Jurnal Pedagogik Olahraga
|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|
Volume 12, Nomor 02, Juli-Desember 2026

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PENERIMA PROGRAM MBG SDN 29 PADANG

Bujing Sasmita Rambe[1], Khairuddin[2], Arsil[3], Yummi Meirafoni[4]
[1,2,3,4] Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia
Email: [1]raysasmita978@gmail.com, [2]khairuddins2@fik.unp.ac.id*, [3]arsilfik@gmail.com, [4]yummimf@unp.ac.id

ABSTRAK
Program Makan Bergizi Gratis (MBG) penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, namun pengaruh status gizi terhadap kebugaran fisik siswa perlu dievaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani pada siswa kelas V sekolah dasar penerima manfaat MBG. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan seluruh populasi sebanyak 48 siswa SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang menggunakan teknik total sampling. Status gizi diukur dengan metode antropometri (IMT/U), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Analisis data menggunakan Uji Korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa memiliki status gizi normal (62,5%) dan kebugaran jasmani kategori sedang (43,8%). Uji korelasi menghasilkan nilai r=−0,547 (p=0,000) dan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,430>2,013). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kekuatan sedang antara status gizi dan kebugaran jasmani. Semakin tinggi nilai IMT/U siswa (mengarah ke gizi lebih/obesitas), semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

Keywords: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, TKSI Fase C, Makan Bergizi Gratis.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peranan krusial dalam mendukung perkembangan fisik, kesehatan, dan kebugaran anak (Sari dkk., 2024). Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan siswa mengikuti aktivitas akademik tanpa mengalami kelelahan berlebih (Munir, 2024). Namun, tingkat kebugaran ini dipengaruhi oleh pelbagai faktor, terutama status gizi (Johanis dkk., 2025). Masalah gizi seperti gizi kurang maupun obesitas terbukti membatasi kapasitas fisik dan pergerakan anak di sekolah (Aniceto & Suyoko, 2024).

Kajian mengenai kebugaran jasmani anak sekolah dasar telah banyak dilakukan. Studi terdahulu berfokus pada pengaruh intervensi permainan tradisional (Pratama & Wijaya, 2024), perbedaan geografis desa-kota (Lestari, 2023), motivasi belajar (Setiawan dkk., 2025), evaluasi pascapandemi (Hidayat, 2022), hingga durasi jam pelajaran olahraga (Rahmawati & Nugroho, 2024). Mengenai aspek nutrisi, studi meta-analisis Akkase dan Alamsyah (2025) mengonfirmasi adanya korelasi sedang antara status gizi dan kebugaran (*effect size* = 0,438). Untuk memperkuat gizi anak, pemerintah mengimplementasikan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) (Badan Gizi Nasional, 2025), yang terbukti meningkatkan status gizi, presensi (Wahyuniar & Pustakasari, 2025), serta partisipasi aktif siswa dalam olahraga (Miko dkk., 2026).

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian (*research gap*). Belum ada studi empiris yang secara spesifik menguji tingkat kebugaran jasmani siswa dalam skema intervensi kebijakan nasional Program MBG yang baru berjalan. Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) dan urgensi penelitian ini. Penelusuran ini penting guna memberikan kontribusi teoretis dan praktis mengenai efektivitas dampak program intervensi gizi nasional terhadap dimensi fisik siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa penerima manfaat Program MBG di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa dalam konteks penerimaan program makanan gratis tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain *cross-sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas, yaitu status gizi (X), dan variabel terikat, yaitu kebugaran jasmani (Y), yang pengukurannya dilakukan secara bersamaan dalam satu rentang waktu (Sugiyono, 2022).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang. Pengumpulan data berlangsung pada semester genap tahun ajaran berjalan, bertepatan dengan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam yang terdaftar aktif sebagai penerima manfaat Program MBG. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) karena ukuran populasi relatif kecil (Arikunto, 2021). Sampel berjumlah 48 siswa, terdiri dari kelas VA (25 siswa: 11 laki-laki, 14 perempuan) dan kelas VB (23 siswa: 16 laki-laki, 7 perempuan).

Instrumen Penelitian

1. **Status Gizi:** Diukur dengan metode antropometri menggunakan timbangan digital (ketelitian 0,1 kg) dan stadiometer (ketelitian 0,1 cm). Data berat dan tinggi badan dihitung menjadi nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan kriteria Z-score Standar Antropometri Anak Kemenkes RI (2020).
2. **Kebugaran Jasmani:** Diukur menggunakan instrumen resmi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk kelas V SD. Tes terdiri atas lima item wajib: *Child Ball Test*, *Tok Tok Ball Test*, *Move The Ball Test*, *Shuttle Run* $4 \times 10\text{ m}$, dan *600 m Run Test*. Skor mentah setiap tes dikonversikan menjadi skala 1–5 berdasarkan norma jenis kelamin, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total kebugaran (skala 5–25) (Listiani & Supriatna, 2025).

