

**GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA
BERDASARKAN STATUS GIZI
DI SMA N KARTIKA 1-5 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



**DOFFY
1103100/2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

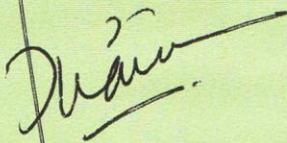
Judul : **Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMA Kartika 1-5 Padang**

Nama : **Doffy**
Nim/BP : **1103100/2011**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



dr. Pudia M. Indika, M.Kes
NIP.19821123 200812 1 003

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Doffy
Nim/BP : 1103100/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

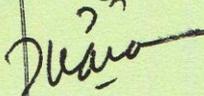
Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja Berdasarkan Status Gizi
di SMA Kartika 1-5 Padang

Padang , Mei 2018

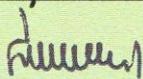
Tim Penguji

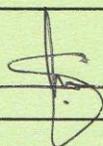
1. Ketua : dr. Pudia M. Indika, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
3. Anggota : Prof. Dr. Gusril, M.Pd
4. Anggota : Septri, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd

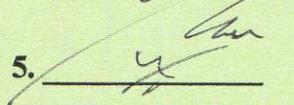
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Doffy, (2018). Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMA Kartika 1-5 Padang.

Masalah ini berawal dari kurang baiknya kebugaran fisik dan gizi yang kurang seimbang di sma kartika 1-5 padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang, (2) Gambaran status gizi siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* siswa kelas XI sebanyak 60 orang. Untuk memperoleh data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan data Status gizi diukur secara antropometri dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil pengukuran status gizi siswa SMA Kartika 1-5 Padang diperoleh rata-rata IMT 19,42. Berdasarkan norma sebagian besar Status Gizi Siswa tergolong normal putera (53,3%) dan putri (63,3%).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status gizi, Indeks Masa Tubuh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran kebugaran jasmani remaja berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Padang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph d, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Wilda Wellis, SP M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dr.Pudia M Indika, M Kes,, selaku Pembimbing I dan Ibuk Dr.Wilda Welis,Sp.M.kes., selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak , Prof.Dr. Gusril, M Pd, Septri, S.Si. M.Pd, dan Fahd Mukshtarsyaf, S.Pd M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis,

Doffy

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	11
1. Teori Gizi	11
2. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	18
B. Kerangka Berpkir	34
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Definisi Operasional.....	36
D. Populasi dan Sampel	38
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pembahasan.....	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasin Penelitian.....	37
2. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(Putra).....	40
3. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(Putri)	40
4. Tabel Kategori Tes Lari 60 Meter Siswa	44
5. Tabel Tes Pull up	45
6. Tabel Tes /sit up.....	47
7. Tabel Tes Vertical Jump	48
8. Tabel Tes Lari 1200 Meter.....	50
9. Tabel Status Gizi Putra.....	51
10. Tabel Status Gizi Putri	53
11. Tabel Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Putra.....	55
12. Tabel Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Putri	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:1) menjelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani, olahraga badan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik di SMA, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat di perlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia remaja. Diera globalisasi sekarang ini sangat dibutuhkan manusia

yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan perguruan tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan status gizi yang baik. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin menunjang gairah untuk melakukan aktivitas atau kerja, (Sharkey, 2003). Gizi merupakan faktor luar (eksternal) yang dapat dikontrol dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli telah membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi.

Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai apabila ada faktor-faktor yang mendukung, digali sedemikian rupa sehingga optimasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Kemampuan fisik dalam pembinaan olahraga disebut kebugaran jasmani yang mencakup unsur-unsur yang meliputi : 1) Daya tahan (endurance), 2) Kekuatan otot (muscle strength), 3) Tenaga ledak otot (muscle explosive power), 4) Kecepatan (speed), 5) Ketangkasan (agility), 6) Kelenturan (flexibility), 7) Keseimbangan (balance), 8) Kecepatan reaksi (reaction time).

Melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik maka mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah, kebahagiaan dan kesinambungan, banyak manfaat yang diperoleh dari melakukan olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, karena bila kebugaran jasmani siswa tinggi tentunya akan memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa;

“ Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya”.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan. Jadi kebugaran jasmani bagi seorang siswa

adalah kemampuan didalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, bikalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tubuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Dalam keadaan normal, tubuh mengatur keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dengan energi yang diperlukan oleh tubuh. Hal inilah yang menyebabkan kita dapat melakukan berbagai pekerjaan dengan baik. Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi 3 faktor utama salah satunya yaitu pengaturan asupan makanan atau zat gizi. Untuk memberikan kualitas yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Konsumsi energi dan zat gizi seimbang dapat memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik, meningkatkan produktivitas.

Pada saat berolahraga diperlukan zat gizi yang mencukupi kebutuhan tubuh untuk beraktivitas. Apabila zat gizi tersebut kurang mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan terjadi keseimbangan energi negatif dan bila terjadi dalam waktu lama akan mengakibatkan status gizi kurang. Sebaliknya bila konsumsi berlebih, berolahraga dan aktivitas fisik kurang, maka dapat terjadi keseimbangan gizi positif yang akan mengakibatkan status gizi lebih. Status gizi lebih akan menimbulkan akibat yaitu semakin besar jumlah cadangan lemak dan semakin sedikit jumlah jaringan yang aktif menghasilkan energi, kemudian menyebabkan hal yang merugikan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan apabila asupan gizi kurang maka akan menyebabkan kurangnya tenaga pada manusia tersebut.

Kesehatan dan kebugaran yang menurun pada tubuh dapat menyebabkan kelelahan, pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, serta penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang.

Upaya peningkatan status gizi untuk membangun sumberdaya manusia yang berkualitas pada hakikatnya harus dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa remaja, mengingat remaja merupakan calon orang tua, generasi penerus dan sebagai sumberdaya pembangunan potensial. Laki-laki remaja yang sehat akan tumbuh menjadi pemuda yang tegar, pada akhirnya akan menjadi tenaga kerja yang handal dan berkualitas dengan kinerja yang tinggi.

Untuk dapat hidup sehat dan melakukan pekerjaan sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal. Kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan, obesitas (kegemukan) >20% dari berat badan ideal dapat menyebabkan hipertensi, struk, penyakit jantung, diabetes ginjal, gangguan pernafasan, kanker, dan gangguan aktifitas sehari-hari .

Anak usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya, karena anak tersebut sedang masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang, karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Semua aktifitas dapat dilakukan dengan baik jika anak mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang.

Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 , Kecamatan Padang Timur, Kota Padang merupakan sekolah yang terletak di pemukiman padat penduduk, berada di tengah kota keadaan geografis ini berada di dataran rendah. Pada

umumnya siswa Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Kecamatan Padang Timur Kota Padang pergi dan pulanginya berjalan kaki, tetapi pada zaman sekarang sudah banyak yang memakai kendaraan bermotor karena rumah mereka banyak yang jauh dari lokasi sekolah. Dilihat dari segi ekonomi orang tua Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang tergolong ekonomi menengah kebawah karena kebanyakan orang tuanya buruh, wiraswasta dan pegawai negeri sipil. Bila dilihat dari segi sarana dan prasarana Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Kecamatan Padang timur Kota Padang yang cukup memadai seperti : lapangan bola basket, bulu tangkis.

Namun berdasarkan hasil wawancara dari majelis guru, guru penjasorkes, siswa banyak terlihat tidak bergairah atau tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, menguap waktu belajar, lesu, dan terlihat malas dan mengantuk sepanjang hari, Cenderung bertingkah marah, sukar rileks, dan mudah tersinggung. Oleh sebab itu perlu diketahui apa yang menyebabkan kurangnya semangat siswa dalam proses pembelajaran dan mencapai prestasi.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa siswa terlihat mengalami permasalahan pada kebugaran jasmani dan status gizi. Maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja SMA Berdasarkan Status Gizi di SMA KARTIKA 1-5 PADANG”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gambaran kurangnya kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Gambaran faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Gambaran kurangnya waktu istirahat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Gambaran rendahnya konsumsi zat gizi berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
5. Gambaran sarana dan prasarana terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
6. Gambaran rendahnya Status ekonomi orang tua siswa terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada : “ bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani remaja SMA berdasarkan status gizi pada siswa SMA KARTIKA 1-5 PADANG”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas swasta Kartika 1-5 Kecamatan Padang timur Kota Padang ?
2. Bagaimana status gizi Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Kecamatan Padang Timur Kota Padang ?
3. Bagaimana gambaran kebugaran jasmani berdasarkan status gizi ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani remaja SMA berdasarkan status gizi pada siswa SMA Kartika 1-5 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari judul yang diteliti “gambaran kebugaran jasmani remaja berdasarkan status gizi” diharapkan penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai gambaran tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar disekolah.
3. Siswa sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Kecamatan Padang timur Kota Padang sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.

4. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktifitas pembelajaran penjasorkes.
5. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
6. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
7. Bahan bacaan mahasiswa dan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Teori Gizi

a. Hakikat Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang menurut harafiah adalah zat makanan dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “*nutrition*” yang berarti adalah bahan makanan. Zat gizi sering diartikan juga sebagai ilmu gizi. Zat gizi adalah zat-zat yang diperlukan tubuh yang berasal dari zat makanan. Macam-macam zat gizi meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral, dan vitamin. WHO (*World Health Organization*), dalam Soekirman(2000: 4), mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk kembali dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi.

Sedangkan menurut Asmira Susanto (1980:12) Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, mineral, garam-garam, vitamin dan air yang berguna membangun, memelihara dan memperbaiki tubuh. Tubuh kita mendapat zat makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan

tubuh. Pada umumnya tidak ada sesuatu bahan makanan yang mengandung semua zat makanan secara lengkap.

