

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI PALANGKI DARI KELUARGA
PRASEJAHTERA PADA KECAMATAN IV NAGARI DI
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

RIPAL SEPRIADI

18836/2010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI PALANGKI DARI KELUARGA PRA-SEJAHTERA PADA KECAMATAN IV NAGARI DI KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Ripal Sepriadi
Nim/BP : 18836/2010
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

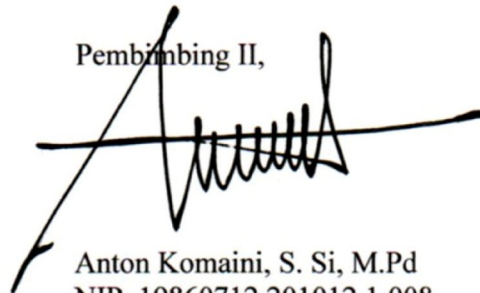
Disetujui oleh

Pembimbing I,



Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO
NIP. 19581018 8003 1 001

Pembimbing II,



Anton Komaini, S. Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO
NIP. 19581018 8003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

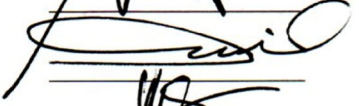
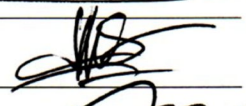
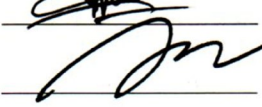
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi
Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari
Keluarga Prasejahtera Pada Kecamatan IV Nagari di
Kabupaten Sijunjung**

Nama : Ripal Sepriadi
TM/NIM : 2010/18836
Progran Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Padang, Juli 2014

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO.	
Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	
Anggota	: Drs. Hanif Badri	
Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP. M. KES	
Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis	

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ripal Sepriadi
TM/NIM : 2010/18836
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari Keluarga Prasejahtera Pada Kecamatan IV Nagari Di Kabupaten Sijunjung”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sesungguhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Juli 2014
Saya yang menyatakan,


Ripal Sepriadi
2010/18836



“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada jalan keluarnya (kemudahan). Apabila telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan bersungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap”. (Q.S. Al-Insyirah : 6-8)

Masa lalu tak akan bisa diraih kembali, kendati kita dapat belajar darinya,,,,

Masa depan belum kita miliki tapi kita harus merencanakannya,,, Saatnya adalah Sekarang..

Ya Allah.... Ya Rahman.... Ya Karim....

Sembah syukur hamba dihadapan-Mu.... Mengucapkan puji syukur atas semua nikmat dan karunia yang telah Engkau berikan. Nikmat kesehatan... Nikmat Kesabaran... Nikmat rizki... Nikmat ilmu... Sehingga hamba dapat menyelesaikan perkuliahan ini dan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si), yang semua ini hamba persembahkan untuk mereka yang begitu sangat berarti dalam hidup hamba...

Hamba memohon kepada-Mu jadikanlah harapan dan keringat mereka sebagai penerang bagi hamba untuk meraih impian dan masa depan cerah yang hamba idamkan Ya Allah...

Dorongan dan motivasi mereka sebagai pembuka jalan bagi hamba untuk menggapai kesuksesan kelak... Dengan kerendahan hati hamba mengharapkan pahala dan ridho dari-Mu Ya Allah...

**Impianku sekarang adalah nanti aku akan berdiri di suatu tempat...
Sebuah tempat yang akan membawa kebahagiaan dalam kehidupanku...
Yang aku perlukan sekarang Cuma kaki yang akan berjalan lebih jauh dari biasanya... Tangan yang akan berbuat lebih banyak dari biasanya...
Mata yang akan menatap lebih lama dari biasanya...
Leher yang akan lebih sering melihat keatas memuji kebesaran-Nya...
Lapisan tekad yang seribu kali lebih kuat dari baja...
Hati yang akan bekerja lebih keras dari biasanya...
Serta mulut yang akan selalu berdoa...**

**Alhamdulillahirabbil'alamin... Alhamdulillahirabbil'alamin...
Alhamdulillahirabbil'alamin... Akhirnya aku sampai ke titik ini,
Sepercik keberhasilan yang engkau hadiahkan kepadaku Ya Robb... Tak henti-hentinya aku mengucapkan puji dan syukurku kepada-Mu. Serta**

salawat dan salam kepada idolaku Baginda Muhammad Rasulullah S.A.W dan para sahabat yang mulia. Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal soleh bagiku dan menjadi sebuah kebanggaan bagi keluargaku tercinta, keluarga yang selalu aku sayang dan sangat aku banggakan. Ku persembahkan karya mungil ini... Kepada seseorang yang telah meneteskan air susu kecintaan, kesabaran, dan keimanan. Seorang perempuan teladan dan beliau juga seorang belahan jiwaku dan surgaku yang tampamu aku bukanlah siapa-siapa di dunia fana ini amak ku tersayang (Hanizar), serta orang yang menginjeksikan segala idealism, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah dengan wajah datar menyimpan kegelisahan ataukah perjuangan yang tak pernah ku ketahui,, namun tenang, tentram, dengan penuh kesabaran dan pengertian luar biasa,, Abak ku tercinta (Miswardi).