Prosedur Penelitian

Prosedur pengumpulan data diawali dengan perizinan dan pendataan administrasi sampel. Pada hari pelaksanaan, tes diawali dengan pengukuran antropometri (berat dan tinggi badan) secara individual untuk menentukan status gizi. Selanjutnya, siswa mengikuti pemanasan sebelum melaksanakan rangkaian tes TKSI Fase C secara berurutan mulai dari tes kelincahan/koordinasi hingga tes daya tahan lari 600 meter.

Teknik Analisis Data

Semua data yang sudah terkumpul diolah menggunakan bantuan program SPSS. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk*, hal ini dikarena jumlah sampel kita kecil yaitu ($N = 48 < 50$) siswa. Setelah data dipastikan berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan memakai analisis parametrik Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Selanjutnya, untuk melihat apakah hubungan kedua variabel ini benar-benar nyata atau tidak, dilakukan uji signifikansi dengan membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Untuk mengartikan seberapa kuat tingkat hubungan tersebut, peneliti menggunakan patokan pedoman koefisien korelasi yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang

0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis statistik deskriptif untuk mengetahui sebaran data dari karakteristik status gizi dan tingkat kebugaran jasmani 48 siswa kelas V di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang dirangkum dalam tabel-tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi Siswa Kelas V

No	Kategori Status Gizi	Batas Ambang (Z-score)	Fa	Fr (%)
1	Gizi Buruk *(Severely Thinness)*	< -3 SD	0	0,0%
2	Gizi Kurang *(Thinness)*	-3 SD sampai < -2 SD	5	10,4%
3	Gizi Baik *(Normal)*	-2 SD sampai +1 SD	30	62,5%
4	Gizi Lebih *(Overweight)*	> +1 SD sampai +2 SD	8	16,7%
5	Obesitas *(Obese)*	> +2 SD	5	10,4%
Jumlah			**48**	**100,0%**

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa dari total 48 siswa kelas V di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang, sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal, yaitu sebanyak 30 siswa (62,5%). Sementara itu, untuk hasil nilai total kebugaran jasmani siswa yang dihitung dari kelima jenis tes kebugaran dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Rentang Skor	Kategori Kebugaran Jasmani	Fa	Fr (%)
1.	22 – 25	Baik Sekali	1	2,1%
2.	18 – 21	Baik	13	27,1%
3.	14 – 17	Sedang	21	43,8%
4.	10 – 13	Kurang	10	20,8%
5.	≤ 9	Kurang Sekali	3	6,3%
Jumlah			**48**	**100,0%**

Berdasarkan Tabel 3, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V didominasi oleh kategori Sedang, yaitu sebanyak 21 siswa (43,8%).

Sebelum dilakukan pengujian hubungan, uji prasyarat normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel Status Gizi sebesar 0,991 dan variabel Kebugaran Jasmani sebesar 0,163. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sesuai dengan saran perbaikan, hasil analisis korelasi *Pearson* dan uji signifikansi (*Uji t*) digabung menjadi satu tabel ringkas pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis Korelasi Pearson dan Uji Signifikansi (Uji t)

Variabel yang Dikorelasikan	N	r	Sig.	t-hitung	t-tabel
Status Gizi (X) – Kebugaran Jasmani (Y)	48	-0,547	0,000	4,430	2,013

Berdasarkan data pada Tabel 4, nilai korelasi yang didapatkan adalah sebesar $r = -0{,}547$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05) dan hasil nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (4,430 > 2,013), maka hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, ada hubungan yang nyata antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang. Jika dilihat dari pedoman nilai korelasi, nilai tersebut masuk ke dalam kategori hubungan yang Sedang dengan arah hubungan yang terbalik atau negatif.

Pembahasan

Arah korelasi yang bernilai negatif ($r = -0{,}547$) memiliki arti bahwa semakin tinggi nilai *Z-score* IMT/U siswa (yang berarti berat badan anak semakin gemuk atau masuk kategori gizi lebih dan obesitas), maka nilai tingkat kebugaran jasmaninya justru akan semakin menurun.

