

Status Gizi Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Non-Olaharaga Pada Siswa Kelas XI

PERBANDINGAN STATUS GIZI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER NON-OLAHARAGA PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BULULAWANG KABUPATEN MALANG

Gilang Akbar Iham Gumelar

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, gilanggumelar@mhs.unesa.ac.id

Endang Sri Wahyuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang atau sekelompok orang akibat dari konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik. Hal tersebut mempengaruhi tingkat keaktifan siswa saat mengikuti kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan siswa diluar jam belajar intrakurikuler yang dapat dibedakan menjadi ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan desain komparatif. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah IMT/U. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bululawang Kabupaten Malang yang mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah 40 siswa. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan persentase dan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi normal memiliki persentase sebesar 65 % dari 20 siswa, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga dengan gizi normal memiliki persentase sebesar 80 % dari 20 siswa. Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *chi-square* yaitu diperoleh nilai *asympt sig.* sebesar 0,288. Karena nilai *asympt sig.* (0,288) > α (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga.

Kata kunci: Status gizi, ekstrakurikuler.

Abstract

Nutritional status is body condition by personal or group of people as effect of food consumption and nutrient essence using. It is distinguished among good nutrition, bad nutrition, and less nutrition. Children that have good nutrition status look skill full, active and always enthusiastic joining all activities. Meanwhile bad nutrition status on the children can intrude on their growing and effect low physical quality. That affected the level of students activity while attending intracurricular and extracurricular activities. Extracurricular is students activities outside intracurricular activities which can be divided into extracurricular sports and non-sports. The purpose of this study was to know nutritional status difference between the students who take extracurricular sports and the students who take extracurricular non-sports. This study is a non-experimental study with a comparative design. The instrument in this study used IMT/U. The population in this study was the eight grade students SMA Negeri Bululawang who take extracurricular amounts 40 students. Data analysis techniques in this study used percentages and *chi-square* test. Based on the results of the study that, students who take extracurricular sports with normal nutritional status have the percentage amounts 65 % of 20 students, meanwhile students who take extracurricular non-sports with normal nutritional status have the percentage amounts 80% of 20 students. According to the result of analysis using *chi-square* test, it is obtained score of *asympt sig.* amounts 0,288. Because of the score of *asympt sig.* (0,288) > α (0,05), so H_0 is accepted and H_a is rejected. Thus it can be concluded that there is no difference of nutritional status between the students who take extracurricular sports and students who take extracurricular non-sports.

Keywords : nutritional status, extracurricular

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang atau sekelompok orang akibat dari konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik (Riyadi, 2001).

Semua makhluk hidup membutuhkan asupan energi dan gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi, demikian pula dengan manusia. Banyaknya zat gizi yang diperoleh dari makanan, berguna untuk kelangsungan hidupnya. Terutama kebutuhan gizi yang diperlukan untuk anak yang memasuki usia perkembangan dibawah 20 tahun. Dimana pada usia tersebut asupan gizi

harus benar benar diperhatikan, agar tidak terjadi kekurangan atau kesalahan dalam masalah pertumbuhan seorang anak. Kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananyang mengandung zat-zat gizi secara lengkap (Marsetyo dan Kartoseputra, 1995).

seimbang, artinya asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan gizi atau kebutuhan nutrisi pada setiap orang berbeda-beda berdasarkan unsur metabolik dan genetiknya masing-masing (Supariasa, 2002). Status gizi merupakan indikator baik tidaknya kecukupan zat gizi harian. Anak dengan kecukupan gizi yang baik tentunya akan memiliki status gizi yang baik pula. Kecukupan gizi merupakan jumlah konsumsi makanan harian yang disarankan untuk dapat memenuhi kebutuhan orang sehat. Kecukupan gizi harian yang baik menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Beberapa permasalahan kondisi gizi anak sekolah yang muncul, misalnya : berat badan yang kurang, anemia defisiensi Fe, defisiensi vit C, dan di daerah-daerah tertentu dijumpai defisiensi Iodium (Sediaoetama,2000)

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 pasal 1 ayat 1 “Kegiatan Ekstrakurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan korikuler, dibawah bimbingan dan pengawan satuan pendidikan”. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa mendapatkan banyak manfaat dari adanya kegiatan tersebut seperti, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, waktu yang senggang bisa digunakan untuk kegiatan yang positif sehingga mencegah adanya perilaku-perilaku penyimpangan sekunder dikalangan usia pelajar, siswa memiliki wadah untuk menyalurkan bakat, potensi, dan kegemarannya dari cabang ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat menghilangkan rasa ketengangan jiwa (*stress*) karena rasa bosan yang didapat dari kegiatan intrakurikuler, bisa memberikan perasaan berupa emosi positif, rasa percaya diri, aktif, kreatif, inovatif, kepemimpinan, motivasi, empati, dan kerja sama tim.