Pengertian lain menurut Sunita Almatsier (2002: 290), Pedoman Umum Gizi Seimbang(PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidrat (terutama berkarbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak.

Menurut Sunita Almatsier (2002: 3) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga. Pada perkembangan sekarang, kata gizi mempunyai pengertian yang luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang, karena gizi berkaitan dengan potensi seseorang yaitu gizi berkaitan dengan potensi otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja, oleh karena itu di Indonesia faktor gizi penting dalam pembangunan, khususnya dalam pengembangan sumber daya manusia. Terpenuhiya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh

kita, kekurangan gizi akan berakibat: (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal, dan (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari hari.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendakinya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa (2002: 113), Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia didasarkan atas patokan berat badan untuk masing-masing kelompok berat badan menurut umur. AKG tidak sama dengan angka kebutuhan gizi. Angka Kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi. Sedangkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah kecukupan gizi rata-rata penduduk.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang zat-zat yang

diperlukan oleh tubuh yang berasal dari zat makanan, meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral, dan vitamin.

b. Status Gizi

Status gizi adalah tingkat keadaan gizi yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Asupan makanan dipengaruhi oleh zat-zat yang terkandung dalam makanan dan sangat berguna bagi tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh.

Pengertian lain juga dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 65), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia. Menurut Djoko Pekik Irianto, secara umum status gizi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu sebagai berikut:

1) Kecukupan Gizi (gizi seimbang)

Dalam hal ini asupan gizi, seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan. Kebutuhan gizi seseorang ditentukan oleh kebutuhan gizi basal, kegiatan pada keadaan fisiologis tertentu serta dalam keadaan sakit.

2) Gizi kurang

Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis yang timbul karena tidak cukup makan, dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu.

3) Gizi lebih

Keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makanan. Mengonsumsi energi lebih banyak dari pada yang diperlukan oleh tubuh dalam jangka waktu yang panjang yang dikenal sebagai gizi lebih.

Pengertian lain juga dikemukakan oleh, I Dewa Nyoman Supriasa (2002: 18), menyatakan bahwa status gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:

- 1) Antropometri gizi yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan.
- 2) Kartu Menuju Sehat
- 3) Pemeriksaan klinis
- 4) Perhitungan konsumsi makanan
- 5) Pemeriksaan morfologis
- 6) Pemeriksaan biokimia

Antropometri gizi adalah penentuan status gizi yang melibatkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui indeks masa tubuh (IMT) selanjutnya dengan diketahui nilai IMT dari seseorang akan dapat diberikan status gizi dari orang tersebut.

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa (2002: 2), faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan pengukuran.
- 2) Unit sampel yang diukur.
- 3) Jenis informasi yang dibutuhkan.
- 4) Tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan.
- 5) Tersedianya fasilitas dan peralatan.
- 6) Ketersedianya tenaga.
- 7) Ketersedianya waktu.
- 8) Dana yang dibutuhkan.

Hal-hal tersebut di atas tidak berdiri sendiri, melainkan selalu terkait faktor yang satu dengan yang lainnya. Dalam penelitian metode status gizi harus memperhatikan secara keseluruhan dan mencermati keunggulan dan kelemahan metode tersebut.

Dalam ilmu gizi, status gizi tidak hanya diketahui dengan mengukur berat badan dan tinggi badan sesuai umur secara sendiri-sendiri, tetapi juga dalam bentuk indikator yang merupakan kombinasi ketiganya. Masing-masing indikator mempunyai makna tersendiri misalnya kombinasi antara Berat Badan dengan Tinggi Badan dan berat badan dengan umur atau tinggi badan dengan umur.

Status gizi baik menurut Sunita Almatsier, (2002: 9) gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan tingkatan paling baik atau setinggi mungkin. Menurut Sunita Almatsier, status gizi seseorang dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterkaitan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat

yang tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi dapat dilakukan penilaian dengan cara melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui Indeks Masa Tubuh (IMT) selanjutnya dengan diketahui nilai IMT dari seseorang akan dapat diberikan status gizi dari seseorang tersebut.

c. Fungsi Gizi

Tubuh memperoleh zat gizi dari makanan. Susunan pangan yang seimbang adalah menyediakan zat gizi penting dalam jumlah cukup yang diperlukan tubuh untuk tenaga, pemeliharaan dan perbaikan jaringan. Banyaknya gizi yang diperlukan berbeda antara satu orang dengan orang yang lain ini disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi fungsi gizi pada pokoknya sama untuk semua orang.

Fungsi makanan sebenarnya secara umum digunakan untuk sumber energi, pertumbuhan badan, memelihara jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak atau aus dipakai sehari-hari oleh manusia mengatur metabolisme dan mengatur berbagai mineral keseimbangan asam basa dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh dan berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit yang menyerang pertahanan tubuh manusia (anti body dan anti toxin).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 5), secara umum ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh (Triguna makanan) yakni sumber tenaga: hidrat arang, lemak, dan protein), Sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin, mineral).

Gizi yang bermutu akan memberikan kemampuan yang lebih dalam berfikir dan berolahraga. Olahraga yang teratur merangsang pencernaan yang baik dan menimbulkan sikap yang positif. Gizi merupakan satu bagian dari banyak faktor kesehatan. Jika hidup di lingkungan yang buruk, hidup tidak berolahraga, banyak duduk dan tidur, gizi yang bermutu terasa tidak akan memberi hasil.

Konsumsi gizi yang berlebihan dapat menimbulkan obesitas (kegemukan), diabetes, penyakit kardiovaskuler atau kanker karena itu hendaknya konsumsi gizi sesuai dengan ukuran kecukupan yang dianjurkan setiap hari. Demikian pula hendaknya zat gizi yang dikonsumsi berasal dari kandungan bahan makanan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi gizi adalah beragam bentuk makanan, baik berupa bahan makanan padat atau cair yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air yang harus dikonsumsi oleh tubuh setiap hari.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Para ahli telah mendefinisikan mengenai kebugaran jasmani dengan bahasa yang berbeda-beda namun bermuara pada satu maksud

yaitu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tubuh tertentu, tanpa kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas tersebut, sehingga masih adanya sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang baru, Depdiknas,(2002: 1).

Ditinjau dari segi faal (Fisiologi) Sudarno SP (1992: 9), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti.

Kemampuan tubuh manusia tidaklah sama setiap orangnya jadi banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tubuh tersebut sehingga menyebabkan perbedaan kualitas.

Adapun pengertian lain mengenai tingkat kebugaran dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto(2004 : 3) kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
- c. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, dan sebagainya.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis.

Pengertian kebugaran juga dikemukakan oleh Afriwardi (2011: 37) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik rutin. Dengan kata lain, bugar adalah keadaan saat tubuh tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatan rutin. Kebugaran jasmani bersifat individual, yaitu setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang bersifat spesifik untuk dirinya. Salah satu contoh, aktivitas rutin seorang petani adalah mencangkul, bercocok tanam dan lain-lain. Kebugaran petani tersebut ditentukan oleh ketersediaan tenaga setelah petani tersebut melakukan kegiatan rutusnya. Petani dikatakan bugar apabila petani tersebut masih mampu melakukan kegiatan lainnya, seperti berjalan-jalan keliling desa, atau mencari kayu bakar. Akan tetapi, apabila

petani tersebut hanya dapat melakukan aktivitas rutin dan tidur sampai keesokan harinya, maka petani tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Dengan demikian untuk menilai kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan adalah aktivitas rutin yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan dan bukan aktivitas rutin orang lain. Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan bagi semua manusia dalam menunjang aktivitas sehari-hari demi tercapainya suatu tujuan yang diharapkan.

Mendasari uraian pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru.

a. Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam kebugaran jasmani ada beberapa komponen yang harus diketahui diantaranya:

1) Komposisi lemak tubuh

Komposisi ini merupakan penggambaran perbandingan massa jaringan tubuh aktif dengan yang tidak aktif terlibat dalam metabolisme energi. Jaringan lemak merupakan jaringan tubuh yang tidak terlibat langsung dalam proses pembentukan energi. Hal ini berarti semakin kecil presentase lemaknya maka makin baik kinerja seseorang.

2) Kelenturan (*Flexibilitas*)

Menurut Sugiyanto (2008 : 26) Kelenturan adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan suatu bagian tubuh bergerak dengan luas rentangan sendi semaksimal mungkin. Secara umum kelenturan dapat diartikan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.

Sedangkan menurut Sudarno(1992 : 94), kelenturan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, latihan kelenturan biasanya dilakukan dalam stretching, latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

3) Kekuatan dan Ketahanan Otot

Menurut sudarno SP (1992 : 94), Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kekuatan atau tegangan yang dapat dikerahkan oleh sekelompok otot terhadap beban atau tahanan dengan sekali usaha secara maksimal. Kekuatan otot juga diartikan gaya atau force yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok-sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Kekuatan dan ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Kekuatan dan ketahanan otot dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan fisik sesuai dengan aturan olahraga. Jadi, kekuatan otot memiliki peranan penting dalam

meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena berpengaruh pada penggerak aktif dalam hal ini otot.

4) Daya tahan jantung paru (*cardiopulmonal / cardiovascular endurance*)

Daya tahan *cardiovascular* dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan latihan fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut. Secara fungsional, sistem kardiorespiratorik bertanggung jawab atas pembagian oksigen dan bahan makanan kepada otot yang sedang bekerja, serta penyingkiran gas asam arang dan sampah yang tak berguna dari otot yang bekerja.

