

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 15 PADANG**

SKRIPSI

***Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang***



Oleh

**YUDI RAHMAT
NIM. 02979**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 15 PADANG**

Nama : Yudi Rahmat
BP/NIM : 2008/02979
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

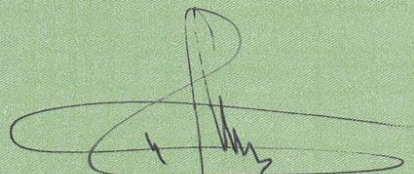
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes
NIP. 1970051219903 2 001

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516198011 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19590705 198503 1 002

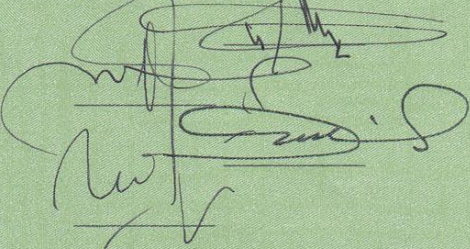
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap
Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15
Padang
Nama : Yudi Rahmat
BP/NIM : 2008/02979
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes	
Sekretaris	: Drs. Abu Bakar	
Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	
	: Drs. Hanif Badri	
	: dr. Levidiana	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Yang menyatakan,



YUDI RAHMAT

ABSTRAK

Yudi Rahmat 02979, HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15 PADANG.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya tingkat kesegaran jasmani tersebut, diantaranya adalah status gizi dan aktivitas fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 15 padang.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah semua Siswa SD N 15 Jati Tanah Tinggi Kota Padang yang berjumlah 135 orang. Sampel diambil dengan teknik pengambilan *purposive*, yaitu siswa kelas IV dan kelas V SD N 15 Jati Tanah Tinggi Kota Padang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel Status Gizi diambil dengan tes antropometri dengan indikator IMT, variabel aktivitas fisik dengan menggunakan angket dan tingkat kesegaran jasmani diambil dengan menggunakan TKJI (tes kesegaran jasmani indonesia). Teknik analisis data adalah dengan korelasi *product-moment*, dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang. Terdapat hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang.

Kata Kunci: Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang.”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis SP. M. Kes sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Drs. Apri Agus M. Pd, Drs. Hanif Badri dan Ibuk dr. Levi Diana selaku dosen penguji yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Kepala Dinas Kota Padang yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
7. Kepala sekolah SD N 15 Jati Tanah Tinggi Kota Padang yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
b. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	10
c. Komponen Kesegaran Jasmani	11
d. Instrument atau Alat Ukur Kesegaran Jasmani.....	14
2. Status Gizi	15
a. Pengertian Status Gizi	15
b. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	16
c. Penilaian Status Gizi	18
3. Aktivitas Fisik	20
a. Definisi.....	20
b. Manfaat Aktivitas Fisik.....	20
c. Jenis Aktivitas Fisik	22
d. Factor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	23

e. Pengukuran Aktivitas Fisik	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Kesagaran Jasmani Indonesia.....	14
2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAR.....	25
3. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL	25
4. Sampel Penelitian.....	30
5. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL	32
6. Norma TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	33
7. Norma TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri	33
8. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	34
9. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi	49
10. Distribusi Frekuensi Data Aktivitas Fisik	51
11. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani	52
12. Uji Normalitas dengan Lilifours	53
13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y)	55
14. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y)	56
15. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y).....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 2. Posisi Start Lari 40 Meter	37
Gambar 3. Gantung Angkat Tubuh	39
Gambar 4. Gantung Siku Tekuk	39
Gambar 5. Gerakan awal baring duduk 30 detik	41
Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk	41
Gambar 7. Gerakan Sikap Baring Duduk Penuh	41
Gambar 8. Tinggi raihan awal	43
Gambar 9. Awalan dan jauh jangkauan.....	43
Gambar 10. Tes Lari 600 Meter	45

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi	50
Grafik 2 : Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik	51
Grafik 3 : Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X1	73
2. IMT dan Skor	74
3. Data Hasil Penelitian X2	75
4. Data Hasil Penelitian Y	76
5. Analisis Deskriptif	77
6. Uji Normalitas	78
7. T-Score	81
8. Data sesudah dan sebelum T-Score.....	83
9. Korelasi	84
10. Analisis Korelasi	85
11. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	87
12. Kategori Indeks Massa Tubuh Menurut Umur	89
13. Dokumentasi Penelitian	93
14. Surat Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, baik formal maupun non formal.