Beliau berdua adalah segalanya dalam hidupku,, yang mengerti dan yang peduli atas segala yang ku rasakan dan ku butuhkan, dan juga karena doa, perjuangan, kasih sayang dan kesabaran beliau berdua yang menghantarkan ku dalam kesuksesan meraih gelar Sarjana ini. Tanpa beliau aku hanyalah kayu rapuh yang tak berguna, Ya Allah semoga beliau selalu diberikan kesehatan dan umur panjang, serta izinkanlah aku membahagiakan dan membanggakan beliau di sepanjang hidupnya Ya Allah...

Kepada uda (Surian Teven) dan Uni (Emiza Yulia, S.Pdi) Terima kasih atas segala do'a, dukungan dan kasih sayang yang telah diberikan,,
Kepada Dedek (Fajar Rahmadi) semoga dedek juga sukses dan bisa membahagiakan Amak jo Abak nantinya dan bahagia di masa depanmu,,
Amiin..

Etek jo Pak Etek (Tek luk Tino jo Tek Luk Janten/ Tek Sita Jo Pek tek Agus) Terima kasih atas dukungan, semangat, materi dan do'a yang telah diberikan,, Semoga apa yang aku cita-cita kan dikabulkan oleh Allah
S.W.T. Amieen...

Untuk ponakan-ponakan ku tersayang (Adzkia Khaira Steza dan Al-Fatih Rizky Steza) A. Syafira Hactory dan Alexander Agung Hactory dan yang tidak bisa Itom sebutkan nama semuanya, kalian adalah malaikat-malaikat kecil Itom yang selalu membuat Itom merasa bahagia dikala Itom jumpa, khususnya untuk Adzkia dan Al-Fatih,, Itom sayang Kakak jo Abik...
Semoga ponakan-ponakanku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga di kemudian hari. Amiin....

Kepada seseorang yang dipilih Allah menjadi calon pendamping hidup dan Bidadari Surgaku; Seorang Perempuan yang Ikhlas, Tulus dan

Sempurna dalam pandanganku... dialah Kekasihku (Tuti Ratna Sari) Tersayang. Dan dialah seseorang yang teristimewa dalam diriku,, Tuti Ratna Sari yang selama perjuangan dari awal sehingga aku bisa meraih Gelar Sarjana ini,, Terima kasih untuk Semangat,, Kasih Sayang,, Kesabaran,, dan juga Kesetiaanmu untukku yang telah menghiasi hari-hariku selama ini. .. Dan Insyaallah setiap do'a-ku akan selalu didengarkan oleh Sang Khaliq "Semoga Kita Selalu Bersama dalam Suka dan Duka". Amiiin Ya Allah...

Terima Kasih Untuk adek-adek ku (Aldo Ponienk, Yuni, Rupe, Uyunk) tersayang yang selama ini sudah membuat lpank menjadi Uda yang kalian idamkan. Dan terima kasih juga atas dukungannya. Terima kasih juga buat anak kos Tempua 12. Boogie/wen (Yanda), V2 (Wanda), 3o (Trio), Apuak (Donal), Colow (Arya), Ntonk (arlan), Ndut (Rio),, Terima kasih atas dukungan dan motivasi adik-adik dan teman-teman dalam suka cita yang kita lalui selama ini.

Terima kasih kepada Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, Bapak Anton Komaini, S.Si, M,Pd, Bapak Drs. Hanif Badri, Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, dan dr. Arif Fadli Muchlis yang telah banyak membimbing dan membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.

Terakhir kepada Teman-teman IKOR 2010 yang senasip dan seperjuangan,, khususnya Fikri Asdi (Fikri Si Tembem), Ahmad Anshori (Aan), Rivalwan Chaniago (sang penakluk Gunung dan Nusantara) dan Jusman Toni (Injuik) serta teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu,, Terima Kasih yang tiada tara ku ucapkan atas dukungan kalian, semoga ilmu yang kita dapatkan di kampus selama ini bermanfaat dan semoga kita semua bisa meraih kesuksesan di masa depan..

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai,, untuk jutaan impian yang akan dikejar,, dan untuk sebuah harapan, agar hidup jauh lebih berarti,, karena hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai yang mengalir tanpa arah dan tujuan,,

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat, jika hidupku bisa kuceritakan maka akan ku tuangkan diatas kertas mungil ini, entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untuk mengucapkan Terim😊😊asih,,



Ripal Sepriadi, S.Si

ABSTRAK

Ripal Sepriadi (18836): Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari Keluarga Pra-Sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari Keluarga Pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari keluarga pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII tahun ajaran 2013-2014 yang menerima Bantuan Siswa Miskin yang berjumlah sebanyak 157 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 40 orang siswa. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang menjadi sampel. Data analisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari keluarga pra-sejahtera, yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kesegaran jasmani baik yaitu 1 Orang (2,5%), tingkat kesegaran jasmani kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) dan kurang sebanyak 14 orang (35%).

Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari keluarga pra-sejahtera yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 24 orang (60%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki status gizi kategori kurus dan sangat kurus yaitu sebanyak 15 orang (37,5%), sedangkan yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 1 orang (2,5 %).

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani dan status Gizi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari Keluarga Pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi, yang telah memberikan izin kepada Penulis dalam menulis skripsi ini.

4. Bapak Drs. Rasydin kam selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dr. Pudia M Indika, selaku Penasehat Akademis yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan, dan motivasi dari awal perkuliahan sampai penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak Drs. Didin Tohodin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II, yang tanpa lelah dan penuh kesabaran membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Hanif Badri, Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes dan dr. Arif Fadli Muchlis selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Bapak Ngatio, S.Ag. M.M Selaku Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki yang telah memberikan izin penelitian. Dan Bapak Rahmatsyah, S.Pd M.Pd, Selaku Guru Olahraga Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juni 2014

Ripal Sepriadi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGESAHAN

ABSRTAK.....i

KATA PENGANTAR.....ii

DAFTAR ISI.....iv

DAFTAR TABEL.....vi

DAFTAR GAMBAR.....vii

BAB I PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang.....1

B. Identifikasi Masalah.....6

C. Batasan Masalah.....6

D. Rumusan Masalah.....7

E. Tujuan Penelitian.....7

F. Manfaat Penelitian.....7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....8

A. Kajian Teori.....8

B. Kerangka kenseptual.....28

C. Pertanyaan Penelitian.....29

BAB III METODE PENELITIAN.....30

A. Jenis Penelitian.....30

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....30

C. Populasi dan Sampel.....30

D. Definisi Operasional.....32

E. Jenis dan Sumber Data.....33

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....33

G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DATAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Bahan Makanan yang Dikonsumsi.....	26
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Rincian Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3.3 Batas Ambang Penilaian IMT.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki.....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Laki-Laki.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi Siswa Perempuan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lari 50 meter.....	36
Gambar 2 : Sikap permulaan Baring duduk.....	38
Gambar 3: Gerakan Tes Baring duduk.....	38
Gambar 4: Awalan tes angkat gantung tubuh.....	39
Gambar 5: Gerakan tes angkat gantung tubuh.....	40
Gambar 6: Awalan tes gantung siku tekuk untuk putri.....	41
Gambar 7: Gerakan tes gantung siku tekuk untuk putri.....	41
Gambar 6: Awalan tes loncat tegak.....	43
Gambar 7: Gerakan tes loncat tegak.....	43
Gambar 8: Awalan Lari 800 meter.....	44
Gambar 9: Gerakan lari 800 meter.....	45
Gambar 12 Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki.....	50
Gambar 13 Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan.....	51
Gambar 14 Histogram Frekuensi Status Gizi Siswa Laki-Laki.....	53
Gambar 15 Histogram Frekuensi Status Gizi Siswa perempuan.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pendidikan Nasional menurut Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2003 adalah untuk mencerdaskan bangsa, mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia Indonesia yang Beriman dan Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab pada Bangsa dan Negara.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan nasional (UUSPN) No.20 tahun 2003:7 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban Bangsa, bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas, pendidikan olahraga merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh keterampilan, kepribadian, kesehatan dan serta kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Deswandi (2012:1) mengatakan “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu member kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani”.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Arsil (1999:9) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta yang menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”. Sedangkan Deswandi (2012:25) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Sukintaka (2004:71) menjelaskan bahwa “mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya,

sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya”.

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilakukan adalah dengan melaksanakan pembinaan olahraga, serta melakukan kegiatan olahraga secara teratur, rutin dan terferforma. Ditambah dengan pemenuhan asupan gizi yang baik dan lengkap. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari cara untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang disarankan pada penigkatan kesehatan jasmani, mental dan kerohanian orang banyak dan masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga pendidikan secara formal. Kegiatan yang dilakukan di sekolah harus terarah dan teratur serta harus terencana, agar tujuan yang hendak di capai dapat tercapai dengan baik dan hasil yang di dapatkan juga maksimal.

Kenyataan yang terjadi di sekolah-sekolah termasuk MTsN adalah sedikitnya waktu yang tersedia untuk mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tergambar dari penuturan Fadilla Ningsih siswa kelas VII MTsN Palangki yang mengatakan “jam pelajaran olahraga sedikit sekali yaitu hanya 2 jam pelajaran”. Hal tersebut akan mempengaruhi minat dan semangat siswa untuk berolahraga yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan semangat siswa untuk berolahraga antara lain adalah motivasi siswa dalam berolahraga, kreatifitas guru dalam mengarahkan,

ketersediaan sarana dan prasarana, serta dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman.