Sementara Menurut Mahler D.A (2003: 54) ketahanan kardiorespiratorik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan latihan pada otot besar, dinamik, dengan intensitas sedang sampai tinggi untuk waktu yang lama. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespiratorik atau *cardiovascular* sangat berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan seseorang karena tingkat kebugaran yang rendah berpotensi adanya gangguan pada sistem kardiorespiratorik sebaliknya tingkat kebugaran yang baik menimbulkan efek yang baik pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

5) Ketangkasan (*Agility*)

Menurut Sharkey, BJ, (2003: 168) Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kaitannya dengan latihan ketangkasan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang. Dengan kata lain, ketangkasan merupakan suatu kecepatan hanya arahnya berubah-ubah. Sehingga gerak refleks sangatlah diperlukan dalam mencapai ketangkasan yang baik.

6) Kecepatan (*Speed*)

Menurut M. Sajoto(1998: 17), Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan.

7) Waktu Reaksi (*Reaction Time*)

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo(2008: 57) Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon. Komponen ini mencerminkan kemampuan tubuh atau anggota gerak dalam berespon terhadap rangsangan yang diterima. Hal ini diartikan sebagai konsentrasi atau kemampuan dalam proses sistem saraf pusat

dalam menginterpretasikan rangsangan yang diterima reseptor yang tersebar diseluruh tubuh.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh dengan keadaan tidak bergerak (*static balance*) dan dalam keadaan bergerak (*dynamic balance*). Sementara menurut Mulyono Biyakto Atmojo keseimbangan merupakan pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Keseimbangan yang baik dipengaruhi oleh kerjasama otot-otot antagonis dalam mempertahankan posisi tertentu.

9) Daya Tahan (*Endurance*)

Dalam olahraga dikenal adanya dua macam bentuk daya tahan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Adapun definisi daya tahan umum (*General Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah (*Cardiovaskuler respirasi system*) secara efektif dan efisien untuk terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen-komponen yang harus diperhatikan untuk mencapai tingkat kebugaran seperti yang diharapkan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan pemahaman faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani itu sendiri. Diharapkan melalui pemahaman tersebut seseorang dapat merencanakan secara sistematis untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Adapun faktor kebugaran jasmani dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang dan bersifat menetap antara lain: usia, jenis kelamin, dan keturunan.

1) Usia

Menurut Sugiyanto dan Sujarwo (1993:141), Peningkatan kekuatan otot pada pria dan wanita sampai usia 12 tahun peningkatannya cenderung sama, selanjutnya setelah usia pubertas pria cenderung lebih kuat dibandingkan dengan wanita. Fluktuasi peningkatan dan penurunan tersebut berjalan secara alamiah jika intervensi tidak dilakukan.

2) Jenis Kelamin

Secara umum Kebugaran jasmani menurut Afriwardi(2011: 41), antara pria dan wanita berbeda, pria umumnya memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan wanita. Hal tersebut terpengaruh karena terjadinya masa pubertas. Perbedaan perkembangan dan fungsi hormon sangat berpengaruh pada perbedaan keadaan kebugaran

jasmani pria dan wanita. Hormon androgenetik yang dimiliki pria berpengaruh pada perkembangan otot sehingga otot pria umumnya lebih kuat daripada otot wanita.

3) Keturunan (*Genetik*)

Faktor keturunan pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan pada tipe serabut otot. Untuk daya tahan cardiovasculer yang lebih menspesifikasikan pada kegiatan yang bersifat aerobik atau mengacu pada daya tahan maka tipe serabut otot yang berpengaruh adalah tipe slow-twitch. Selain tipe serabut otot didalam tubuh terdapat jumlah mitokondria yang dimiliki oleh keturunan tertentu. Pada umumnya apabila seseorang memiliki jumlah mitokondria yang lebih.

4) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi diperlukan untuk menunjang kebugaran jasmani seseorang. Pemilihan makanan yang bergizi dapat memberikan dampak yang positif untuk ketersediaan sumber energi sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Pemenuhan kebutuhan kalori dan gizi dalam makanan harus terjaga dalam posisi seimbang, karena apabila kualitas makanan tersebut tidak seimbang atau sesuai dengan kalori yang diperlukan maka akan menurunkan kebugaran seseorang.

5) Olahraga

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 9), Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani sebab dengan berolahraga mempunyai multi manfaat antara

lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial sehingga dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi.

6) Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan cara untuk memperoleh tingkatan kesehatan, semakin baik pola yang diterapkan dalam keseharian maka akan semakin terbentuknya kesehatan yang baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentulah dalam hidupnya menerapkan prinsip pola hidup sehat misal berolahraga secara teratur, makan-makanan bergizi tinggi, merawat diri dengan baik, membersihkan lingkungan disekitar dan sebagainya.

Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan prinsip pola hidup sehat juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minuman alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang dapat menunjang kinerja tubuh manusia sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal.

c. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran

jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Dirjen Pemuda dan Olahraga fungsi kebugaran jasmani dibagi menjadi dua:

1) Fungsi Umum

Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2) Fungsi Khusus

Kebugaran jasmani memiliki fungsi untuk meningkatkan prestasi, meningkatkan produktivitas agar mendapatkan hasil yang maksimal, untuk meningkatkan daya tahan tubuh, untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan agar lebih baik.

d. Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan program latihan, karena kebugaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur. Maka dari itu, pemeliharaan kebugaran sangatlah penting karena hal ini menyangkut masalah mempertahankan kondisi kebugaran yang telah dimiliki agar tidak menurun. Disamping itu, Peningkatan kebugaran jasmani juga harus dilakukan, dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan. Untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain:

1) Tipe Latihan

Tipe latihan dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani haruslah disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh seseorang, karena tipe latihan dapat memberikan efek terhadap tubuh sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara memiliki ciri-ciri: aerobik, melibatkan otot-otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitas dan ritmiknya.

2) Intensitas Latihan

Intensitas adalah faktor terpenting dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen (VO_2 max), intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen (O_2) yang dikonsumsi, dan kalori energi yang dikeluarkan Sharkey B. J, (2003:107). Hal yang harus dipertahankan dalam latihan adalah keadaan intensitas (penekanan) latihan yang dilakukan sehingga jenis dan tujuan latihan sangat menentukan besarnya intensitas.

Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984: 12) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan latihan dengan intensitas kurang dari 60% tidak memberi efek optimal, tetapi dengan latihan yang intensitasnya lebih dari 80% dari kemampuan maksimal akan berbahaya dan tidak dianjurkan kecuali bila seseorang dalam kondisi puncak.

Dengan demikian, olahraga yang sifatnya aerobik seperti halnya: jalan kaki, jogging, bersepeda, sangatlah sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3) Frekuensi Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 17), Frekuensi latihan adalah banyaknya unit latihan per minggu, untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani yang telah dimiliki maka latihan olahraga dilakukan dengan memperhatikan perubahan kondisi fisiologis tubuh.

Kebugaran jasmani akan dalam kondisi stabil atau meningkat apabila kondisi faal tubuh dipacu dengan latihan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 5 kali seminggu, karena ditinjau dari ilmu faal seseorang yang tidak melakukan olahraga atau istirahat total selama 2 hari, maka kondisi kebugaran jasmani akan menurun dan kembali ke sebelumnya.

Oleh karena itu, frekuensi latihan perlu diperhatikan dan dijadikan strategi agar dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dengan baik tanpa adanya over latihan maupun terlalu banyak proses istirahat (*recovery*).

4) Durasi

Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 21), Durasi adalah waktu yang diperlukan setiap kali berlatih, dan untuk meningkatkan kebugaran

cardiovascular dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit. Hasil Kebugaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

e. Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan cardiovascular, kekuatan, daya tahan otot, dan komposisi lemak tubuh. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan memahami prinsip-prinsip latihan agar dalam aktivitas keseharian dapat bekerja dengan maksimal.

Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 12), adapun prinsip-prinsip kebugaran jasmani ada tiga, yaitu:

1) *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.

2) *Specifity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya, untuk menurunkan berat badan latihan

yang dipilih adalah latihan aerobik, sedangkan untuk melatih daya tahan otot adalah latihan beban.

3) *Reversible* (kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bias hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4- 12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan terus-menerus sepanjang tahun.

f. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani

Dalam loka karya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1994 “Tes Kebugaran Jasmani Indonesia” (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument atau alat tes yang berlaku diseluruh wilayah indonesia karena TKJI dibagi dalam empat kelompok usia ,yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Tingkat Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan suatu test untuk mengukurnya. Adapun tes kebugaran jasmani Indonesia antara lain:

- 1) Lari 60 meter
- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- 3) Baring duduk (*sit up*)selama 60 detik
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari 1200 meter

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja sesuai kelompok dan usia masing-masing. Dalam penelitian ini peneliti mengambil kelompok usia 16-19 tahun.

Alat-alat yang digunakan untuk tes tersebut adalah: lapangan atau area yang luas, *stop watch*, alat pencatat, pembatas (*cone*). Pelaksanaan tes ini dilakukan satu hari dengan ketentuan setiap hasil dicatat dan disesuaikan dengan klasifikasi kebugaran jasmani laki-laki maupun perempuan sesuai ketentuan yang ada menurut Williams, M.H (1990: 241). Kategori yang digunakan adalah: kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

B. Kerangka Berpikir

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, diperlukan sebuah analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung didalamnya. Status gizi sebagai suatu keadaan tingkat pemenuhan status gizi seseorang, yang diperoleh oleh asupan makanan sehari-hari, baik yang berasal dari tumbuhan maupun berasal dari hewan yang berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

Sebagai sumber strategi tubuh terutama menggunakan lemak dan karbohidrat, adapun vitamin merupakan bahan pengatur walaupun masih ada anggapan bahwa vitamin merupakan sumber tenaga. Demikian halnya dengan mineral fungsi utama adalah sebagai bahan pengatur, namun kadang-kadang

berfungsi juga sebagai pembangun, misalnya kalsium untuk membangun tulang dan gigi. Padahalnya kalsium juga diperlukan sebagai kontraksi otot.

Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kebugaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi sangat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasarkan dengan kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur Rasyid M. Tauhid, (1986:44).

Karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran yang positif antara tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Kota Padang ?

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, jenis penelitian yang dilakukan adalah metode deskriptif yang bertujuan untuk menyesuaikan keadaan data bagaimana adanya. Penelitian ini dilakukan terhadap kejadian yang sedang berlangsung atau sudah terjadi.

Suharsimi Arikunto (2010: 3) menyatakan bahwa “*deskriptif*” berasal dari istilah bahasa Inggris *to describe* yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian deskripsi adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Kartika 1-5 yang beralamat di Jalan Andalas simpang haru kota padang. Waktu penelitian ini dilaksanakan sejak bulan januari 2018 sampai dengan bulan februari 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Nanang Martono (2012: 74) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan

memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa SMA Kartika 1-5 Padang yang berjumlah sebanyak 697 orang siswa terdiri dari 22 kelas, kelas X 8 lokal, kelas XI 7 lokal dan kelas XII 7 lokal . Untuk lebih jelasnya lihat table dibawah ini:

Table 1. Populasi penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
X	265 orang
XI	221 orang
XII	210 orang
Jumlah	697 orang

Sumber: SMA Kartika 1-5 Padang

2. Sampel

Menurut Nanang Martono (2012: 74) “Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Atau, sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi”. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. (Suharsimi Arikunto, 2010:183).

Purposive Sampling menurut (Arikunto, 2002) adalah “pengambilan sampel dengan beberapa pertimbangan” dimana yang di

jadikan sampel adalah siswa sekolah kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang, dari seluruh populasi maka jumlah 60 orang sampel

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman variable penelitian maka masing-masing sub variable ini perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang mampu untuk melakukan aktifitas yang menggunakan otot dan disertai dengan fikiran yang jernih.

2. Status gizi

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh yang menghasilkan energi dan aktifitas yang memerlukan energi.

E. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan data yang diambil langsung oleh peneliti saat melakukan pengukuran kebugaran jasmani dan status gizi, sedangkan data sekunder diambil dari dokumentasi yang ada di SMA Kartika 1-5 Kecamatan padang timur kota padang. Data primer dalam penelitian ini diperoleh atau diambil dengan menggunakan

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang dikeluarkan oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010) Jakarta.

2. Sumber Data

Sesuai dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka yang menjadi sumber data adalah data yang diperoleh atau diambil langsung dari siswa SMA Kartika 1-5 Padang.

F. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpulan Data

1. Variable Tingkat Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian dalam penelitian ini terdiri atas dua macam yaitu untuk pengambilan data status gizi menggunakan tes Antropometri, sedangkan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16- 19 tahun (Depdiknas, 1999). Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu:

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru. Dimana setiap orang memiliki perbedaan mengenai tingkat kebugaran jasmani karena banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan suatu test untuk mengukurnya. Adapun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara lain :

Table 2 . Norma Tes Kebugaran jasmani Indonesia (Putra)

Nilai	Lari 60 m	<i>Pull up</i>	<i>Sit up</i>	<i>Vertical jump</i>	Lari 1200 m
5	S.d – 7,2''	19 –Keatas	41- keatas	73 –Keatas	s.d – 3`14''
4	7.3'' – 8,3''	14 – 18	30 -40	60 – 72	3`15- 4`25''
3	8,4 – 9,6''	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4`26 –`12''
2	9,7 – 11,0	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5`13 –`33''
1	11,1'' dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6`34'' dst

Table 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putri)

Nilai	Lari 60 m	<i>Pull up</i>	<i>Sit up</i>	<i>Vertical jump</i>	Lari 1200 m
5	S.d – 8,4''	41''- Keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d 3`52''
4	8,5 – 9,8''	22'' - 40''	20 -28	39 – 49	3`53''- 4`56''
3	9,9''-11,4''	10'' – 21''	10 – 19	31 – 38	4`57'' –5`58''
2	11,5''-3,4''	3'' – 9''	3 – 9	23 – 30	5`59'' –7`23''
1	13,5'' dst	0'' – 9''	0 – 2	22 dst	7`24'' dst

Alat-alat yang digunakan untuk tes tersebut adalah: lapangan atau area yang luas, *stop watch*, alat pencatat, pembatas (*cone*). Pelaksanaan tes ini dilakukan satu hari dengan ketentuan setiap hasil dicatat dan disesuaikan dengan klasifikasi kebugaran jasmani laki-laki maupun perempuan sesuai ketentuan yang ada . Kategori yang digunakan adalah: kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

Penilaian dilakukan berdasarkan hasil dari masing-masing siswa yang bertahan melakukan lari tiga putaran selama 12 menit dimulai dari proses start sampai mereka finish pada tiga putaran berikut. Dari hasil kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda, perlu disamakan satuannya. Untuk membuat satuan yang berbeda-beda menjadi sama maka menggunakan “ Nilai”.

2. Variable Status Gizi

Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan cara tes antropometri gizi berat badan menurut tinggi badan, yang diukur yaitu:

- a. Berat badan alat yang dipakai timbangan dengan sekala 100 kg
- b. Tinggi badan, alat yang dipakai meteran yang dipasang di dinding

Keterangan:

IMT : Indeks Masa Tubuh

BB : berat badan dengan satuan Kg

TB² (m) : tinggi badan dengan satuan meter

Jadi dari persamaan atau rumus diatas akan didapat hasil mengenai status gizi siswa berdasarkan Indeks Masa Tubuh setelah melakukan tes pada setiap siswa dan melakukan pengolahan data yang di dapat.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Suatu kesimpulan dari analisis data tersebut, untuk menganalisis data di perlukan suatu teknik analisis data yang sesuai dengan data yang di analisa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Kecamatan Padang Timur Kota Padang, peneliti menggunakan teknik deskriptif, yang mana data terkumpul akan menggunakan rumus:

$$P = -$$

Keterangan :

P = persentase frekuensi jawaban

F = frekuensi jawaban

N = Jumlah responden

(arikunto, 1989: 34)

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, akan diuraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan. Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan faktual di lapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan gambaran kebugaran jasmani remaja berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Padang.

A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan urutan pada pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Adapun variabel-variabel yang diteliti tersebut adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Lari 60 m

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 diperoleh rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani berdasarkan tes lari 60 m sebesar 8,04. Berdasarkan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 – 19 tahun, perolehan rata-rata skor sebesar 8,04 termasuk kategori sedang, dengan demikian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 adalah sedang.

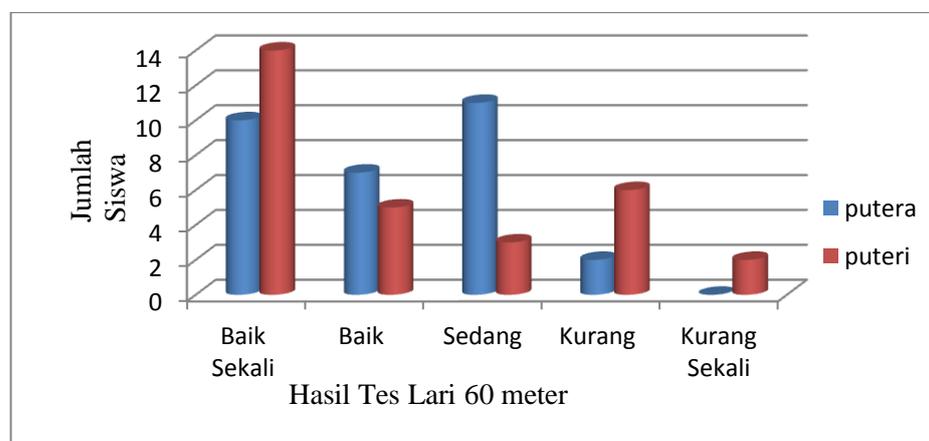
Lebih jelasnya berikut ini disajikan data tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018.

Tabel 4. Kategori tes lari 60 meter Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018

No	Putera			Puteri		
	Skor	Jumlah	Persentase	Skor	Jumlah	Persentase
1	sd 7,2	10	33,3 %	S.d – 8,4”	14	46,7 %
2	7,3-8,3	7	23,3%	8,5 – 9,8”	5	16,7%
3	8,4 – 9,6	11	36,7%	9,9”-11,4”	3	10%
4	9,7 – 11,0	2	6,7%	11,5”-13,4”	6	20%
5	11,1 dst	0	0	13,5” dst	2	6,7%
	Jumlah	30	100%		30	100%

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan table 4 di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali yaitu sebanyak 10 (33,3%) untuk putera dan untuk puteri 14 (46,7 %) siswi, dan 7(23,3%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sedangkan puteri 5 (16,7 %) siswi, dan 11 (36,7%) putera memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan puteri 3 (10%), dan 2 (6,7%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan puteri 6 (20%).Tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali tapi puteri 2 (6,7%) siswa. Lebih jelasnya distribusi kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik 1. Hasil Tes Lari 60 meter

b. *Pull Up*

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan tes *Pull Up* adalah penyajian data hasil tes kebugaran yang ditampilkan sesuai dengan hasil tes *Pull Up* dari para siswa. Penyajian data yang ditampilkan berbentuk tabel dan grafik histogram sesuai dengan kategori kebugaran yang dicapai dari jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Tabel 5. Kategori Tes *Pull Up* Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018