Sebagaimana yang tercantum dalam Pasal 28 ayat 1 dan 2 Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “Olahraga pendidikan diselenggarakan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk

meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu untuk memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktivitas jasmani. Selain itu kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Agar dapat memperoleh kebugaran jasmani yang baik, perlu diperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, Arsil (2008:12) menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya; “Kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang dan makan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ksegaran jasmani antara lain; “Jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Begitu juga dengan siswa sekolah, kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan oleh siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Siswa yang melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sebelum pergi ke sekolah, seperti karbohidrat, lemak, protein, air

dan mineral. Yang terpenting dan perlu diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk, seiring dengan pendapat Ahmadi (1991:3) bahwa “Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental”.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa baik dalam proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Menurut Abdulkadir (1999:13) “Peningkatan kebugaran jasmani pada anak sangatlah penting karena pada usia tersebut merupakan tahun emas perkembangan fisik dan motorik mereka”. Gizi sebagai salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani perlu ditingkatkan untuk pencapaian kebugaran jasmani siswa. Menurut Depdikbud (1996:1) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Status gizi menentukan kebugaran jasmani siswa, karena untuk dapat melakukan aktifitas fisik dengan maksimal diperlukan asupan gizi yang seimbang. Upaya untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan asupan gizi yang seimbang, yaitu asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Gizi yang tidak seimbang akan menghambat aktivitas, pertumbuhan fisik dan motorik anak.

Pendidikan jasmani di sekolah sangat penting bagi siswa, dalam kurikulum 1994 sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan pada kelas I, II, III, IV, V, VI dengan dua jam

pelajaran setiap minggu. Jumlah minimal untuk mendapatkan kebugaran yang baik adalah dengan melakukan aktivitas olahraga tiga kali setiap minggunya. Dengan jumlah alokasi waktu yang diterapkan di sekolah dirasa masih kurang, karena kegiatan siswa di kelas terlalu lama secara terus menerus duduk dalam ruang kelas untuk mengikuti pelajaran akan menimbulkan kelelahan dan kejenuhan, untuk itu siswa memerlukan adanya aktivitas jasmani yang dapat memberikan penyegaran, sehingga pada gilirannya melalui pendidikan jasmani maka akan membantu siswa dalam mempertahankan kondisi kebugarannya.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai apabila hanya diperoleh melalui aktivitas pendidikan jasmani pada jam-jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja, untuk itu diperlukan aktivitas fisik diluar jam pelajaran.

Bagi siswa SD N 15 Jati Tanah Tinggi Padang sebagian besar siswa rumahnya dekat dari sekolah sehingga untuk sampai ke sekolah diperlukan waktu yang sedikit dan itu ditempuh dengan hanya berjalan kaki dan ada yang diantar oleh orangtua murid dengan kendaraan dengan jarak masing-masing siswa berbeda. SD N 15 Jati Tanah Tinggi terletak di Kota Padang bagian timur. Tepatnya berada pada kompleks perumahan pegawai PT. Kereta Api. Sebagian besar orang tua murid bermata pencarian sebagai pegawai negeri dan ada juga yang tidak. Kebudayaan moderen sudah menghinggapi lingkungan tersebut. Anak-anak sudah mulai mengenal dunia digital. Alasan tersebut yang menjadikan anak-anak kurang melakukan aktivitas di luar ruangan.