Dari uraian diatas jelas bahwa kesegaran jasmani sangat penting dimiliki bagi setiap individu terutama bagi siswa atau pelajar. Kesegaran jasmani bagi anak-anak seusia Madrasah Tsanawiah dapat diartikan sebagai kemampuan aspek-aspek fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan belajar, baik di sekolah maupun di rumah. Kemudian biasanya anak-anak seusia itu senang melakukan aktifitas bermain untuk mengisi waktu senggangnya.

Disamping kesegaran jasmani, faktor gizi juga dapat mempengaruhi keadaan seorang siswa. Artinya siswa yang memiliki status gizi yang baik fisiknya mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai aktifitas, dengan perut tidak keroncongan mereka mampu untuk mengikuti pembelajaran disekolah dengan baik. Karena terpenuhinya makanan yang bergizi tubuh siswa menjadi sehat dan segar, kecendrungan keadaan siswa seperti ini memiliki semangat hidup yang tinggi dan bergairah dalam beraktifitas, seperti aktifitas berolahraga dilapangan baik di sekolah maupun diluar sekolah. Begitu juga bagi siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Palangki pada kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki terletak di Kecamatan IV Nagari tepatnya di Nagari Palangki. Sekolah ini memiliki gedung yang bagus untuk belajar dibandingkan dengan MTs lainnya yang ada di Kabupaten Sijunjung. Sekolah ini memiliki kualitas

pendidikan yang tidak diragukan lagi khususnya di Kabupaten Sijunjung. Adapun jumlah keluarga yang tercatat sebagai keluarga miskin atau pra-sejahtera yang ada di kabupaten Sijunjung adalah sebanyak 183.000 keluarga dengan pendapatan Rp. 276.951,00 per bulan (BPS, 2012:71).

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan terhadap siswa MTsN Palangki dari keluarga pra-sejahtera ditemui tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah, hal ini sesuai dengan hasil wawancara penulis dengan salah seorang Wakil Kepala Kesiswaan MTsN Palangki yang mengatakan:

“dalam proses pembelajaran banyak ditemukan siswa yang kurang bergairah mengikuti pembelajaran sampai waktu yang ditentukan dan pada saat berolahraga hanya sebentar saja melakukan permainan dalam olahraga sudah merasa lelah, bahkan sering siswa member alasan sakit atau kurang sehat apalagi jika pada jam olahraga cuaca cerah, banyak yang malas untuk bermain dengan alasan panas dan sebagainya”.

Salah seorang guru mata pelajaran Olahraga di MTsN Palangki mengatakan bahwa:

“faktor penyebab dari rendahnya kesegaran jasmani siswa berkemungkinan dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa, sarana dan prasarana yang tersedia, kreatifitas guru dalam mengajar, metode dan media yang digunakan, kebiasaan siswa dalam beraktifitas, lingkungan belajar, sosial ekonomi orang tua, dan sebagainya”.

Dari uraian diatas, maka penulis ingin meneliti tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa MTsN Palangki dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani dan Status Gizi Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari Keluarga Pra-Sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah penelitian yang penulis kemukakan diatas maka Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani
2. Asupan gizi yang kurang baik.
3. Kebiasaan siswa dalam beraktifitas
4. Kurangnya sarana dan prasarana
5. Keadaan lingkungan belajar
6. Motivasi siswa
7. Ekonomi orang tua

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah diatas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah penelitian ini dibatasi, yaitu Bagaimana tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang berasal dari keluarga Pra-sejahtera pada siswa kelas VII dan VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung ?

2. Bagaimana status gizi siswa kelas VII dan VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung.
2. Untuk mengetahui tentang status gizi siswa kelas VII dan VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP.
2. Bagi siswa supaya bisa mengetahui begitu pentingnya kesegaran tubuh dan keadaan status gizi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Menurut Marta Dinata (2003:26) Dalam kesegaran biasanya perhatian selalu di pusatkan pada perkembangan otot. Sedangkan Bafirman dan Apri agus (2012:8) mengemukakan, “kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical fitness* yaitu *Physical* berarti jasmaniah dan *Fitness* berarti kecocokan dan kemampuan. Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Senada dengan itu Roji (2007:90) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan pekerjaan yang lain”.

Menurut Apri Agus (2013:39) yang menyatakan bahwa “ kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berarti yang menjadi tolak ukur dalam hal ini adalah kesanggupan tubuh secara fisiologis menyesuaikan terhadap beban kerja yang efisien. Kesegaran jasmani adalah “suatu aspek fisik dari kesegarann yang menyeluruh (total fitness) yang

memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Syafruddin (2011:17) kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standard kesehatan. Oleh karena kesegaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi aktivitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan. Kesegaran jasmani yang baik bisa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Secara umum menurut Bouchard 1990 dalam buku Apri Agus (2013:45) komponen kesegaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kesegaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik.

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan,yaitu:

1. Daya tahan jantung (*cardiovaskular*)

Daya tahan cardiovascular adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalur ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2. Kekuatan otot (*Strength*).

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila di berikan

beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistim saraf pusat.

3. Daya tahan otot (ketahanan *musculator*).

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap sesuatu beban dalam jangka waktu tertentu.