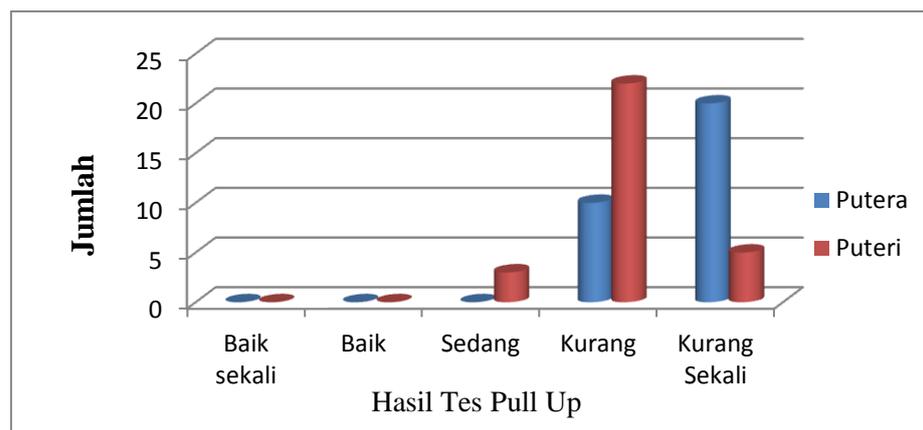
No	Putera			Puteri		
	Putera	Jumlah	<i>persentas e</i>	Puteri	Jumlah	<i>Persentase</i>
1	19 –	0	0	41”-		0
2	Keatas	0	0	Keatas		0
3	14 – 18	0	0	22”- 40”	3	10%
4	9 – 13	10	33,3%	10” – 21”	22	73,3%
5	5 – 8 0 – 4	20	66,7%	4” – 9” 0” – 3”	5	16,7%
	Jumlah	30	100%		30	100%

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani secara umum Siswa Putera dan puteri Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 dengan kategori kurang sekali ada 20 orang atau 66,7% dan 5 orang 16,7% dari jumlah keseluruhan anggota yang mengikuti tes yaitu 30 orang. Sementara, untuk kategori kurang sebanyak 10 orang atau 33,3% dan 22 siswa atau 73,3% dari 30 orang, kemudian untuk kategori sedang hanya siswi berjumlah 3 orang atau 10%.

Sedangkan untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada responden (tester) yang mencapainya. Dari data tersebut, menunjukan bahwa kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali mempunyai

frekuensi yang paling banyak dengan jumlah 20 orang atau 66,7% dan 5 orang 16,7%. Berikut grafik yang menggambarkan kebugaran jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 secara umum seperti grafik dibawah ini:



Grafik 2. Hasil tes *Pull Up*

c. *Sit Up*

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan *sit up* merupakan hasil data tes kebugaran jasmani yang disajikan dengan kriteria frekuensi *sit up* selama satu menit dari Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018. Dalam satu menit tes yang dilakukan oleh siswa putera kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 akan diukur sesuai rentang nasional yang telah ditetapkan oleh TKJI indonesia.

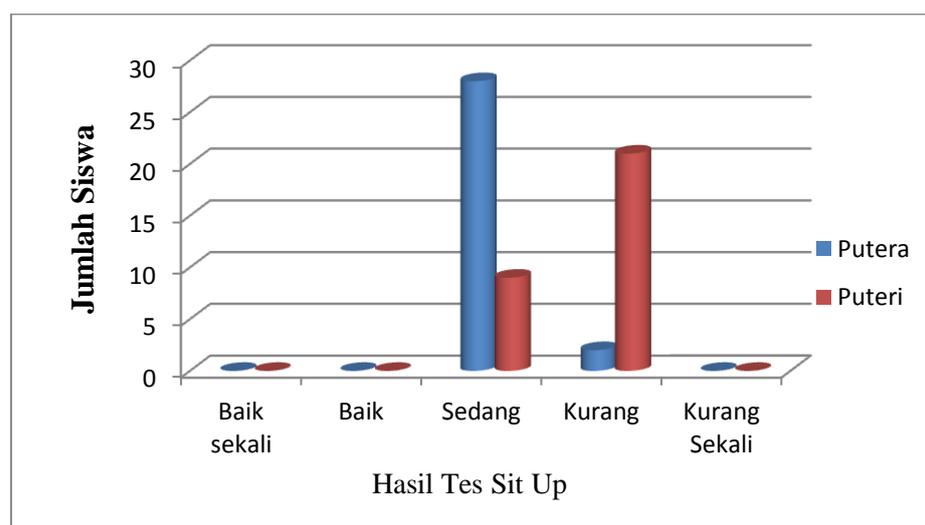
Untuk itu, dalam penyajian data disini akan menampilkan sejauh mana frekuensi tes yang dilakukan oleh para siswa dan tingkat kebugaran jasmani yang dicapai. Berikut tabel hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan tes *sit up*:

Tabel 6. Kategori tes *Sit Up* Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018

No	Putera			Puteri		
	Skor	Jumlah	persentase	Skor	Jumlah	Persentase
1	41- keatas	0	0	28 Keatas	0	0
2	30 -40	0	0	20 -28	0	0
3	21 – 29	28	93,3%	10 – 19	9	30%
4	10 – 20	2	6,7%	3 – 9	21	70%
5	0 – 9	0	0	0 – 2	0	0
Jumlah		30	100%	30		100%

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian *sit up*

Berdasarkan table 6 di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu sebanyak 28 (93,3%) sedangkan untuk putri 9 (30%) siswi, dan 2(6,7%) siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan putri 21(70%) siswi, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan baik maupun kurang sekali. Lebih jelasnya distribusi kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik 3. Hasil Tes *Sit Up*

d. *Vertical Jump*

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani berdasarkan *vertical jump* merupakan hasil tes yang dilakukan berdasarkan kemampuan siswa dalam melakukan vertical jump sesuai tingkat kebugaran yang dimiliki peserta tes yaitu siswa SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018.

Jadi hasil tes disajikan dan diukur berdasarkan rentang standar nasional yang ditetapkan oleh TKJI Indonesia. Hasil tes dinilai berdasarkan skala baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, seperti yang digambarkan oleh table dibawah ini :

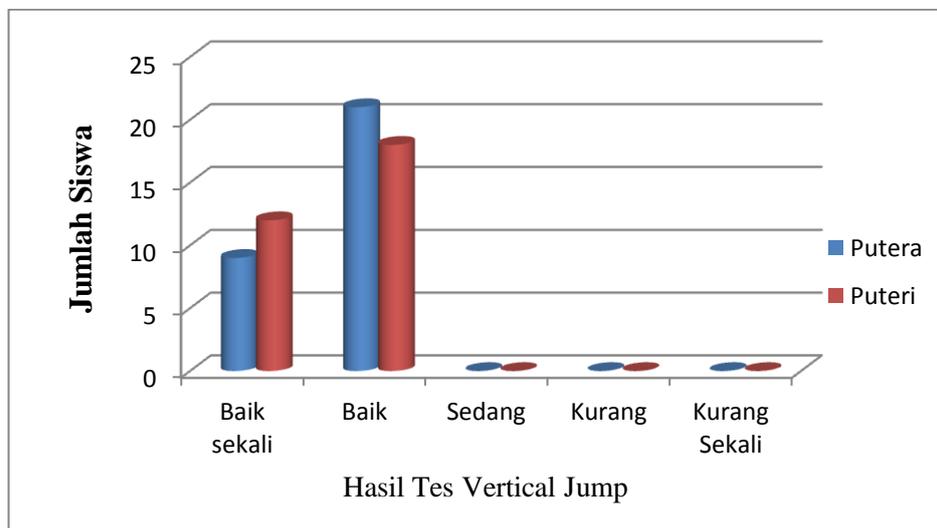
Tabel 7. Kategori Tes *Vertical Jump* Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018

No	Putera			Puteri		
	Skor	Jumlah	Persentase	Skor	Jumlah	Persentase
1	73 –	9	30%	50 Keatas	12	40%
2	Keatas	21	70%	39 – 49	18	60%
3	60 – 72	0	0	31 – 38	0	0
4	50 – 59	0	0	23 – 30	0	0
5	39 – 49 38 dst	0	0	22 dst	0	0
Jumlah		30	100%		30	100%

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara umum Siswa Putera dan puteri Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 dengan kategori tes vertical jump menghasilkan hasil yang baik sekali untuk putera 30% dan puteri 40% sedangkan untuk kategori baik putera 70% dan puteri 60%, dan untuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berikut grafik yang menggambarkan kebugaran jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA

Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 secara umum seperti grafik dibawah ini:



Grafik 4. Tingkat Kebugaran Hasil Tes *Vertical Jump*

e. Lari 1200 meter

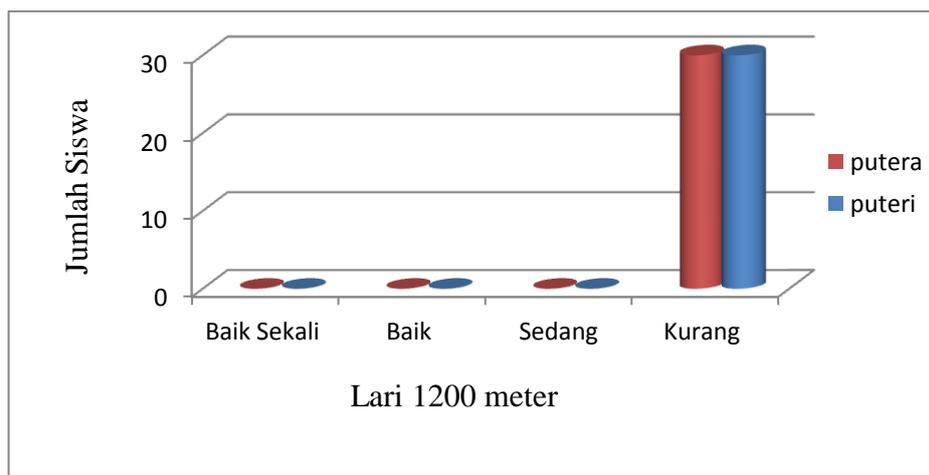
Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani berdasarkan lari 1200 m merupakan hasil tes yang dilakukan berdasarkan kemampuan siswa dalam melakukan lari 1200 m sesuai tingkat kebugaran yang dimiliki peserta tes yaitu siswa SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018. Jadi hasil tes disajikan dan diukur berdasarkan rentang standar nasional yang ditetapkan oleh TKJI Indonesia. Hasil tes dinilai berdasarkan skala baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, seperti yang digambarkan oleh table dibawah ini :

