



Indek Massa Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 8 Rambah Hilir Timur

Sri Nurmiati¹, Siska²

^{1,2}. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima November 2024
Revisi November 2024
Diterima November 2024
Tersedia online november
2024

Kata kunci:

Indek Masa Tubuh, Bola Voli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana indeks masa tubuh pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 8 Rambah Hilir Timur. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir yang berjumlah 15 orang laki-laki dan 15 orang Perempuan dengan Teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang laki-laki dan 15 orang Perempuan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran tinggi badan dalam satuan cm. hasil penelitian indek masa tubuh siswa ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir dengan kategori normal

Abstract

This study aims to find out what the body mass index is in volleyball extracurricular students at SMP N 8 Rambah Hilir Timur. This type of research is quantitative descriptive. The population in this study were all extracurricular students at SMP N 8 Rambah Hilir, totaling 15 men and 15 women using total sampling technique. The sample in this study consisted of 15 men and 15 women. The instrument in this study uses a height measurement test in cm. The results of research on the body mass index of extracurricular students at SMP N 8 Rambah Hilir were in the normal category.

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: srinurmiati010100@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk dalam salah satu bidang pembanguana di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Kualitas tersebut dapat dilihat dari keberhasilan atlet-atlet Indonesia yang meraih penghargaan pada beberapa cabang pertandingan olahraga yang diikuti, baik itu pertandingan internasional, nasional, ataupun tingkat daerah. Menurut Undang-Undang RI No 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, bab 2 tentang dasar, fungsi, tujuan dan prinsip keolahragaan yaitu “Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kertaahanan nasional, meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan tersebut olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kertaahanan nasional, meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dimata dunia melalui prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. Olahraga juga memiliki peran penting bagi kesehatan tubuh maupun organ tubuh manusia, dengan berolahraga maka kesehatan tubuh tetap terjaga. Oleh karena itu, menimbulkan kegemaran atau rasa suka untuk tetap berolahraga sangat perlu karena pada saat sekarang ini banyak sekali hal-hal lain yang mempunyai pengaruh sangat kuat untuk menimbulkan rasa malas dalam berolahraga sehingga saat ini banyak diciptakan berbagai macam bentuk permainan yang menarik agar kita mau untuk berolahraga salah satunya yaitu olahraga bola voli (Achmad, 2016)

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Olahraga ini juga masuk dalam kurikulum pendidikan. Olahraga ini juga dimainkan hampir seluruh kalangan baik di desa maupun perkotaan. Olahraga bola voli ini juga tidak hanya diminati oleh orang dewasa saja, tetapi di ruang lingkup pendidikan atau pelajar olahraga juga sangat diminati. Menurut Undang-Undang RI No 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, pasal 26 yaitu “Pembinaan dan pengembangan Olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan berpedoman pada kurikulum nasional yang dilengkapi dengan program ekstrakurikuler., Pembinaan dan pengembangan Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Salah satu bentuk dari upaya sekolah untuk menyalurkan bakat yang dimiliki oleh siswa yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar sekolah biasanya, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia (Susila & Arahman, 2020). Dengan adanya kegiatan ini diharapkan nantinya siswa mampu mengembangkan kualitas diri untuk keberhasilan dimasa mendatang.

Menurut Syafruddin (2004) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap siswa bila ingin meraih prestasi tinggi. Persiapan fisik yang harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan kemampuan fisik sebagai fundamental dalam cabang olahraga. Adapun yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seorang siswa salah satunya ialah Indeks Massa Tubuh (IMT).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan hasil perhitungan dari berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) yang dikuadratkan (Arjuna, 2020). Indeks Massa Tubuh dapat digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dan kategorisasi berat badan atlet pada level kurus, normal atau overweight (obesitas). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks sederhana yang berguna untuk menentukan status berat badan seseorang, apabila status berat badan ≥ 23 kg/m² maka orang tersebut mengalami overweight atau obesitas. Indeks Massa

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk menghitung prevalensi maupun resiko-resiko yang ditimbulkan dari obesitas (Consultation, W. H. O, 2000).

Menurut (Siska, 2021) Masalah gizi lebih atau obesitas terjadi dikarenakan ketidak seimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi terlalu besar dari pada jumlah energi yang dikeluarkan. Masalah obesitas pada anggota senam pada umumnya, ibu- ibu akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan produktifitas. Pada umumnya merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi, faktor-faktor yang mempengaruhi masalah obesitas yaitu, ketidak seimbang asupan, kurangnya melakukan aktivitas fisik, pengetahuan gizi kurang, faktor lingkungan, dan gaya hidup.

Kesehatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup. Kondisi sehat membuat setiap orang lebih menikmati kehidupan dan mampu melakukan aktivitas setiap harinya. Tanpa kesehatan, setiap orang memiliki keterbatasan dalam melakukan suatu pekerjaan karena keadaan tubuh tidak dalam kondisi nyaman. Tingkat kesehatan selain dipengaruhi oleh aktivitas, juga dipengaruhi oleh pola makan. Asupan kalori yang berlebih akan berubah menjadi lemak. Keberadaan lemak dalam tubuh memiliki peranan sebagai cadangan energi, melindungi organ-organ tubuh dari benturan dan penyimpanan vitamin. Lemak tubuh yang berlebihan apabila tidak dibakar melalui aktivitas fisik, maka akan menumpuk di lapisan kulit, mengisi rongga disela organ-organ tubuh bagian dalam seperti jantung, ginjal, hati, dll. Dimana keberadaan lemak ini akan mengganggu fungsi kerja organ tubuh menurut (Siska, 2021)

Status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Menurut Sunita (2009:1)” kata gizi berasal dari bahasa arab yaitu ghidza yang berarti makanan, sedangkan zat gizi adalah ikatan kimia yang di perlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan”. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan namun disisi lain berkaitan dengan tubuh manusia.

Menurut Toho (2004:92)”status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, dan dapat di bedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”. Juga dikatakan zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan”. Suhardjo (2008:55) juga berpendapat “status gizi adalah keadaan kesehatan individuindividu atau kelompok- kelompok yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang di peroleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya di ukur secara antropometri” disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Menurut Supariasa (2002:17): Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak di gunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Overweight dan obesitas merupakan masalah utama kesehatan baik di negara-negara maju maupun negara-negara berkembang. Indeks Massa Tubuh ideal merupakan modal penting dalam menunjang keterampilan teknik serta kemampuan fisik seorang atlet bola voli. Menurut Endang Pratiwi (2020: 2) permainan bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bolavoli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bolavoli ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*). Tapi olahraga ini awalnya bukan disebut dengan nama bolavoli, melainkan diberi nama mintonette.

Menurut Suhadi Sujarwo (2009: 6) permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, dia adalah 9 seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika serikat. Awal mula nama permainan ini adalah “mintonette” yang

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

permainan ini mirip dengan permainan badminton dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping mereka juga bersenam massal.

Menurut Teguh Sutanto (2016: 90) bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan. Setiap tim 11 bola voli terdiri dari 10 pemain, meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan. Pengukuran komposisi tubuh telah menjadi bagian penting dalam program identifikasi bakat dan pemilihan atlet bola voli yang menyebabkan tim bola voli lebih kompetitif pada tingkat nasional maupun internasional. Oleh sebab itu pengukuran Indeks Massa Tubuh memiliki peranan penting sebagai salah satu parameter dalam pemilihan dan pembinaan atlet bola voli.

Pengukuran Indeks Massa Tubuh telah menjadi prioritas penting di olahraga bola voli, akan tetapi di Indonesia khususnya pada atlet di sekolah, pengukuran Indeks Massa Tubuh yang dimiliki oleh atlet siswa belum banyak diterapkan. Sejauh ini proses pembinaan siswa lebih menitik beratkan kepada aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan pada aspek kesehatan dalam hal ini pengukuran Indeks Massa Tubuh masih dianggap faktor yang kurang penting. Dalam penelitian Aqmarin (2022) menjelaskan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengetahui kisaran berat badan ideal dan memperkirakan seberapa besar risikonya dalam masalah kesehatan. Seorang siswa juga harus mengetahui IMT-nya dengan tujuan mengetahui kategori gizi yang dimiliki. Dengan siswa mengetahui IMT-nya, maka siswa bisa mengetahui apakah dia kekurangan atau kelebihan atau mungkin sudah memasuki kategori status gizi yang ideal yang didapat dari perbandingan berat dan tinggi badan.

Pada observasi yang penulis lakukan pada waktu kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 8 Rambah Hilir Timur, terlihat bahwa ada siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang belum ideal. Untuk itu perlu diketahui Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur.