4. Kelentukan (*flexibilitas*).

Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang lurus.

5. Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh ini digambarkan dengan berat badan atau dengan pertumbuhan yang seimbang.

Sedangkan kesegaran jasmani berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan motorik (Apri Agus, 2013:46), meliputi:

1. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

2. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat. Kecepatan menurut kemampuan biomotor dapat dirinci menjadi dua tipe, yaitu: kecepatan terkontrol dan kecepatan maksimal.

3. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya.

4. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.

5. Daya ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna dan mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut:

a. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, daya kreasi, kesanggupan, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan ke khususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga

golongan, yaitu: golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya pada ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh, dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.”

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani, Suparto dan Suherman dalam Buku Gusril (2004: 124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor, yaitu sebagai berikut: a) intensitas latihan; b) lamanya latihan; c) frekuensi latihan. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 78% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya akan semakin baik jika dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-sehari juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Adapun kebutuhan gizi setiap individu bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis kelamin, pekerjaan/aktifitas, dan keadaan individu. Maka untuk memenuhi gizi dengan

baik memakan aneka makanan yang mengandung gizi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Bila status gizi siswa sudah baik maka akan membuat aktifitasnya pun akan menjadi baik.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu diperhatikan masalah-masalah yang sering terjadi di lingkungan kita seperti limbah, keadaan perumahan, serta pencemaran lingkungan yang sedang terjadi disekitar lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah manusia atau individu yang berdomisili di lingkungan itu sendiri. Sikap individu tersebut yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungannya akan berdampak pada kesehatan dirinya sendiri.

Jenis pekerjaan juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, semakin besar tenaga yang perlukan untuk melakukan pekerjaannya maka akan semakin besar pula pengaruhnya pada kesegaran jasmani. Jadi, jelaslah bahwa orang yang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, maka kesegaran jasmaninya akan semakin baik disbanding orang yang jarang atau tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani

yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Sadoso Sumardjuno (1992) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

1. Intensitas latihan

Menurut Roji (2007:91) untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumuus:

$$DNM = 220 - UMUR$$

2. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (traning zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

3. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone

latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes RI (1994:9) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Menurut Depdikbud pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1995:6) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 sampai 30 tahun kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 % sampai 1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai penuhnya.

2. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas biasanya anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih baik.

3. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin atau sel darah dan sel otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60% - 70%).

5. Kebiasaan Hidup

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO₂ maksimal yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexyon, Nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

6. Kesehatan

Kesegaran jasmani dan kesehatan mempunyai hak antara aktivitas fisik dan penyakit. Apabila seseorang melakukan olahraga maka tidak akan mudah dia terserang penyakit.

7. Aktivitas Fisik

Setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energy. Adapun kemampuan

seseorang untuk melakukan kerja fisik yang makin meningkat perubahan yang sehat bagi dirinya baik, ditinjau dari segi fisiologis melalui latihan yang teratur dan berkelanjutan.

8. Status Gizi

Kekurangan protein, kekurangan gizi keseluruhan dan gizi tidak kuat mengakibatkan daya tahan menurun dan menghambat pertumbuhan karena konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan aktivitasnya.

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa dkk (;24), status gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Dilihat dari maknanya status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia status berarti keadaan dan kedudukan. Sedangkan gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Menurut Soekirman (2000:1) gizi berasal dari bahasa arab “ghidza” yang berarti makanan. Soekirman (2001:6) berpendapat bahwa gizi adalah makanan yang mana merupakan pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Sejak janin dalam kandungan, balita, anak-anak, remaja, dewasa dan usia lanjut, makanan yang memenuhi syarat gizi merupakan kebutuhan utama untuk

mempertahankan hidup, pertumbuhan fisik, perkembangan mental, potensi kerja, kesehatan dan kesejahteraan.

Menurut Defenisi Operasional Penulis status gizi adalah Keadaan kesehatan tubuh siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang dilihat dari keseimbangan dalam keadaan tertentu sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam tubuh.

Makanan merupakan sumber energy yang diperlukan oleh setiap anak untuk kinerja fisik. Energi tersebut dapat diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang terutama bagi anak usia 13-15 tahun yang sangat membutuhkan asupan gizi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan, dan penggunaan pangan didalam tubuh. Senada dengan itu Depkes RI (1994:28) menyatakan “status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan dalam konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Status gizi yang normal sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan seseorang”.

Ada beberapa istilah mengenai status gizi yang diungkapkan oleh para ahli namun kata gizi hanya duhubungkan dengan kesehatan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh untuk produktifitas kerja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan / panjang badan, lingkar kepala, lingkar lengan, dan panjang tungkai. Maka klasifikasi status gizi anak dapat dikelompokkan menjadi 5 kategori, yaitu: kurus sekali, kurus, normal, gemuk, obesitas (status gizi lebih).

b. Jenis-Jenis dan Fungsi Zat Gizi

a) Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi yang disusun oleh atom karbon (C), hidrogen (H) dan Oksigen (O). Karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan dalam menghasilkan energi yang utama dalam tubuh (Syafriizar dan Wilda Welis, 2009:7).