Tabel 8. Kategori Tingkat Tes Lari 1200 m Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2014/2015

No	Putera			Puteri		
	Skor	Jumlah	Persentase	Skor	Jumlah	Persentase
1	s.d – 3`14	0	0	S.d 3`52`	0	100%
2	3`15- 4`25	0	0	3`53- 4`56	0	0
3	4`26 –	0	0	4`57 –5`58	0	0
4	5`12	0	0	5`59 –7`23	0	0
5	5`13 – 6`33 6`34` dst	30	100%	7`24` dst	30	100%
Jumlah		30	100%		30	100%

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara umum Siswa Putera dan puteri Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 dengan kategori tes lari 1200 m menghasilkan hasil yang kurang sekali 100% masing-masing baik putera maupun puteri. Berikut grafik yang menggambarkan kebugaran jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 secara umum seperti grafik dibawah ini:



Grafik 5. Tingkat Kebugaran Hasil Tes Lari 1200 meter

2. Gambaran Status Gizi

Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan test antropometri gizi, berat badan menurut tinggi badan, yang diukur yaitu :

- a. Berat badan diukur dengan timbangan dengan skala 160 kg
- b. Tinggi badan, diukur dengan meteran yang dipasang di dinding
(Soekaptiadi S, 1983:26).

Keterangan :

IMT = indek masa tubuh

BB = berat badan

TB2 = tinggi badan kuadrat

Berdasarkan rumus diatas maka didapatkan hasil pengukuran status gizi siswa SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 diperoleh rata-rata IMT 19,42. Berdasarkan norma keadaan gizi tubuh nilai 17,42 berarti keadaan gizi siswa SMA Kartika 1-5 Padang sedang. Hal ini dapat dilihat dari table dibawah ini :

Tabel 9. Kategori Status Gizi Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 padangTahun 2017/2018

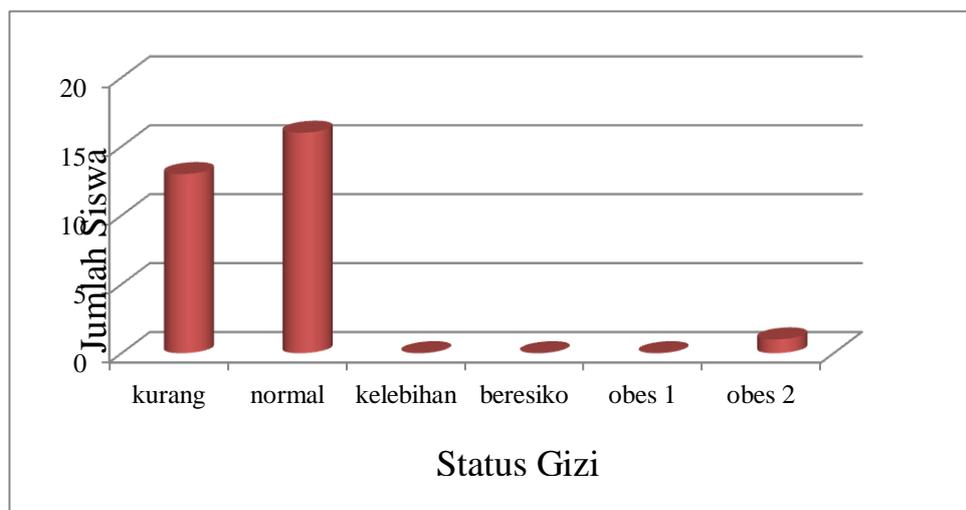
DAFTAR HASIL TES IMT (PUTRA)					
No	Nama	Berat	Tinggi	Usia	Status
1	ABDUL RAZAK	51	168	17	Kurang
2	ABU NAWAS	48	164	17	Kurang
3	ALDI FAJRI HANSEM BALI	56	158	16	Normal
4	ARI MAIYANDI	58	167	16	Normal
5	ARIQ HABIBULLAH	47	165	16	Kurang
6	BILLY JIPANG	50	166	16	Kurang
7	DOLLY SAPUTRA	56	167	16	Normal
8	DWI HADDIST PRASETYO	49	168	16	Kurang
9	FAJRI RUSMANDI MAULANA	84	158	17	Obes 2
10	GUSRI AL FANDI	45	164	16	Kurang
11	MUHAMMAD REZA KURNIA	55	168	17	Normal

12	MUHAMMAD RIZKI	56	163	17	Kurang
13	RAHMAT HIDAYAT	37	141	17	Normal
14	TOPIT HIDAYAT	50	173	17	Kurang
15	YODAN YULIZA SAPUTRA	46	163	16	Kurang
16	ABDUL RAMADAN SAPUTRO	56	165	17	Normal
17	AL FAJRI	49	162	16	Kurang
18	ANDRA SAPUTRA	56	168	17	Normal
19	DEBBY FERNANDO	51	164	16	Normal
20	EKSA ISLAMI SYAHIDA	49	158	17	Kurang
21	HAFIS NOFRIANTO	44	164	16	Kurang
22	HAVIDZ RAHMAN	42	157	16	Kurang
23	JEPRI AMSON	43	165	16	Normal
24	LINCAWAN PUTRA WARUWU	59	167	17	Normal
25	M. ARYADINATA ZAIYEN	45	168	17	Kurang
26	MUHAMMAD JUNAIDI	54	166	16	Normal
27	SATRIA ADRIAN	49	162	18	Normal
28	WAHYU FADHAL	47	158	17	Normal
29	YOGI PRAMUDHIA	52	164	16	Normal
30	ABI HURAIRAH	63	168	17	Normal

IMT	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
<18,5	Berat badan kurang	13	43,33%
18,5 – 22,9	Berat badan normal	16	53,33%
≥23,0	kelebihan berat badan	0	0 %
23,0 – 24,9	Beresiko menjadi obes	0	0 %
25,0 – 29,9	Obes 1	0	0 %
≥30,0	Obes 2	1	3,3%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 8 di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat status gizi berat badan normal yaitu sebanyak 16 siswa (53,3%), 13 (43,3%) siswa memiliki status gizi berat badan kurang, 1 siswa (3,3%) memiliki status gizi gemuk, dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan, beresiko menjadi obes maupun obes tingkat1. Lebih jelasnya distribusi status gizi siswa dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik 6. Grafik Distribusi Status Gizi Siswa

Tabel 10. Kategori Status Gizi Siswa Puteri Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018

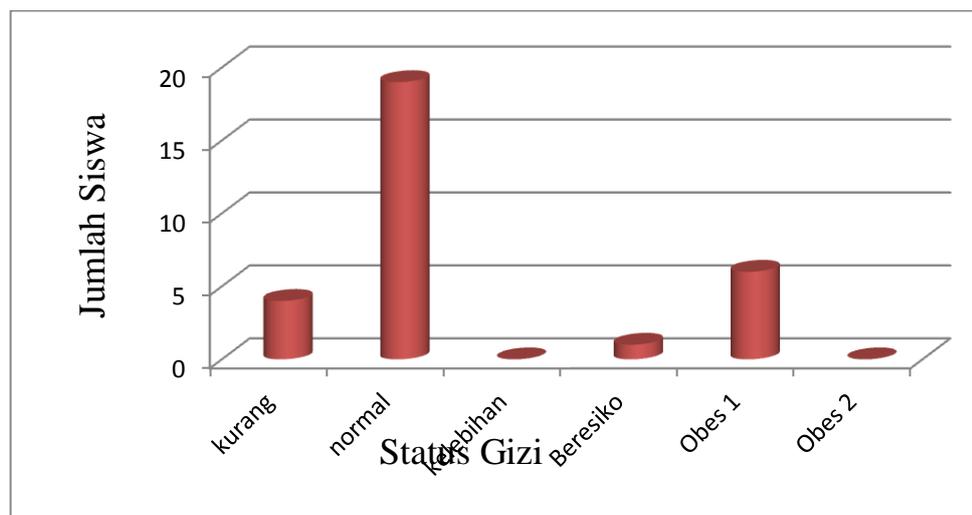
DAFTAR HASIL TES IMT (PUTRI)					
No	Nama	Berat	Tinggi	Usia	Status
1	ASMINJA RAHAYU NINGSIH	58	151	16	Obes
2	CINDI ANTIKA SURI	45	154	18	Normal
3	DEVIRA ARIANI YASFI	55	149	17	Normal
4	FAULINA ANGGITA	51	151	17	Normal
5	LEDIA ROSALINA	56	149	16	Obes
6	NADYA ALGANEL	38	151	16	Obes
7	OLIVIA RAMANTIKA	42	151	16	Normal
8	PUTRI ANNISA	44	149	16	Normal
9	PUTRI ELVANITA	49	154	16	Normal
10	STECY AULIA PUTRI	49	147	16	Normal
11	STEFANY RAHMADITHA	49	151	17	Kurang
12	WIDURI WULAN AGUSTI	47	162	16	Normal
13	YUNI AZZAHRA	42	150	17	Normal
14	BUNGA ARMAWITA	43	156	17	Kurang
15	FANESA	55	145	16	Normal
16	FEBI ANGGIA SARI	59	152	16	Normal
17	FEBY ALRISMA	45	148	16	Obes
18	MUTIA KAMSYARI	47	158	16	Obes
19	NABILA PRININDI	41	148	18	Normal
20	SAVITRI WULANDARI	69	153	17	Kurang
21	SELSA LUTHFI RAMANDA	66	155	18	Normal
22	SILVI AFRA YANI	49	148	18	Obes