Berdasarkan hasil survey penulis dilapangan, anak-anak di lingkungan SD N 15 Jati Tanah Tinggi lebih suka berada di dalam rumah. Melihat kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab kurangnya aktivitas yang kemungkinan dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Jati Tanah Tinggi. SD N 15 Jati Tanah Tinggi yang berada di daerah lingkungan yang datar menjadikan kondisi alam yang biasanya memerlukan kondisi fisik yang sedang untuk beraktivitas.

Kurangnya aktivitas gerak seperti melakukan permainan tradisional juga tidak banyak ditemukan di lingkungan tersebut. Aktivitas banyak dilakukan di dalam rumah dengan menonton televisi. Kondisi tersebut pula yang memungkinkan dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Saat mengikuti pembelajaran penjas ada sebagian siswa yang tidak bersemangat dan tidak berminat terhadap aktivitas jasmani. Faktor cuaca seperti panas banyak menjadi alasan para siswa untuk tidak ikut dalam kegiatan olahraga. Faktor-faktor lain yang menjadi penghambat kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa adalah kurangnya sarana dan prasarana dalam proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, sedangkan guru kurang kreatif dalam memodifikasi materi pembelajaran dan peralatan pendidikan jasmani untuk siswa. Dengan keikutsertaan siswa dalam berbagai macam aktivitas fisik olahraga, diharapkan semua siswa di SD N 15 Jati Tanah Tinggi memiliki kebugaran yang relatif baik.

Namun berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan yaitu pada siswa SD N 15 Jati Tanah Tinggi Kota Padang, menunjukkan

belum terbentuknya perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Seperti jajanan yang tidak sehat dan tidak terjamin kebersihannya yang di jual di luar sekolah. Yang mana seharusnya orang tua memberi bekal makanan pada anak untuk sekolah. Kemudian terlihat juga berbagai kondisi gizi anak yang tidak memuaskan seperti anak yang terlihat kurus, serta masih adanya anak yang terlihat lesu atau tidak semangat dan menguap sewaktu mengikuti proses belajar di kelas. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya kebugaran jasmani dan asupan yang sehat. Rendahnya status gizi siswa SD N 15 Jati Tanah Tinggi ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain terinfeksi penyakit, rendahnya pengetahuan orangtua tentang gizi dan faktor-faktor ekonomi orang tua yang kurang memadai. Dan terlihat juga bahwa aktifitas fisik anak belum berjalan sebagaimana mestinya. Aktifitas fisik anak belum didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Sementara itu gaya hidup serba canggih juga sudah membuat anak menjadi malas beraktivitas.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Pengetahuan orang
3. Sosial ekonomi

4. Aktifitas fisik
5. Kondisi lingkungan
6. Kondisi kesehatan
7. Tingkat kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penulis, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang
2. Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang
3. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani di sekolah
3. Untuk memotivasi siswa dan orang tua agar lebih memperhatikan status gizi siswa
4. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah
5. Sebagai bahan referensi atau bacaan mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari physical fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit= cocok, layak, patuh atau mampu). Berarti Physical fitness berarti kemampuan jasmaniah.

Menurut Sutarman dalam (Arsil dan Bafirman 1999:9) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (Physical stress) yang layak”.

Dalam hal yang sama (Sumosardjono 1988:19) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak”.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan dan terhindarnya dari berbagai jenis penyakit serta dapat menikmati hidup.

Johnson dalam (Arsil dan Bafirman, 1999:3) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti: “1) Kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, 4) Tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi”.

Selanjutnya Cooper dan Brown dalam Arsil dan Bafirman (1999:13) menyatakan ciri-ciri dari tingkat kebugaran jasmani yang berada dibawah standar adalah:

Menguap dimeja kerja, perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, cenderung bertingkah marah, terlalu letih untuk melakukan aktivitas yang senggang, penggugup dan mudah terkejut, sukar rileks, merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, mudah cemas dan sedih, mudah tersinggung.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Sudarto (1992:29-30) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan gizi, makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin dan air. 2) Faktor tidur dan istirahat, setelah melakukan aktifitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan

oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. 3) Faktor lingkungan, lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya. 4) Faktor latihan dan olahraga, faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kebugaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani.

c. Komponen Kebugaran Jasmani.

