambahan lainnya. Berikut akan dijelaskan berkaitan dengan komponen yang membentuk kesegaran jasmani:

a. Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani, bahkan sering menjadi persamaan bagi pengertian kesegaran jasmani itu sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan ini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta daya tahan mempunyai fungsi yang sangat penting untuk menunjang dan meningkatkan prestasi dalam beberapa cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, dan lain sebagainya.

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan suatu aspek yang berperan penting dalam setiap melakukan aktivitas sehari-hari serta dengan kekuatan yang baik akan menunjang pada peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

c. Daya ledak otot (power)

Daya ledak otot merupakan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

*Power* berhubungan erat dengan kecepatan, karena semakin cepat gerakan seseorang ditambah dengan kekuatan yang besar akan menghasilkan *power* yang baik. *Power* banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga diantaranya tinju, beladiri, dan atletik. Daya ledak otot sangat diperlukan oleh manusia, karena dalam berbagai aktivitas sehari-hari salah satunya melompat, berlari, dan mengangkat dengan cepat memerlukan daya ledak otot yang mumpuni, oleh karena itu daya ledak otot mempengaruhi pada kualitas atlet dalam cabang olahraga tertentu.

d. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Kecepatan sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dan juga dalam melakukan tes kebugaran jasmani, karena dalam tes ada waktu yang ditetapkan dan harus ditempuh oleh individu tersebut, sehingga jika seseorang memiliki kecepatan yang baik akan memperoleh hasil yang baik juga. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan.

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor antara lain yaitu kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

f. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen di sekeliling persendian.

g. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis yaitu keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis yaitu keseimbangan pada saat kita bergerak.

h. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi merupakan waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawab kinetik (berhubungan dengan gerak) setelah menerima suatu rangsangan.

i. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara teratur dan berkelanjutan atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (hlm.33-40).

#### **2.1.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani optimal, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Irianto dalam Purbangkara et al., (2022) dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

a. Makanan

Setiap manusia memerlukan makanan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat yang seimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan buruk, yaitu minum alkohol serta makan berlebihan secara tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan suatu pengertian dari keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga mampu melakukan kerja dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya (hlm.39).

Selain itu faktor fisiologis yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan menurut pendapat (Badriah, 2013) diantaranya:

- a. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilan oksigen maksimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik.
- b. Usia, mulai anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Pada orang yang terlatih, penurunan daya tahan kardiorespirasi setelah usia 30 tahun hanya menurun sekitar 20-30%.
- c. Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dengan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki. Jika berada di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27%. Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak istirahat (hlm.31).

#### **2.1.3.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Menurut (Dewi Lelatul Badriah, 2013) Untuk dapat memperoleh manfaat dari olahraga, tentu saja kegiatan tersebut harus dilakukan dengan dosis yang tepat. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, maka harus memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut (hlm.45-46):

##### **1. Frekuensi latihan**

Frekuensi latihan menyatakan bahwa jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi latihan sering dianggap sebagai kepadatan latihan. Densitas latihan menekankan pentingnya keseimbangan antara kerja dan interval latihan, sehingga menjamin tercapainya rasio optimal antara respon tubuh terhadap beban dan lamanya latihan. Yang paling penting untuk diingat bahwa pengaturan frekuensi latihan mempertimbangkan prinsip pulih asal dan mempertahankan dosis tidak berlebihan.

##### **2. Intensitas latihan**

Intensitas menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh atau fungsi dari kuatnya respon saraf terhadap beban tertentu pada waktu latihan. Pada dasarnya intensitas latihan terdiri atas dua macam yaitu intensitas bagian dan intensitas keseluruhan.

##### **3. Tipe atau bentuk latihan**

Bentuk latihan yang berbeda akan memberikan efek pada faal tubuh yang berbeda pula. Pada dasarnya hanya ada dua bentuk latihan fisik yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik.

##### **4. Lama latihan**

Lama latihan mempunyai hubungan terbalik dengan intensitas. Bila intensitas latihan makin berat maka lama latihan harus lebih singkat dan sebaliknya jika waktu latihan pendek akan tetapi berisi padat dengan kegiatan yang bermanfaat dan menunjang komponen yang akan dibentuk. Latihan dengan waktu yang pendek akan memberikan keuntungan yaitu membawa atlet

dalam alam berpikir tentang latihannya, sehingga proses pembentukan konsep gerak menuju otomatisasi dapat tercapai. Lama waktu latihan antara atlet dan bukan atlet berbeda. Lama latihan bukan atlet dianjurkan minimal 45 menit dengan perincian pemanasan 5 menit, latihan ini 30-35 menit, dan pendinginan 5 menit. Lama waktu latihan untuk atlet dianjurkan minimal 1-2 jam waktu relatif.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makanan seimbang dan frekuensi latihan yang sesuai, maka akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik.

## **2.2 Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang sebelumnya penulis anggap relevan dalam penelitian penulis yaitu yang dilakukan oleh (Sepriadi, 2017) dengan judul “kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar” dengan kesimpulan penelitian yang berisi “Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Status gizi memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 14.08% dengan taraf signifikan 0,05 artinya status gizi memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. (2) Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 64.32% pada taraf signifikan 0,05 yang artinya memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. (3) Status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD 06 Negeri Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 69.38% yang artinya memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani.