23	YENITA PUTRI	50	154	16	Obes 1
24	YOVIE ANNISA MEGAWANGI	50	160	17	Normal
25	YULIA LATIFA	46	152	18	Normal
26	ALDINA MARGARET SUBRATA	45	156	17	Normal
27	ANISA FEBLINA SARI	40	148	18	Normal
28	ANNISA	47	156	18	Normal
29	AYU RINJANI	63	157	17	Obes
30	MEDIA SRI HANDAYANI	42	154	18	Kurang

IMT	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
<18,5	Berat badan kurang	4	13,33%
18,5 – 22,9	Berat badan normal	19	63,33%
≥23,0	kelebihan berat badan	0	0 %
23,0 – 24,9	Beresiko menjadi obes	1	3,3 %
25,0 – 29,9	Obes 1	6	20 %
≥30,0	Obes 2	0	0 %

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 10 di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat status gizi berat badan normal yaitu sebanyak 19 siswa (63,3%), 4 (13,3%) siswa memiliki status gizi berat badan kurang, 1 siswa (3,3%) memiliki status gizi beresiko mengalami obes, 6 siswa (20%) mengalami obes tingkat 1, dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan. Lebih jelasnya distribusi status gizi siswa dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik 7. Grafik Distribusi Status Gizi Siswa

3. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Status Gizi

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru.

Berdasarkan rata-rata hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 berdasarkan status gizi dapat dilihat dari table berikut ini:

Table 11. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Status Gizi Siswa Putera SMA Kartika 1-5 Padang Tahun 2017/2018

Kategori	Tingkat Kebugaran									
	Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	16	20%	16	20%	15	18,8%	5	6,3%	28	35%
Kurus	3	4,6%	10	16,9%	24	36,9%	7	10,8%	20	30,8%
Berlebihan										
Beresiko										
Obes 1										
Obes 2			1	20%			1	20%	3	60%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian

Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki berat badan normal memiliki tingkat kebugaran baik sekali sebesar 20%,

baik 20%, dan sedang sebesar 18,8%, dan yang memiliki tingkat kebugaran kurang sebesar 6,3% dan kurang sekali sebesar 35%. Sedangkan yang memiliki berat badan kurus, tingkat kebugaran baik sekali yaitu 4,6%, untuk tingkat kebugaran baik yaitu 16,9%, tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu 36,9%, untuk kurang yaitu 10,8% dan kurang sekali yaitu 30,8%. Dan untuk yang memiliki berat badan obes tingkat 2 mempunyai tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, sedangkan kurang yaitu 20% dan kurang sekali yaitu 60%, sedangkan tidak ada kategori tingkat kebugaran jasmani baik dan sedang.

Table 12. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Status Gizi Siswa Puteri SMA Kartika 1-5 Padang Tahun 2017/2018

Kategori	Tingkat Kebugaran									
	Baik sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	23	24,2%	15	15,8%	21	22,1%	16	16,8%	20	21,1%
Kurus	2	10%	2	10%	7	35%	5	25%	4	20%
Berlebihan			1	20%		20%		40%		20%
Beresiko										
Obes 1	1	3,3%	5	16,7%	1	6,7%	2	40%	1	33,3%
Obes 2										

Sumber :Data Primer Hasil Penelitian

Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki berat badan normal memiliki tingkat kebugaran baik sekali sebesar 24,2%, baik sebesar 15,8%, dan sedang sebesar 22,1%, dan yang memiliki tingkat kebugaran kurang 16,8% dan kurang sekali sebesar 21,1%. Sedangkan yang memiliki berat badan kurus, tingkat kebugaran baik sekali yaitu sebesar 10%, untuk tingkat kebygaran baik 10%, untuk tingkat kebugaran sedang yaitu 35%, tingkat kebugaran jasmani kurang yaitu 25%, untuk kurang sekali yaitu 20%. Dan untuk yang memiliki berat badan berlebihan

mempunyai tingkat kebugaran baik yaitu 20%, sedangkan sedang yaitu 20% dan kurang 40% dan kurang sekali 20%, dan untuk berat badan obes tingkat 1 tingkat kebugaran baik sekali yaitu 0,03%, yang baik 16,7% yang sedang 6,7%, untuk kurang yaitu 40% dan kurang sekali 33,3%. Sedangkan untuk obes tingkat 2 tidak ada.

Dari hasil analisis diatas memberikan gambaran bahwasanya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin menunjang gairah untuk melakukan aktivitas atau kerja, (Sharkey, 2003). Status gizi dan kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja, belajar, bermain maupun kegiatan yang lain. Dengan demikian maka bagi seluruh siswa putera Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 yang rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang hendaknya memperbaiki kondisi tersebut dengan cara memperbaiki status gizi dan faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Padang , maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi di SMA Kartika 1-5 Padang . Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 adalah distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa tertinggi adalah pada kategori baik sekali yaitu 40 (16,7%), kemudian diikuti oleh siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik yaitu 7 (2,92%), siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya sedang yaitu 39 (16,25%), siswa yang tingkat kebugarannya kurang yaitu 14 (5,8 %), dan siswa yang tingkat kebugarannya kurang sekali 50 (20,8%).

Sedangkan untuk siswa puteri distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa tertinggi adalah pada kategori kurang yaitu 49 (20,4%), kemudian diikuti oleh siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali yaitu 44 (18,3%), diikuti dengan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya buruk sekali yaitu 37 (15,4%), sedangkan siswa yang tingkat kebugarannya sedang yaitu 15 (6,2 %), dan siswa yang tingkat kebugarannya baik 5 (2,08%).

Dengan demikian kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu melakukan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas baru dan untuk menilai kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan adalah aktivitas rutin yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan dan bukan aktivitas rutin orang lain. Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan bagi semua manusia dalam menunjang aktivitas sehari-hari demi tercapainya suatu tujuan yang diharapkan.

2. Status Gizi

Berdasarkan rumus diatas maka didapatkan hasil pengukuran status gizi siswa SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 diperoleh rata-rata IMT 19,42. Berdasarkan norma keadaan gizi tubuh nilai 17,42 berarti keadaan gizi siswa SMAN 1 Banuhampu sedang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata status gizi siswa putra SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 termasuk kategori berat badan normal dengan distribusi status gizi siswa tertinggi adalah pada kategori berat badan normal yaitu 16 (53,3%) siswa, kemudian diikuti oleh siswa yang status gizinya yang memiliki berat badan kurang yaitu 13 (43,3%), siswa yang status gizinya obes tingkat 2 yaitu 1 (3,3%), dan tidak ada siswa yang status gizinya kelebihan berat badan dan tingkat obes 1.

Sedangkan untuk siswi puteri distribusi status gizinya berat badan normal yaitu 19 (63,3%), diikuti dengan status gizi tingkat obes1 yaitu 6 (20%), dan siswa yang memiliki berat badan kurang yaitu 4 (13,33%) dan beresiko menjadi obes 1 (3,3%) dan tidak ada siswi yang memiliki status gizi obes tingkat 2.

Gizi yang bermutu akan memberikan kemampuan yang lebih dalam berfikir dan berolahraga. Olahraga yang teratur merangsang pencernaan yang baik dan menimbulkan sikap yang positif. Gizi merupakan satu bagian dari banyak faktor kesehatan. Jika hidup di lingkungan yang buruk, hidup tidak berolahraga, banyak duduk dan tidur, gizi yang bermutu terasa tidak akan memberi hasil.

Konsumsi gizi yang berlebihan dapat menimbulkan obesitas (kegemukan), diabetes, penyakit kardiovaskuler atau kanker karena itu hendaknya konsumsi gizi sesuai dengan ukuran kecukupan yang dianjurkan setiap hari. Demikian pula hendaknya zat gizi yang dikonsumsi berasal dari kandungan bahan makanan.

3. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Status Gizi

Dari hasil analisis diatas memberikan gambaran bahwasanya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin menunjang gairah untuk melakukan aktivitas atau kerja, (Sharkey, 2003). Status gizi dan kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja, belajar, bermain maupun kegiatan yang lain. Dengan demikian maka bagi seluruh siswa putra Kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2017/2018 yang rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang hendaknya memperbaiki kondisi tersebut dengan cara memperbaiki status gizi dan faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi.

Dimana pada berat normal tingkat kebugaran baik sekali pada siswa putra lebih banyak dari pada kategori baik, sedang, kurang dan kurang sekali yaitu dengan rata-rata 33,6% dari rata-rata siswa yang memiliki berat badan normal. Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki berat badan normal memiliki tingkat kebugaran baik sekali sebesar 20% untuk putra dan putri 24,2%, baik sebesar 20% untuk putra dan

puteri 15,8%, dan sedang sebesar 22,1%, dan yang memiliki tingkat kebugaran kurang 16,8% dan kurang sekali sebesar 21,1%.

Sedangkan yang memiliki berat badan kurus, tingkat kebugaran baik sekali yaitu untuk putera sebesar 4,6% dan puteri 10%, untuk tingkat kebugaran baik yaitu 16,9% dan puteri 10% untuk tingkat kebugaran sedang yaitu 35%, tingkat kebugaran jasmani kurang yaitu 25%, untuk kurang sekali yaitu 20%. Dan untuk yang memiliki berat badan berlebihan mempunyai tingkat kebugaran baik yaitu 20% hanya untuk puteri, sedangkan sedang yaitu 20% dan kurang 40% dan kurang sekali 20%, dan untuk berat badan obes tingkat 1 tingkat kebugaran baik sekali yaitu 0,03% hanya untuk puteri dan untuk baik yaitu 16,7% untuk puteri, yang sedang 6,7%, untuk kurang yaitu 40% dan kurang sekali 33,3%. Sedangkan untuk obes tingkat 2 hanya untuk putera yaitu baik 20% dan untuk sedang tidak ada, untuk kurang yaitu 20% dan untuk kurang sekali 60%.