Menurut (Sumosardjuno, 1988:19), kebugaran jasmani mempunyai empat komponen yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*Cardiovascular Endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus, yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan pembuluh darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya.

2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Agar jasmani kita segar, maka semua otot

tubuh harus dilatih, sehingga kemampuan otot menjadi maksimal. Jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

3) Ketahanan Otot (*Muscular Endurance*)

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan. Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama.

4) Kelenturan (*Flexibility*)

Kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligament persendian. Untuk memperbaiki kelenturan atau memelihara kelenturan tubuh kita, maka kita harus menggerak-gerakan persendian kita pada daerah geraknya yang maksimal secara teratur.

Moeloek dalam Arsil dan Bafirman (1999:14) mengemukakan unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu: “Daya tahan (*Cardiovascular-respiratory*), Kekuatan otot (*Muscle strenght*), Daya otot (*Muscle explosive power*), Kelenturan (*Flexibility*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*)”.

Berdasarkan kutipan diatas, terlihat unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kemampuan dari system jantung dan peredaran darah serta

pernafasan. Selain itu juga kemampuan dari system neuromusucular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kebugaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang hebat, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya tetapi semuanya itu tidaklah mutlak, karena tingkat kebugaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung kepada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot-otot. sebagaimana telah diketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, system peredaran darah dan otot.

Kebugaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Dikatakan bahwa pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kebugaran jasmani itu sesungguhnya relative. Bagi siswa sekolah dasar (SD) kebugaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

d. Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan

pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tabel 1.

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 tahun 2003

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Menurut (Sunita, 2001) “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”. Menurut (Depkes, 2000:73) “status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status

kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Sedangkan menurut Pusat Pengembangan Jasmani (2001:141) “status gizi adalah suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”.

Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan sesuatu atau beberapa jenis zat gizi yang di butuhkan. Menurut (Winarno, 1996:49) “kurang zat gizi tersebut antara lain di sebabkan oleh jumlah dan mutunya yang kurang. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh faktor sosial ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan kedua di sebabkan adanya gangguan fungsi alat pencernaan.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Penyebab Langsung

a) Penyebab Infeksi

Menurut (Supriasa, 2001:176) ada kaitan bahwa infeksi yang sangat sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi yang mempererat malnutrisi.

b) Konsumsi Makanan

Menurut (Sunita, 2001) “konsumsi makanan oleh masyarakat atau oleh keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan perorangan”. Konsumsi pangan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, untuk itu jumlah zat gizi yang di perlu melalui konsumsi pangan harus mencukupi kebutuhan tubuh untuk melakukan kegiatan, pemeliharaan tubuh dan pertumbuhan bagi yang masih ada tahap pertumbuhan.

2) Penyebab Tidak Langsung

a) Faktor Ekonomi

Menurut Winarno (1996:21) “masalah gizi lebih banyak terjadi antara kelompok masyarakat di daerah perdesaan yang mengkonsumsi bahan pangan yang kurang, baik jumlah maupun mutunya. Sebagian besar dari masalah-masalah tersebut di sebabkan oleh faktor-faktor ekonomi”.

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah di ukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini di sebabkan karena penduduk golongan miskin

menggunakan sebagian besar pendapatan, secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi keluarga.

b) Faktor pendidikan dan pengetahuan gizi

Rendahnya tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan. Pengetahuan yang di maksud adalah cara seseorang memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang di konsumsi.

c) Faktor ketersediaan pangan

Khomsan (2004:10) menyatakan “ketersediaan pangan merupakan keadaan kondisi menyediakan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tanaman, ternak ikan serta turunan bagi penduduk dalam kurun waktu tertentu”. (Suhardjo, 1996) Ketersediaan pangan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makanan individu, baik pada tingkat masyarakat maupun nasional.