Karbohidrat memegang peran penting bagi tubuh yaitu sebagai sumber tenaga. Fungsi utama karbohidrat bagi tubuh yaitu sebagai penghasil panas dan tenaga.

b) Lemak

Lemak merupakan zat yang padat energy, kandungan energinya lebih dari dua kali kandungan energy hidratang dan protein. Didalam tubuh, lemak merupakan cadangan energi yang terdapat dalam jumlah yang besar. Selain juga berfungsi membentuk jaringan tubuh serta merupakan pengangkut vitamin-

vitamin yang ada dalam lemak yaitu: Vitamin A, D, E dan K (Zalfendi, 2011:15).

c) Protein

Protein adalah suatu zat yang dalam susunan kimiawinya terdiri dari unsure Oksigen (O), Karbon (C), Hidrogen (H) dan Nitrogen (N) serta kadang-kadang mengandung Sulfur (S) dan Posfor (P) yang membentuk unit-unit asam amino (Syafrizar dan Wilda Welis, 2009:16). Mutu protein ditentukan oleh jenis dan proporsi asam amino yang dikandungnya. Protein komplet adalah protein dengan nilai biologi tinggi, mengandung semua jenis asam amino essensial.

d) Vitamin dan Mineral

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik seperti: pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi (Zalfendi, 2011:17).

Sedangkan Mineral terdiri atas dua golongan besar yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang kebutuhannya lebih dari 100 mg perhari, sedangkan yang tergolong mineral mikro adalah kelompok mineral yang kebutuhannya kurang dari 100 mg perhari(Syafrizar dan Wilda Welis, 2009:42).

3. Keluarga

a. Pengertian Keluarga

Menurut kamus besar bahasa Indonesia yang dimaksud dengan keluarga adalah orang seisi rumah yang menjadi tanggungan yang merupakan satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat. Sedangkan definisi keluarga yang dikemukakan oleh beberapa ahli antara lain :

a) Reisner (1980)

Keluarga adalah sebuah kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang masing-masing mempunyai hubungan kekerabatan yang terdiri dari bapak, ibu, adik, kakak, kakek dan nenek.

b) Logan's (1979)

Keluarga adalah sebuah sistem sosial dan sebuah kumpulan beberapa komponen yang saling berinteraksi satu sama lain.

c) Gillis (1983)

Keluarga adalah sebagaimana sebuah kesatuan yang kompleks dengan atribut yang dimiliki tetapi terdiri dari beberapa komponen yang masing-masing mempunyai arti sebagaimana unit individu.

Fungsi Keluarga menurut WHO dalam Fitalia (2005:19)

a. Fungsi Biologis.

- 1) Untuk meneruskan keturunan
 - 2) Memelihara dan membesarkan anak
 - 3) Memenuhi kebutuhan gizi keluarga
 - 4) Memelihara dan merawat anggota keluarga
- b. Fungsi Psikologis.
- 1) Untuk meneruskan keturunan
 - 2) Memelihara dan membesarkan anak
 - 3) Memenuhi kebutuhan gizi keluarga
 - 4) Memelihara dan merawat anggota keluarga
- c. Fungsi Sosialisasi.
- 1) Membina sosialisasi pada anak
 - 2) Membina norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkah perkembangan anak
 - 3) Meneruskan nilai-nilai keluarga
- d. Fungsi Ekonomi.
- 1) Mencari sumber-sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga
 - 2) Pengaturan dan penggunaan penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga
 - 3) Menabung untuk memenuhi kebutuhan keluarga di masa yang akan datang. Misalnya : pendidikan anak, jaminan hari tua.

e. Fungsi Pendidikan.

- 1) Menyekolahkan anak untuk memberikan pengetahuan, ketrampilan dan membentuk perilaku anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki.
- 2) Mempersiapkan anak untuk kehidupan dewasa yang akan datang dalam memenuhi perannya sebagai orang dewasa.
- 3) Mendidik anak sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangannya.

b. Keluarga Pra-Sejahtera

Keluarga pra-sejahtera adalah keluarga yang belum dapat memenuhi kebutuhan dasarnya secara minimal, seperti kebutuhan akan pangan, sandang, papan, kesehatan dan pendidikan. Sedangkan Menurut Defenisi Operasional Keluarga Pra-sejahtera adalah Siswakelas VII dan VIII yang mendapatkan bantuan siswa miskin di Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung dengan persyaratan memiliki surat keterangan kurang mampu yang dikeluarkan dan disahkan oleh wali nagari.

Ciri-ciri keluarga pra-sejahtera (BKKBN:2003), yaitu:

1. Rata-rata tidak mampu mempunyai faktor produksi sendiri seperti tanah, modal, peralatan kerja dan keterampilan.
2. Mempunyai tingkat pendidikan yang rendah.
3. Kebanyakan bekerja atau berusaha sendiri dan bersifat usaha kecil (sektor informal)

4. Kebanyakan berada dipedesaan atau daerah tertentu diperkotaan dan,
5. Kurangnya kesempatan untuk memperoleh bahan kebutuhan pokok, pakaian, perumahan, fasilitas kesehatan, air minum, pendidikan, transportasi ,fasilitas komunikasi dan kesejahteraan social lainnya .