SMA Negeri 1 Bululawang adalah sekolah yang terletak di Kabupaten Malang yang memiliki jumlah total 934 peserta didik yang terdiri dari 28 kelas rombongan belajar dengan rincian 340 siswa laki-laki dan 594 siswa perempuan. SMA Negeri 1 Bululawang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga, ekstrakurikuer olahraga terdiri dari, futsal, bolavoli, bolabasket, karate, dan pencak silat. Ekstrakurikuler non-olahraga terdiri dari, musabaqah tilawati qur’an (MTQ), pramuka, paskibra, karya ilmiah remaja (KIR), palang merah remaja (PMR), drama teater, dan anak peduli lingkungan (ADIL). Siswa SMA Negeri 1 Bululawang diwajibkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat siswa, karena dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa bukan hanya bisa mengembangkan bakat yang bermanfaat bagi sekolah dan siswa itu sendiri, tapi juga bisa

digunakan untuk melepas penat yang didapat dari pembelajaran intrakurikuler di sekolah. Dimana SMA Negeri 1 Bululawang juga ditetapkan sebagai salah satu SMA unggulan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Malang bersama dengan enam SMA Negeri lainnya (Tempo, 2006). SMA Negeri 1 Bululawang juga termasuk unggul dalam bidang ekstrakurikuler

Menurut pengamatan penulis yang juga merupakan alumni SMA Negeri 1 Bululawang, siswa di SMA ini mempunyai postur tubuh yang bermacam-macam, yaitu ada yang kurus, gemuk, gemuk tidak sehat, dan ada juga yang memiliki postur tubuh yang proporsional. Menurut Supariasa (2002), “parameter berupa umur. Berat badan maupun tinggi badan yang telah diukur, dapat digunakan sebagai indikator status gizi seseorang”. Berdasarkan pengamatan ini, penulis ingin mengetahui status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bululawang Kabupaten Malang, dimana penulis berpendapat tentang adanya perbedaan status gizi karena intensitas kegiatan fisik antara ekstrakurikuler olahraga dengan ekstrakurikuler non-olahraga. Dimana kedepannya dapat menjadi data sekolah, peningkatan prestasi akademik dan non-akademik, pemilihan siswa untuk diseleksikan menjadi anggota pasukan pengibar bendera mulai tingkat kabupaten hingga nasional.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (ek-post-facto) (Maksum, 2012).

Desain penelitian ini adalah desain komparatif. "Pada desain komparatif, penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya." (Maksum, 2012: 104).

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
-	-
Xn	Xn

Menurut Hamid (2011), sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitan. Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Berdasarkan penjelasan di atas, maka diambil teknik *simple random sampling* pada siswa ekstrakurikuler olahraga dan siswa ekstrakurikuler non-

olahraga di SMA Negeri 1 Bululawang yang berjumlah 40 siswa, putra 20 siswa, dan putri 20 siswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang perbandingan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bululawang Kabupaten Malang. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 20 agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Hasil pengolahan data disajikan pada lampiran. Uraian berikut ini menyajikan hasil pengolahan data tersebut yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Tabel 1 Rekap Data SMA Negeri se-Kabupaten Tulungagung

Status Gizi Siswa	Frekuensi	Persen
Ekstrakurikuler Olahraga		
Normal	13	65
Tidak Normal	7	35
Total	20	100
Ekstrakurikuler Non-olahraga		
Normal	16	80
Tidak Normal	4	20
Total	20	100

Dari tabel . di atas, status gizi siswa dibagi menjadi 2 kategori yaitu normal dan tidak normal.

Dapat dilihat bahwa status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga kategori normal dengan frekuensi 13 persentase 65% dan tidak normal dengan frekuensi 7 persentase 35%. Sedangkan status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga kategori normal dengan frekuensi 16 persentase 80% dan tidak normal dengan frekuensi 4 persentase 20%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square, hasil analisa statistik mengenai perbedaan status gizi dan pola makan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga dijelaskan pada tabel berikut.