d) Lokasi atau tempat tinggal

Keadaan alam dan budaya merupakan suatu faktor yang sangat mempengaruhi terhadap keadaan gizi seseorang, perlu di perhatikan sikap makanan penyebab penyakit, kelahiran anak dan produksi pangan.

c. Penilaian Antropometri Sebagai Indikator Status Gizi

Status gizi dapat di nilai dengan melakukan pengukuran terhadap parameter gizi tertentu yaitu dengan menggunakan beberapa metode antara lain dengan metode antropometri, biokimia dan pemerisaan klinis. Menurut (Husaini dkk, 1999:22) “pengukuran secara klinis sulit dilakukan dan di ukur secara kuantitatif. Sedangkan pemeriksaan secara biokimiawi umumnya kurang praktis dan biayanya mahal”. Oleh sebab itu pengukuran antropometri lebih dianjurkan karena merupakan salah satu cara yang mudah dan sering digunakan untuk menilai keadaan gizi seseorang. Ini dikuatkan oleh (Supariasa, 2001:36) “pengukuran antropometri ini di akui sebagai metoda yang paling tepat dalam bantuan status gizi di negara berkembang, karena tidak membutuhkan biaya yang mahal, tenaga yang banyak dan mudah melakukannya”.

Berdasarkan klasifikasi dari Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI (1999) tentang antropometri, maka dianjurkan untuk menilai status gizi seseorang atau masyarakat dengan menggunakan beberapa indikator seperti berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dan di sajikan dalam bentuk indeks yang dikaitkan dengan variabel umur yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), serta berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Sesuai buku rujukan yang digunakan WHO-NCHS (Supariasa, 2001:76).

Indek BB/U (berat badan menurut umur) lebih mencerminkan status gizi saat ini, karena berat badan mengembangkan masa tubuh (otot dan lemak)

yang sensitif terhadap perubahan yang mendadak seperti keadaan sakit infeksi dan tidak cukup makan. Menurut WHO (2004) menyatakan:

Pengukuran status gizi dilakukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berdasarkan Indeks Qualetet yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin murid karena murid laki-laki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda.

Kriteria atau norma untuk penilaian Status Gizi anak dapat dilihat pada lampiran. Setelah data berat badan dan umur diperoleh, maka data tersebut

diolah dengan rumus:

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

3. Aktifitas Fisik

a. Definisi

Hidup atau kehidupan sehari-hari di dunia ini tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun yang sedikit. Kusnan (2006) dalam www.google.com/search?q=unimus-gdl-dhianperma-6613-3-babii.pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a (2013) menyatakan “Aktivitas fisik adalah jenis dan lama kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam selang waktu sehari (24 jam). Macam kegiatan fisik antara individu berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan berat”. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap

gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang berbeda-beda dalam waktu 24 jam yang membutuhkan energi. Menurut Russell R. Pate (2005) dalam www.KAITANAKTIVITASFISIKDENGANKESEHATAN_pustakaolahraga.htm (2013) “Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat”.

b. Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur

Menurut Fathurrohman dalam www.PromosiKesehatanBantenManfaatmelakukanaktivitasfisiksetiap hari.htm (2013) “Untuk melakukan aktivitas fisik, dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk kesehatan jantung, paru-paru, serta alat tubuh lainnya. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya”. Berikut beberapa manfaat aktivitas fisik;

1. Mengontrol Berat Badan

Aktivitas secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Aktivitas fisik dapat membakar kalori. Semakin intens aktivitas, semakin banyak kalori yang dibakar.

2. Dapat Menjaga Kesehatan dan Terhindar Dari Penyakit

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah atau mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk stroke, penyakit metabolisme, kencing manis tipe 2, stress, kanker dan arthritis.

3. Dapat Meningkatkan Mood

Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stress dan emosional. Aktivitas fisik merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membua lebih bahagia dan lebih santai. Dan lebih baik dalam penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri Anda.

4. Dapat Meningkatkan Energi

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan dan aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja lebih efisien. Dan ketika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan pekerjaan.