Menurut (Nopiana, n.d.) dengan judul ”hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X MA NW Kalijaga Tahun 2018” dengan kesimpulan penelitian yang berisi “Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X MA NW Kalijaga Tahun 2018. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* di mana didapatkan  $r$  hitung sebesar 0,414 sedangkan  $r$  tabel dalam taraf signifikan 5% sebesar 0,312.

Menurut (Hendrawan, 2013) dengan judul “hubungan jenis kelamin, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kebugaran jasmani anak sekolah dasar” dengan kesimpulan penelitian yang berisi “Kesegaran jasmani harus diterapkan sejak anak-anak berusia 6 – 12 tahun. Pada usia tersebut, menjamin anak-anak dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan percaya diri. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu jenis kelamin, gizi dan aktifitas fisik. Penelitian ini merupakan penelitian studi analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sample*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 33 siswa, yang merupakan jumlah seluruh siswa kelas IV SDN 1 Rempoah Kecamatan Baturaden. Analisis data yang digunakan meliputi *Chi-Square test* untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, status gizi dan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani pada anak ( $P < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik ( $p = 0,014$ ) dengan kesegaran jasmani pada anak dan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p = 0,550$ ) dan status gizi ( $p = 0,649$ ) yang artinya tidak menampakkan hubungan yang bermakna atau signifikan dengan kesegaran jasmani pada anak. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak Sekolah Dasar tidak hanya faktor jenis kelamin, aktifitas fisik dan status gizi..

Hal ini yang mendasari penulis melakukan penelitian. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berkaitan dengan judul tersebut akan tetapi memiliki perbedaan pada variabel dan sampel agar bertujuan menjadi penelitian yang baru yaitu mencari tahu apakah terdapat kontribusi status gizi dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Menurut Sugiyono dalam Rinaldy, (2019) “mengemukakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting”.

Kutipan diatas menjelaskan bahwa kerangka konseptual dalam suatu penelitian merupakan aspek yang sangat penting yang berdampak terhadap

penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitian dapat merumuskan beberapa hipotesisi penelitiannya. Kerangka konseptual inilah yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini.

Pembelajaran mengenai kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang harus diberikan kepada siswa SMP 14 Tasikmalaya melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, menurut penulis sangat penting diberikan pembelajaran serta cara pengaplikasiannya, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka siswa dapat meningkatkan prestasi dan daya tahan tubuh menjadi lebih kuat, sehingga siswa tidak mudah sakit dan dapat mengikuti pembelajaran setiap harinya. Sekaitan dengan hal itu menurut (Badriah, 2013) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”. Kutipan diatas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk tubuh, karena jika tingkat kebugaran jasmani baik, maka individu tersebut akan mampu beraktivitas dengan waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu kebugaran jasmani tidak dapat lepas dari status gizi dan jenis kelamin, karena saling berkaitan antara status gizi dan jenis kelamin dengan tingkat kebugaran jasmani.

Status gizi merupakan hal yang sering diabaikan, khususnya oleh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Banyak diantara siswa yang tidak memperhatikan pola makan sehingga berat badannya tidak terkontrol. Dampak dari berat badan yang tidak terkontrol yaitu mudah lelah saat beraktivitas yang cukup berat, nafsu makan meningkat dan mudah terserang penyakit karena tidak melihat asupan gizi yang terkandung dalam makanan yang di makan tersebut. Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menurut (Susneliawati, 2018) yaitu “Status gizi merupakan keadaan tubuh yang berkaitan dengan konsumsi, penyerapan, dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dan pemenuhan nutrisi untuk anak yang memiliki masalah pada berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan

nutrisi. Sementara indikator status gizi merupakan tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Seseorang dikatakan memiliki gizi seimbang jika memenuhi kriteria tertentu setelah menjalani penilaian gizi. Sebaliknya, ketika penilaian status gizi menunjukkan seseorang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.

Selain status gizi, jenis kelamin juga ikut berperan penting dalam kebugaran jasmani. Menurut (Purnamasari & Kusnandar, 2014) “jenis kelamin yaitu perbedaan atas laki-laki dan perempuan, jenis kelamin laki-laki menunjukkan pada organ seks yang menghasilkan *spermatozoa*. Jenis kelamin perempuan adalah suatu organ seks atau suatu bagian organ yang menghasilkan *ovum* atau sel telur. Jenis kelamin merupakan identitas responden yang dapat digunakan untuk membedakan laki-laki dan perempuan”. terdapat perbedaan yang biasanya terjadi pada kekuatan otot baik laki-laki maupun perempuan yang disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran atau proporsi dalam tubuh. Oleh karena itu jenis kelamin sangat mempengaruhi faktor kebugaran jasmani.

Hubungan status gizi dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani dalam penelitian ini harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian. Berdasarkan anggapan dasar yang dikemukakan oleh penulis hipotesis penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.