Variabel	Sig	Keterangan
Status Gizi	0,288	Tidak ada Perbedaan yang Bermakna

dapat dilihat hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square mengenai perbedaan beberapa

variabel antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga. Variabel status gizi, sig (0,288), dengan keterangan tidak ada perbedaan yang bermakna, dan dapat ditentukan bahwa HO diterima, HA ditolak karena tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui persentase status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi normal memiliki presentase sebesar 65 % dari 20 siswa, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga dengan gizi normal memiliki presentase sebesar 80 % dari 20 siswa. Kemudian dilakukan perhitungan menggunakan uji chi-square yaitu diperoleh nilai asymp signifikansi sebesar 0,288. Karena nilai asymp signifikansi (0,288) < alpha (0,5), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi yang bermakna antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga.

Status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga, disebabkan oleh beberapa faktor yang ada diluar batasan penelitian. Sebagai contoh faktor-faktor tersebut seperti pola makan siswa yang dijadikan subjek, faktor genetik, faktor geografis, faktor ekonomi orang tua siswa dan lain sebagainya (Djoko Pekik Irianto, 2006).. Dimana semuanya juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan atau relatif sama. Selain itu adanya keinginan siswa yang menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mendapatkan berat badan ideal, dimana siswa tersebut mengalami obesitas. Tidak adanya penyesuaian tentang kesamaan intensitas gerak motorik seperti ekstrakurikuler non-olahraga cabang seni tari atau seni teater yang terbilang intensitas gerak motoriknya juga relatif banyak sehingga relatif sama dengan ekstrakurikuler non-olahraga.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisa, maka diperoleh hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bululawang Kabupaten Malang sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga.
2. Status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga relatif sama, karena tidak adanya perbedaan yang bermakna (0,288 > 0,5%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler, agar memperhatikan status gizi siswa, sehingga dapat memberikan program yang sesuai dengan kondisi status gizi siswa.

2. Ada banyak faktor yang mempengaruhi status gizi, oleh karena itu penelitian ini perlu dikembangkan lagi untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi seseorang, seperti pemberian angket pola makan dan daftar aktifitas siswa sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Adiwinanto, W. (2008). *Pengaruh intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks masa tubuh dan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja obesitas* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Almatsier, Sunita . 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.

Bhat, S., Kaushal, P., Kaur, M., & Sharma, H. K. (2014). Coriander (*Coriandrum sativum* L.): Processing, nutritional and functional aspects. *African Journal of Plant Science*, 8(1), 25-3

Devi, M. (2012). Analisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi balita di pedesaan. *Teknologi dan Kejuruan*, 33(2).

Emilia, E. (2009). Pendidikan gizi sebagai salah satu sarana perubahan perilaku gizi pada. *Jurnal Tabularasa*, 6(2), 161-174

Fajri, Em Zul dan senja, Ratu Aprilia. 2008. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Gramedia.

Hermaduanty, N., & Kusumadewi, S. (2008). Sistem Pendukung Keputusan Berbasis Sms Untuk Menentukan Status Gizi Dengan Metode K-Nearest Neighbor. In *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)* (Vol. 1, No. 1).

<https://www.google.com/search?q=timbangan+digital&oq=timbangan&aqs=chrome.69i57j0l3.3823j0j4&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8#q=timbangan+badan&imgdii=hMGDLYVStF034M%3A%3BCDTKhFM%3A>, (online, diakses 17 Februari 2017)

Irianto, Djoko. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Publisher

Istiono, W. W., Suryadi, H., & Haris, M. (2009). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 25(3), 150.

Kartasaputra dan Marseytyo. 2008. *Perkembangan gizi manusia*. Jakarta: Gramedia

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 44-48.

Nidhom, Muhammad. 2016. Perbandingan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga di SMPN 1 Krian. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.

Sada, M., Hadju, V., & Dachlan, D. M. (2012). Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi.

Stanner, Sara. *November–December 2014. Health Medicine. Volume 1, Issue 1 . Pages 6-10.*

Supariasa Dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Surbakti, S. (2010). Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(02), 108-122.

Tempo interaktif. 2006. Dinas Pendidikan Nasional Pemerintah Kabupaten Malang menetapkan 21 sekolah sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah umum (SMU) sebagai sekolah unggulan.

Tim, dosen. 2010. *ORDIK Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Surabaya: UNESA University Press.

www.aliexpress.com (diakses 17 Februari 2017)