5. Membuat Tidur Lebih Nyenyak

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan memperdalam tidur. Hanya jangan berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.

c. Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja menurut Nurmalina (2011) dalam

www.google.com/search?q=2054-3853-1-SM.pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a (2013) sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- b. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, fisik dengan hewan peliharaan, bersepeda, fisik musik, jalan cepat.
- c. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, fisik sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Berdasarkan aktivitas fisik di atas dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi anak yang kegemukan atau obesitas, menurut Karim (2002) dalam www.google.com/search?q=2054-3853-1-SM.pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a (2013) sebagai berikut:

a) Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang

akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

e. Pengukuran Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik didapatkan melalui angket atau kuisioner dan hasilnya akan diolah dengan cara mengalikan bobot nilai per aktivitas dikalikan dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Menurut FAO/WHO/UNU (2001) besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical activity level*) atau tingkat aktivitas fisik. PAL ditentukan dengan rumus berikut:

$$PAL = \frac{(\text{PAR} \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan :

PAL = *Physical activity level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR = *Physical activity ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu)

**Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan PAR
WHO (2011)**

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur (tidur siang/tidur malam)	1
PAL 2	Tidur-tiduran (tidak tidur), duduk diam dan membaca	1.2
PAL 3	Duduk sambil menonton TV	1.72
PAL 4	Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias	1.5
PAL 5	Makan dan minum	1.6
PAL 6	Jalan santai	2.5
PAL 7	Berbelanja (membawa barang)	5
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.4
PAL 9	Menjaga anak	2.5
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih)	2.75
PAL 11	Setrika pakaian (duduk)	1.7
PAL 12	Kegiatan berkebun	2.7
PAL 13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis dan mengetik)	1.3
PAL 14	<i>Office worker</i> (berjalan-jalan mondar-mandir membawa arsip)	1.6
PAL 15	Olahraga (badminton)	4.85
PAL 16	Olahraga (jogging, lari jarak jauh)	6.5
PAL 17	Olahraga (bersepeda)	3.6
PAL 18	Olahraga (aerobic, berenang, sepak bola, dan lain-lain)	7.5

Aktivitas fisik dapat dilakukan pengelompokan berdasarkan skor physical

activity level (PAL). Kategori tingkat aktivitas fisik menurut WHO menurut nilai

PAL dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3. Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
Aktivitas Sangat Ringan	< 1.40
Aktivitas Ringan	1.40- 1.69
Aktivitas Sedang	1.70-1.99
Aktivitas Berat	2.00-2.40

B. Kerangka Konseptual

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya sangat baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal. Tetapi jika seseorang yang dikatakan sehat, belum tentu kebugaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kebugaran jasmani seseorang menurun maka akan berpengaruh terhadap kesehatan sehingga daya pikiran dapat terganggu.

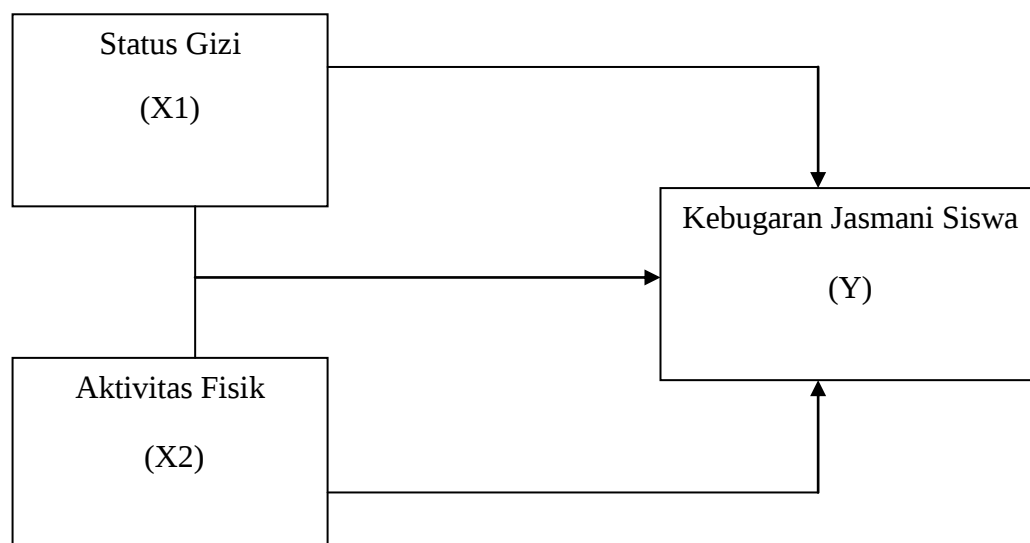
Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari, dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan meningkatkan kebugaran jasmani bagi seseorang berbeda-beda. Seperti bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan lain-lain.

Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah status gizi. Peranan gizi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Untuk memperoleh status gizi yang optimal seseorang harus mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta seimbang sebagai sumber energi dalam melakukan aktifitas.

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Semakin sering anak melakukan aktifitas fisik, maka kebugaran jasmani anak semakin baik.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya disebabkan oleh aktifitas fisik yang kurang dan status gizi yang tidak seimbang akan berdampak terhadap kinerja sehari-hari. Pada usia 10-12 tahun yang sedang tumbuh dan berkembang serta dalam tahap belajar, status gizi yang baik dan aktifitas fisik yang cukup sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Proses belajar siswa akan terganggu jika kesehatannya terganggu, selain itu juga cepat lelah, kurang bersemangat dan malas.

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat hubungan status gizi dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya, kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang
2. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang
3. Terdapat hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 15 Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang. Hal ini membuktikan semakin baik status gizi ada kecenderungan akan semakin baik tingkat kesegaran jasmani.
2. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang. Hal ini membuktikan semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka akan semakin baik tingkat kesegaran jasmani.
3. Terdapat hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang, secara bersama-sama semakin baik status gizi dan aktivitas fisik maka semakin baik kesegaran jasmani siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pencapaian kesegaran jasmani siswa SD N 15 Padang yaitu:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya tingkat kesegaran jasmani siswa, peneliti menyarankan pada para guru untuk memberikan kegiatan khusus yang dapat mengembangkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

2. Kepada orang tua agar memperhatikan gizi para siswa setiap hari dan mendukung aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor gizi dan aktivitas fisik untuk dapat menunjang pencapaian kesegaran jasmani.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: tidak diterbitkan
- Ahmadi, Abu. 1991. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil dan Bafirman. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta : Adicipta Karya Nusa
- Depkes RI. 1994. *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat
- _____. 2000. *Peran Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta : Rajawali
- Hardiansyah, 1992. *Gizi Erapan*. Bogor, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- <https://www.google.com/search?q=unimus-gdl-dhianperma-6613-3-babii.pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a>
- <https://www.google.com/search?q=2054-3853-1-SM.pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a>
- https://www.KAITANAKTIVITASFISIKDENGANKESEHATAN_pustakaolaha.htm
- <https://www.PromosiKesehatanBantenManfaatmelakukanaktivitasfisiksetiapahari.htm>
- http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/diakses24juli2013.

- Husaini, dkk. 1999. *Makanan Bayi Bergizi*. Gajah Mada University Press : Yogyakarta
- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Kuntaraf. 1999. *Makan sehat*. Bandung : Indonesia Publishing.
- Mariato, P. 1992. *Gizi Terapan*. Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor
- Nurachmah, dra. Elly. 2001. *Nutrisi dan Keperawatan*. Jakarta.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1988. *Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia
- Suhardjo dan Clara M. Kusharto. 1992. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta. Kasinius
- Sukmaniah, S dan Murni B. P. Prastowo. 1992. *Gizi Olahraga*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta.
- UU RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga
- _____. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Sinar Grafika
- Winarno. 1996. *Gizi dan makanan*. Jakarta : PT. Rin