Berdasarkan BKKBN (2003) Beberapa faktor yang menyebabkan keluarga masuk dalam kategopri pra-sejahtera adalah:

a. Faktor Internal

1) Kesehatan

Kurangnya perhatian akan pentingnya kesehatan yang dikarenakan biaya yang cukup mahal untuk ukuran keluarga pra-sejahtera.

2) Kebodohan

Keterbatasan pengetahuan yang dimiliki karena kurangnya pendidikan formal oleh suatu keluarga pra-sejahtera.

3) Ketidaktahuan

Kurangnya informasi yang didapat sebagai pengetahuan akan pentingnya informasi baik yang diperoleh dari media cetak maupun elektronik.

4) Ketidaktrampilan

Tidak mempunyainya suatu ketrampilan sebagai bekal dalam bekerja. Keluarga pra-sejahtera biasanya hanya mengandalkan jenis pekerjaan kasar.

5) Ketertinggalan

Ketidaktahuan akan informasi dari luar menjadikan keluarga pra-sejahtera tertinggal dari yang lain.

6) Ketidakmampuan

Karena kecukupan penghasilan yang pas-pasan menjadikan pemenuhan kebutuhan hanya mampu memenuhi kebutuhan primer saja.

b. Faktor Eksternal

1) Struktur ekonomi yang menghambat peluang berusaha dan meningkatkan pendapatan.

2) Nilai-nilai dan unsur budaya yang kurang mendukung upaya peningkatan kualitas keluarga.

3) Kurangnya akses untuk dapat memanfaatkan fasilitas pembangunan. Pada dekade sekarang ini telah tambah istilah / perubahan sebutan untuk penggolongan sosial ekonomi masyarakat keluarga pra-sejahtera sama artinya dengan keluarga yang masih berada dalam garis kemiskinan di tengah kehidupann masyarakat. Jadi, pra-sejahtera pada dasarnya sama dengan kemiskinan yaitu situasi serta kekurangan karena

ketidakmampuan dan ketidakberdayaan dengan menggunakan kekuatan yang dimilikinya.

c. Indikator tingkat Ekonomi Seseorang.

Rusman Heriawan dalam Trisno (2010) mengatakan indikator kesejahteraan atau tingkat ekonomi yang kuat atau lemah bagi seseorang adalah sebagai berikut :

a) Taraf konsumsi energi dan protein.

Salah satu indikator untuk mewujudkan tingkat kesejahteraan seseorang adalah tingkat kecukupan gizi yang disajikan dalam unit dan kalori protein. Jumlah konsumsi kalori dan protein dihitung berdasarkan jumlah makanan tersebut. Kecukupan energy dan protein untuk tingkat konsumsi sehari-hari berdasarkan Widyakarya Pangan Badan Gizi ke 8 tahun 2004 masing-masing sebesar 2000 kalori dan 52 gram protein. Agar lebih jelasnya dapat dilihat dari table daftar bahan makanan yang dikonsumsi dibawah ini.

Tabel 2.1.
Daftar bahan makanan yang dikonsumsi.

No	Kelompok Pangan	Komposisi Pangan (PPH%)	Tingkat komposisi pangan (kkal/hari)	Tingkat Ketersediaan Pangan (kkal/hari)
1	Padi-padian	50	1000	1100
2	Umbi-umbian	6	120	132
3	Pangan Hewani	12	240	264
4	Minyak dan Lemak	10	200	220
5	Buah/Biji berminyak	3	60	66
6	Kacang-kacangan	5	100	110
7	Gula	6	100	110
8	Sayur dan Buah	3	120	132
9	Lain-lain.	6	60	66
Jumlah		100	2000	2200

b) Kemampuan Daya Beli

Determinan dari kesejahteraan ekonomi adalah kemampuan daya beli seseorang. Penurunan kemampuan daya beli seseorang akan mengurangi kemampuan kebutuhan pokok, seperti pemenuhan gizi, pakaian, rumah layak huni dan lainnya. Bagi seseorang yang memiliki kekayaan tentu mereka bisa memenuhi segala kebutuhan pokok, sekunder, tersier, sehingga segala kebutuhan hidup dapat terpenuhi dengan baik dan begitu sebaliknya bagi seseorang yang memiliki ekonomi lemah akan mengalami kesulitan didalam memenuhi kebutuhan pokok mereka, dikarenakan tidak ada alat dan kurangnya untuk memiliki bahan pemuas kebutuhan.

c) Pendapatan seseorang

Semakin besar pendapatan seseorang didalam kehidupan maka semakin tinggi juga tingkat ekonomi seseorang, dalam hal ini dari rupiah yang didapatkan dari hasil pekerjaan, dengan pendapatan ini maka seseorang bisa membeli alat pemuas kebutuhan (sarana dan prasarana) yang diinginkan dalam kehidupan agar bisa hidup layak, seperti memenuhi kebutuhan makan, pendidikan, transportasi dan lain sebagainya.