Berdasarkan berat badan dan tinggi badan siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur terlihat belum ideal, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Indeks Massa Tubuh pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur berdasarkan indeks masa tubuh siswa SMP N 009 Rambah Hilir. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2005:21) menyatakan metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Penelitian deskriptif menurut Arikunto (2013:3) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain-lain yang hasilnya dapat dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian

Populasi Penelitian

Populasi adalah gabungan dari seluruh elemen yang terbentuk peristiwa, hal, atau orang yang memiliki karakteristik serupa yang menjadi pusat perhatian peneliti, karena dipandang sebagai semesta penelitian (Ferdinand, 2014). Sedangkan menurut Margono (2004), Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

waktu yang telah ditentukan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur, yang berjumlah 30 siswa. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Siswa	Jumlah
1	Laki-laki	15 Orang
2	Perempuan	15 Orang
Jumlah		30 Orang

Sumber: Guru Olahraga SMPN 8 Rambah Hilir Timur

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono (2014:124) *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, *total sampling* disebut juga sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Maka dari uraian di atas, teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 30 orang siswa SMPN 8 Rambah Hilir Timur

Pengembangan Instrument

Menurut Arikunto (2013), Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar kegiatan tersebut sistematis dan dipermudah olehnya. Adapun instrument penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes pengukuran tinggi badan dalam satuan *centimeter* (cm) dan tes penimbangan berat badan dalam satuan kilogram (kg).

1. Tes pengukuran tinggi badan

Adapun tujuan tes ini ialah untuk mengetahui tinggi badan siswa. Alat dan bahan yang akan digunakan berupa *Stadiometer*, Formulir pencatatan dan alat tulis. Pengukuran ini dilakukan pada lantai yang datar agar mendapatkan hasil pengukuran yang sesuai.

Cara melakukan pengukurannya ialah:

- a. Siswa di ukur satu persatu, lalu diminta untuk berdiri tegak lurus dan pandangan lurus ke depan.
- b. Pengukuran dilakukan dari telapak kaki hingga ujung kepala oleh petugas.
- c. Selanjutnya petugas pengukur menyampaikan hasil pengukuran kepada petugas pencatat.

2. Tes pengukuran berat badan

Adapun tujuan tes ini ialah untuk mengetahui berat badan siswa. Alat dan bahan yang akan digunakan berupa timbangan, Formulir pencatatan dan alat tulis. Pengukuran ini dilakukan pada lantai yang datar agar mendapatkan hasil pengukuran yang sesuai.

Cara melakukan pengukurannya ialah :

- a. Siswa di timbang satu persatu, lalu diminta untuk berdiri tegak lurus dan pandangan lurus ke depan.
- b. Petugas pelaksana penimbangan menimbang berat badan siswa.
- c. Selanjutnya petugas pelaksana penimbangan menyampaikan hasil penimbangan kepada petugas pencatat.

Teknik Pengumpulan Data

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: srinurmiati010100@gmail.com

Adapun teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi
Observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi dilakukan dengan mengumpulkan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur.
2. Studi Kepustakaan
Studi kepustakaan digunakan untuk mencari referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran
Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan satu kali untuk memperoleh IMT siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 Rambah Hilir Timur berdasarkan instrumen penelitian.

Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis dan terarah. Analisis data menggunakan penilaian indeks masa tubuh (IMT).

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Berat badan dalam (kg) dibagi kuadrat tinggi badan dalam (m) batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk FAO/WHO yang membedakan ambang normal laki-laki 20-25 dan untuk batas ambang normal Wanita adalah 19-24. Untuk batas ambang akhirnya diambil IMT untuk Indonesia seperti table di bawah ini.

Tabel 2. Klasifikasi IMT

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan Tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan Tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan Tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan Tingkat berat	>27,0

(Sumber : Wirakusumah 2000:41)

Untuk dapat mengetahui indek masa tubuh siswa termasuk kedalam kategori normal atau tidak-nya, penulis akan memberikan contoh cara pengukurannya dengan menggunakan rumus di atas.

Contoh sampel laki—laki :

Nama : Hadid Zik Ardila
Berat badan : 41 Kg
Tinggi badan : 160 cm (1,6 meter)

$$IMT = \frac{41 \text{ Kg}}{1,6 \text{ m} \times 1,6 \text{ m}}$$

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

$$= 16,2 \text{ Kg/m}$$

Jadi berdasarkan hasil perhitungan IMT di atas dapat disimpulkan bahwa Hadid Zik Ardila merupakan anak yang IMT-nya termasuk dalam kategori kurus (Kekurangan berat badan Tingkat berat).

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di sekolah SMP N 8 Rambah Hilir Timur Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Jumlah sampel dalam penelitian ini laki-laki berjumlah 15 orang sedangkan perempuan berjumlah 15 orang total secara keseluruhan sebanyak 30 orang siswa. Dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mencari IMT Siswa SMP N 8 Rambah Hilir.