Jika dijelaskan secara fisik dan fungsi tubuh anak, hubungan terbalik ini bisa terjadi karena anak yang mengalami gizi lebih atau obesitas memiliki penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuhnya. Kelebihan lemak ini bertindak sebagai beban tambahan yang

membuat tubuh anak menjadi lebih berat saat harus bergerak aktif (Aniceto dan Suyoko, 2024). Beban tubuh yang berat ini akhirnya memaksa kerja jantung, paru-paru, dan otot anak menjadi bekerja lebih keras saat melakukan aktivitas fisik yang cepat atau menguras daya tahan harian. Kondisi inilah yang menjelaskan kenapa kelompok siswa yang gemuk memiliki catatan waktu yang cenderung lebih lambat pada tes kelincahan (*Shuttle Run 4 × 10 m*) dan tes lari jarak jauh (*600 m Run Test*). Sebaliknya, siswa yang memiliki berat badan normal atau ideal bisa bergerak dengan lebih ringan dan efisien karena memiliki perbandingan otot dan lemak yang seimbang di dalam tubuhnya (Jauhari dkk., 2022).

Hasil penelitian mengenai hubungan terbalik ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang relevan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Johanis dkk. (2025) serta Nugraha dan Wibowo (2021) yang menyimpulkan bahwa status gizi yang normal menjadi kunci utama agar anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal di sekolah. Hubungan ini juga diperkuat oleh studi meta-analisis dari Akkase dan Alamsyah (2025) yang membuktikan bahwa status gizi memang memiliki hubungan yang nyata dan berada pada kategori sedang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar di Indonesia.

Dampak praktis atau implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa bantuan makanan dari pemerintah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah perlu diimbangi dengan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang teratur (Badan Gizi Nasional, 2025). Jika pemberian makanan bergizi di sekolah tidak diikuti dengan pengeluaran energi yang seimbang melalui olahraga, maka dikhawatirkan bisa meningkatkan risiko berat badan berlebih *(overweight)* pada siswa, yang pada akhirnya justru dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan yang sedang dan arahnya terbalik (negatif) antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang. Hasil ini berhasil menjawab hipotesis dan tujuan penelitian yang menunjukkan bahwa semakin gemuk atau tinggi nilai status gizi seorang siswa, maka tingkat kebugaran jasmaninya justru akan cenderung semakin menurun. Sebaliknya, siswa yang memiliki berat badan normal atau ideal cenderung memiliki kemampuan fisik yang lebih baik saat mengikuti tes kebugaran. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti lain bisa menambahkan variabel lain yang juga ikut memengaruhi kebugaran jasmani anak, seperti kebiasaan tidur sehari-hari, aktivitas fisik di rumah, atau melihat pengaruh makanan gratis ini dalam jangka waktu yang lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran, dan bimbingan yang sangat berharga dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), serta seluruh siswa kelas V UPTD SD Negeri 29 Dadok Tunggul Hitam Padang yang telah membantu proses pengumpulan data di lapangan. Tidak lupa, terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta semua pihak yang telah mendukung kelancaran penelitian ini hingga selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akkase, A., dan Alamsyah, N. F. (2025). Meta analisis studi: Hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 142–151.

Aniceto, I. D. S., dan Suyoko, A. (2024). Hubungan status gizi terhadap kebugaran siswa sekolah dasar di Kelurahan Lidah Wetan Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 641–649.

Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Badan Gizi Nasional. (2025). *BGN akan memulai Program Makan Bergizi Gratis secara bertahap*. Badan Gizi Nasional.

Hidayat, H. (2022). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi menuju kebiasaan baru di sekolah dasar. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 39–44.

Jauhari, M. T., Ardian, J., dan Rahmiati, B. F. (2022). Gambaran asupan zat gizi makro anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 2(1), 15-22.

Johanis, F., Budi, J., dan Wibowo, S. (2025). Status gizi dan kebugaran jasmani anak sekolah dasar: Tinjauan korelasional berdasarkan PACER Test. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 215-228.

Lestari, L. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan lingkungan tempat tinggal (Urban vs Rural). *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 8(2), 102-115.

Listiani, L., dan Supriatna, S. (2025). Penerapan rumpun Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada Fase C sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 50-63.

Miko, N. A., Budiman, B., Walidaini, B., dan Tonara, A. (2026). Analisis dampak Program Makan Bergizi Gratis (MBG) terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani: Studi kasus di SD Negeri 1 Bebesen. *Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 5(1), 57–68.

Munir, A. B. (2024). Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa siswi kelas IV, V, dan VI Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Ulum Sidowungu. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 720-732.

Nugraha, M. H., dan Wibowo, S. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 19–27.

Pratama, P., dan Wijaya, W. (2024). Pengaruh aktivitas permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), 45-56.

Rahmawati, R., dan Nugroho, N. (2024). Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani terhadap profil kebugaran fisik anak usia 9-12 tahun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 140-153.

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., dan Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.

Setiawan, S., dkk. (2025). Hubungan antara motivasi belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 112-125.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Wahyuniar, L., dan Iman Pustakasari, E. N. (2025). Effectiveness of the Free Nutritious Meal (MBG) Program on nutritional status, learning concentration, and student attendance in South Jakarta elementary schools. *Jurnal Medisci*, 3(3), 170–190.