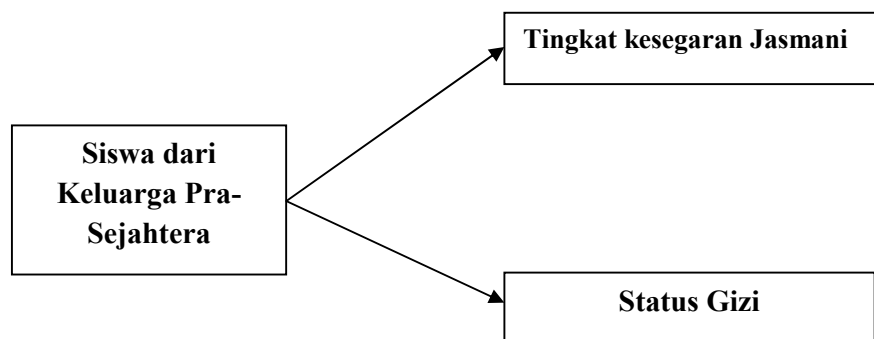
B. Kerangka Konseptual

Siswa MTsN Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung ada yang berasal dari keluarga prasejahtera yaitu keluarga yang tingkat ekonomi dan tingkat pemenuhan kebutuhannya berada pada taraf menengah kebawah yang dalam melakukan aktifitasnya banyak menuntut kemampuan fisik. Hal itu tentu didukung oleh kesegaran jasmani dan status gizi yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi individu secara menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan fisik atau stress fisik yang layak.

Begitu juga dengan status gizi yang mereka miliki, karena mereka dalam pertumbuhan dan perkembangan yang merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh zat makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indicator dari status gizinya. Anak-anak yang mengalami gizi buruk

tentu akan berdampak tidak baik pada kesiapan tubuhnya untuk beraktifitas, begitu juga dengan kesegaran jasmaninya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari skema konseptual berikut ini:



C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung.
2. Bagaimana gambaran status gizi pada siswa kelas VIII di MTsN Palangki Kabupaten Sijunjung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, yaitu tentang kesegaran jasmani dan status gizi siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri palangki dari keluarga pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari keluarga pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung, yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang adalah sebanyak 25 orang (62,5%) yang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 14 orang siswa perempuan. Serta yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sebanyak 14 orang (35%) yang terdiri dari 8 orang siswa laki-laki dan 6 orang siswa perempuan.
2. Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Palangki dari keluarga pra-sejahtera pada Kecamatan IV Nagari di Kabupaten Sijunjung, yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini memiliki status gizi kategori normal yaitu sebanyak 24 orang (60%) yang terdiri dari 6 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Sebanyak 15 orang (37,5%) yang memiliki status gizi kategori sangat kurus dan kurus yang terdiri dari 7 orang yang memiliki status gizi kategori sangat kurus dan 8 orang yang memiliki status gizi kategori kurus.

Dan hanya 1 orang (2,5%) siswa yang memiliki status gizi kategori gemuk.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes, dalam mengajar agar lebih banyak memberikan materi pembelajaran dalam bentuk praktik di lapangan agar siswa dapat lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Pihak sekolah dalam rapat dengan orang tua atau wali murid agar memberikan penyuluhan tentang pengetahuan gizi dan bagaimana upaya dan usaha yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak mereka.
3. Siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik, aktif melakukan kegiatan fisik agar mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP
- Apri Agus. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman, Apri Agus. 2012 *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang.
- BPS Sumbar. 2011. *Laporan Perekonomian Provinsi Sumatera Barat*. Padang: Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat.
- BPS. 2012. *Indicator kesejahteraan Rakyat Kabupaten Sijunjung 2012*. Sijunjung: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sijunjung.
- BKKBN .2003. *Hasil Rapat Kerja Nasional Keluarga Berencana/Kependudukan*. Jakarta.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas.
- Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakata: Balai Pustaka.
- Deswandi. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang: FIK UNP
- Fitalia, Rahma .2005. *Studi Tentang Tingkat Kesejahteraan Nelayan di Kecamatan Mandailing Natal Sumatra Utara*. (Skripsi). Padang: Fakultas Ilmu-ilmu Sosial. Universitas Negeri Padang.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Marta Dinata. 2003. *Senam Aerobik & Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

- Sadoso Sumardjuno. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sunita, Almatsier. 2004. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sukintaka. 2004. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Trisno. 2010. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang berekonomi Lemah dengan Siswa Yang Berekonomi Kuat di SMAN 2 Mukomuko Provinsi Bengkulu*. (Skripsi). Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Padang.
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- UNP. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- <http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/2104939-pengertian-keluarga-menurut-para-ahli/#ixzz2UPKYLayg> Diakses pada Jum'at tanggal 27 Januari 2014 Jam 15.00 WIB.