Indek Masa Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMP 8 Rambah Hilir

Indek masa tubuh siswa SMP N 8 Rambah Hilir dari hasil tes yang dilaksanakan di lapangan yaitu indek masa tubuh siswa dari jumlah siswa putra sebanyak 15 orang siswa dari jumlah siswa putra yang memperoleh nilai tertinggi untuk berat badan yaitu 63 dan nilai terendahnya yaitu 30, sedangkan untuk tinggi badan yaitu unjuk nilai tertinggi 177 cm dan yang terendah 140 cm. Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Indek Masa Tubuh Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir

NO		Kategori	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	Kekurangan berat badan Tingkat berat	<17,0	7	46,7%
2		Kekurangan berat badan Tingkat ringan	17,0-18,5	2	13,3%
3	Normal		>18,5-25,0	5	33,3%
4	Gemuk	Kelebihan berat badan Tingkat ringan	>25,0-27,0	0	0%
5		Kelebihan berat badan Tingkat berat	>27,0	1	6,7%
Jumlah				15	100%

Dari tabel di atas indek masa tubuh siswa putra eksrtakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0

berjumlah 7 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 46,7%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 13,3%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 5 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 33,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 0 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 0%, untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 6,7%.

Indek Masa Tubuh Siswa Putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMP 8 Rambah Hilir

Indek masa tubuh siswa putri SMP N 8 Rambah Hilir dari hasil tes yang dilaksanakan di lapangan indek masa tubuh siswa dari jumlah siswa putri sebanyak 15 orang siswa putri, untuk berat badan tertitnggi yaitu 69 kg dan yang terendah 30 Kg dan jumlah yang tertinggi untuk

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

tinggi badan yaitu 160 cm dan yang terendah 140 cm . Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh Siswa Putri

SMP N 8 Rambah Hilir

NO		Kategori	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	Kekurangan berat badan Tingkat berat	<17,0	3	20%
2		Kekurangan berat badan Tingkat ringan	17,0-18,5	1	6,7%
3	Normal		>18,5-25,0	8	53,3%
4	Gemuk	Kelebihan berat badan Tingkat ringan	>25,0-27,0	1	6,7%
5		Kelebihan berat badan Tingkat berat	>27,0	2	13,3%
JUMLAH				15	100%

Dari tabel di atas indeks masa tubuh siswa putri ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 3 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 20%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 6,7%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 8 orang siswa berada pada kategori normal dengan persentase sebesar 53,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 6,7 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 13,3%

Indek Masa Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP 8 Rambah Hilir

Indek masa tubuh siswa dan siswa SMP N 8 Rambah Hilir dari hasil tes yang dilaksanakan di lapangan indeks masa tubuh siswa dan siswi dari jumlah siswa sebanyak 30 orang jumlah berat badan yang tertinggi yaitu 69 kg dan yang terendah 30 kg dan untuk berat badan yang tertinggi yaitu 177 cm dan yang terendah 140 cm . Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel berikut ini:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

Tabel 5. Klasifikasi IMT siswa ekstrakurikuler siswa SMP N 8 Rambah hilir

NO		Kategori	IMT	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	Kekurangan berat badan Tingkat berat	<17,0	10	33,3%
2		Kekurangan berat badan Tingkat ringan	17,0-18,5	3	10%
3	Normal		>18,5-25,0	13	43,3%
4	Gemuk	Kelebihan berat badan Tingkat ringan	>25,0-27,0	1	3,3%
5		Kelebihan berat badan Tingkat berat	>27,0	3	10%
Jumlah				30	100%

(Sumber : Wirakusumah 2000:41)

Dari tabel di atas indeks masa tubuh siswa ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 10 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 33,3%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 10 %, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 13 orang siswa berada pada kategori normal dengan persentase sebesar 43,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 3,3 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 10 %. Indeks masa tubuh siswa SMP N 8 Rambah Hilir berada pada Klasifikasi normal

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 orang siswa terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswa perempuan di SMP N 8 Rambah Hilir Indeks Masa Tubuh siswa SMP N 8 rambah hilir dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar lemak dalam tubuh seseorang berlebih bisa mengakibatkan obesitas. Makanan yang siap saji juga berkontribusi terhadap epidemi obesitas. Banyak keluarga yang mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi gula. Alasan lain yang meningkatkan kejadian obesitas yaitu peningkatan porsi makan. Untuk bisa mempertahankan berat badan normal kita harus bisa menjaga pola makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari.

Masalah kelebihan berat badan pada orang siswa merupakan masalah penting saat ini. Oleh karena itu, maka dilakukan pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Asil (2014) faktor makanan mempengaruhi IMT, karena distribusi lemak tubuh berbeda antara pria dan wanita, wanita cenderung memiliki Indeks masa tubuh lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki.

Dari penelitian yang dilaksanakan terhadap 15 orang siswa putra SMP N 8 rambah hilir terdapat Indeks masa tubuh siswa Putra Ekstrakurikuler SMP N 8 rambah hilir indeks masa tubuh siswa putra ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 7 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 46,7%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada kategori kurus (kekurangan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 13,3%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 5 orang siswa berada pada kategori normal dengan persentase sebesar 33,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 0 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 0% , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 6,7%.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

Dan untuk siswa putri yang berjumlah 15 orang mendapatkan indek masa tubuh yang berbeda-beda yaitu Indek masa tubuh siswa Putri Ekstrakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir Dari tabel di atas indek masa tubuh siswa putri eksrtakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 3 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 20%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 6,7%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 8 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 53,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 6,7 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 13,3%.

Indek masa tubuh siswa eksrtakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 10 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 33,3%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 10 %, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 13 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 43,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 3,3 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 10 %. Indek masa tubuh siswa SMP N 8 Rambah Hilir berada pada Klasifikasi normal

KESIMPULAN

1. Pada bab ini peneliti akan menyampaikan indeks masa tubuh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 8 rambah hilir Dari penelitian yang dilaksanakan terhadap 15 orang siswa putra SMP N 8 rambah hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 7 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 46,7%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 13,3%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 5 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 33,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 0 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 0% , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 6,7%.
2. Siswa putri yang berjumlah 15 orang mendapatkan indek masa tubuh yang berbeda-beda yaitu Indek masa tubuh siswa Putri Ekstrakurikuler SMP N 8 rambah hilir Dan untuk siswa putri yang berjumlah 15 orang mendapatkan indek masa tubuh yang berbeda-beda yaitu Indek masa tubuh siswa Putri Ekstrakurikuler SMP N 8 rambah hilir indek masa tubuh siswa putri eksrtakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 3 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 20%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 6,7%, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 8 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 53,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 6,7 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 2 orang siswa berada pada ketegori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 13,3%.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

3. Indek masa tubuh siswa eksrtakurikuler SMP N 8 Rambah Hilir bisa dilihat untuk jumlah <17,0 berjumlah 10 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebanyak 33,3%, untuk jumlah 17,0-18,5 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada ketegori kurus (kekurangaan Berat badan tingkat ringan) dengan Persentase 10 %, untuk jumlah >18,5-25,0 berjumlah sebanyak 13 orang siswa berada pada ketegori normal dengan persentase sebesar 43,3%, dan yang berada pada jumlah >25,0-27,0 berjumlah sebanyak 1 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan dengan Persentase sebesar 3,3 % , untuk jumlah >27,0 berjumlah sebanyak 3 orang siswa berada pada kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan Persentase sebesar 10 %. Indek masa tubuh siswa SMP N 8 Rambah Hilir berada pada Klasifikasi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universtias Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(1).
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *Medikora*, 19(1), 8-16.
- Aqmarin, F. N. (2022). Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) Terhadap Vo2max Atlet Kota Pasuruan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 53-58.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Consultation, W. H. O. (2000). *Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic*. World Health Organization Technical Report Series, 894, 1-253.
- Ferdinand, A. (2014). *Metode Penelitian Manajemen: Pedoman Penelitian Untuk Penulisan Skripsi Tesis Dan Disertasi Ilmu Manajemen*.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristin, Y. W., & Riduwan, A. (2019). Kebijakan Dividen, Kinerja Keuangan, Struktur Kepemilikan, dan Nilai perusahaan. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 8(2).
- Margono, 2004, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nomor, U. U. (11). *Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia. Jakarta.
- Susila, Linda & Arahman. 2020. Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuanpassing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Volume 3, Nomor 1.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com

- Syafruddin. 2004. Permainan Bola Voli. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepeatihan Olahraga. Padang: UNP
- Sugiyono, D. (2005). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfab
- Wirakusumah. (2000). Ilmu Pangan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Siska. (2021). p-ISSN 2721-7221 e-ISSN 2623-3914. *Penyuluhan Status Gizi Pada Anggota Senam Fit Club Simpang D, I*(April), 23–32.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: srinurmiati010100@gmail.com