Berkaitan dengan status gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kebugaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi sangat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasarkan dengan kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur Rasyid M.Tauhid, (1986:44).

Karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Supaya daya tahan untuk melaksanakan proses pembelajaran dan melakukan aktifitas olahraga dapat berjalan dengan semestinya, dengan adanya kebugaran jasmani yang seimbang sehingga menimbulkan semangat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa putera kelas IX memiliki tingkat status gizi berat badan normal yaitu sebanyak 16 siswa (53,3%), 13 (43,3%) siswa memiliki status gizi berat badan kurang, 1 siswa (3,3%) memiliki status gizi gemuk, dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan, beresiko menjadi obes maupun obes tingkat 1.
2. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa putrid kelas IX memiliki tingkat status gizi berat badan normal yaitu sebanyak 19 siswa (63,3%), 4 (13,3%) siswa memiliki status gizi berat badan kurang, 1 siswa (3,3%) memiliki status gizi beresiko mengalami obes, 6 siswa (20%) mengalami obes tingkat 1, dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan.
3. Dari hasil analisa dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki berat badan normal memiliki tingkat kebugaran baik sekali 32,5%, baik 7,5%, dan sedang 18,8%, dan yang memiliki tingkat kebugaran kurang 6,3% dan kurang sekali 35%. Sedangkan yang memiliki berat badan kurus, tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, untuk tingkat kebugaran baik yaitu 1,5%, tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu 36,9%, untuk kurang yaitu

10,8% dan kurang sekali 30,8%. Dan untuk yang memiliki berat badan obes tingkat 2 mempunyai tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, sedangkan kurang yaitu 20% dan kurang sekali 60%, untuk tingkat kebugaran baik dan sedang tidak ada.

4. Sedangkan untuk puteri dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki berat badan normal memiliki tingkat kebugaran baik sekali 34,7%, baik 5,3%, dan sedang 22,1%, dan yang memiliki tingkat kebugaran kurang 16,8% dan kurang sekali 21,1%. Sedangkan yang memiliki berat badan kurus, tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, untuk tingkat kebugaran sedang yaitu 35%, tingkat kebugaran jasmani kurang yaitu 25%, untuk kurang sekali yaitu 20%. Dan untuk yang memiliki berat badan berlebihan mempunyai tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, sedangkan sedang yaitu 20% dan kurang 40% dan kurang sekali 20%, dan untuk berat badan obes tingkat 1 tingkat kebugaran baik sekali yaitu 20%, yang sedang 6,7%, untuk kurang yaitu 40% dan kurang sekali 33,3%. Sedangkan untuk obes tingkat 2 tidak ada

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani dan status gizi yaitu:

1. Para siswa disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi, agar kebugaran jasmani nya dapat meningkat dengan baik.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam tingkat kebugaran jasmani, peneliti menyarankan kepada para siswa untuk memperhatikan status gizinya agar meningkatkan lagi supaya kebugaran jasmani nya meningkat.
3. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Sutardjo S, Prakoso MI. 1986. Penuntun Diet. Jakarta : P.T. Gramedia,
- Agus Apri, 2012. Olah Raga Kebugaran Jasmani. Padang : suka bina press,
- Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Atmojo, Mulyono Biyakto.2008. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani / Olahraga. Surakarta. LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Atmadja, Djaja Surya. Et al. 2004. ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Burke, Edmund R. 2001. Panduan Lengkap Latihan Kebugaran dirumah. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hutapea, Ronald. Sehat dan Ceria Diusia Senja. Jakarta: PT. Rineka Cipta . 2005
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. Pendidikan Kesehatan. Jakarta :Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pekik, Djoko Irianto. 2004. Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran Kesehatan. Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Sudarno SP. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta :Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1994. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sumosardjuno, Sadoso. 1994. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2. Jakarta: PT. Gramedia.
- Theresse, Iknoian. 2000. Bugar dengan Jalan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Williams, M. H.1990. Lifetime Fitness and Wellness. Texas: C. Brown Publishers.

Lampiran 1

DAFTAR HASIL TES TKJI (PUTRA)

NO	Nama	Lari 60 M	Pull up	Sit up	Vertical jump	Lari 1200 M
1	ABDUL RAZAK	7.4	2	24	252-190=62	8
2	ABU NAWAS	8.5	5	25	250-186=64	7.54
3	ALDI FAJRI HANSEM BALI	6,9	3	24	250-180=70	9
4	ARI MAIYANDI	7,1	4	28	262-189=73	8
5	ARIQ HABIBULLAH	8.9	6	26	260-187=73	8
6	BILLY JIPANG	9	3	21	265-188=77	8
7	DOLLY SAPUTRA	8.4	4	22	258-189=69	7.42
8	DWI HADDIST PRASETYO	8.4	3	24	260-190=70	8
9	FAJRI RUSMANDI MAULANA	11	4	20	242-180=62	9
10	GUSRI AL FANDI	9.2	6	26	225-186=69	8
11	MUHAMMAD REZA KURNIA	6	5	27	261-190=71	7
12	MUHAMMAD RIZKI	7,2	4	25	253-185=68	8.4
13	RAHMAT HIDAYAT	7	2	28	230-163=67	9
14	TOPIT HIDAYAT	8.7	4	26	270-195=75	8.42
15	YODAN YULIZA SAPUTRA	9.4	3	24	260-185=75	8
16	ABDUL RAMADAN SAPUTRO	6	4	27	262-187=75	7.54
17	AL FAJRI	6,7	5	24	252-184=68	8
18	ANDRA SAPUTRA	6.6	4	26	264-190=74	7
19	DEBBY FERNANDO	7.1	2	25	252-186=66	8
20	EKSA ISLAMI SYAHIDA	8.2	3	22	244-180=64	8.4
21	HAFIS NOFRIANTO	9.1	5	26	252-186=66	8
22	HAVIDZ RAHMAN	8.4	4	24	240-179=61	8.52
23	JEPRI AMSON	9.6	6	25	256-187=69	7
24	LINCAWAN PUTRA WARUWU	7.5	4	28	262-189=73	8
25	M. ARYADINATA ZAIYEN	9	6	22	264-190=74	7
26	MUHAMMAD JUNAIDI	7.3	3	26	258-188=70	8
27	SATRIA ADRIAN	9.9	4	24	252-184=68	8
28	WAHYU FADHAL	8.1	3	20	242-180=62	8.46
29	YOGI PRAMUDHIA	7.8	5	26	248-186=62	9
30	ABI HURAIRAH	8.3	5	28	264-190=74	7

Lampiran 2

DAFTAR STATUS GIZI BERDASARKAN INDEK MASA TUBUH PUTERA			
No	Skala	Nama	Bobot
1	18.5	ABDUL LATIF	18.06
2		ABDUL RAHIM	17.84
3		DEDDY SHAPUTRA	17.26
4		ERIK RACHMAN	18.14
5		IBNU KHALID AMAL	17.36
6		MUHAMAD FARHAN SYAFDENI	16.73
7		ZUL FADLI	16.71
8		AL HAMDA BELVA PURNAMA P	17.31
9		IRFANDI	16.36
10		ISMAIL	17.04
11		MUHAMMAD GHUFRAN	15.79
12		NOFFRINGGO	15.94
13		WAHYU ANANDA	15.62
14	18.5-22.9	ADITYA BERLIAN FERINDA	22.43
15		ARIF ADZKA MULYA	20.8
16		HABY RAMADHANI	20.07
17		RAMADHAN	19.49
18		SYAIFUL HANAFI	21.08
19		TAUFIQ FADILLAH	18.61
20		AR RAHMAN	20.57
21		DANIL SAWARIL	18.67
22		IKHSANNUL FADLI	19.84
23		ILHAM ILAHI	18.96
24		INDRA LESMANA HAKIM	19.63
25		MUHAMMAD IKHWAN	21.16
26		RONI MURSYID	19.6
27		YARDI AZIR	18.83
28		ZAINUDDIN HAMZAH	26.77
29		MUHAMMAD IFENDI	22.32
30	>30	INDRA ABRINISYAH	33.65

Lampiran 3

HASIL TES KEBUGARAN PUTERA						
	lari 60 m	pull up	sit Up	vertical Jump	lari 1200 m	rata- rata
baik sekali	10	0	0	30	0	8
baik	7	0	0	0	0	1.4
sedang	11	0	28	0	0	7.8
kurang	2	10	2	0	0	2.8
kurang sekali	0	20	0	0	30	10

HASIL TES KEBUGARAN PUTERI						
	lari 60 m	pull up	sit Up	vertical Jump	lari 1200 m	rata- rata
baik sekali	14	0	0	30	0	8.8
baik	5	0	0	0	0	1
sedang	3	3	9	0	0	3
kurang	6	22	21	0	0	9.8
kurang sekali	2	5	0	0	30	7.4

Lampiran 4**Gambaran Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Gizi**

Normal

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari	10	6			
Pull Up				4	12
Sit Up			15	1	
Vertical Jump	6	10			
Lari					16
Rata-rata	0.2	0.2	0.1875	0.0625	0.35

Kurus

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari		1	11	1	
Pull Up				6	7
Sit Up			13		
Vertical Jump	3	10			
Lari					13
Rata-rata	0.04615	0.16923	0.36923	0.10769231	0.30769231

Obes 2

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari					1
Pull Up					1
Sit Up				1	
Vertical Jump		1			
Lari					1
Rata-rata		0.2		0.2	0.6

Lampiran 5

DAFTAR TES TKJI (PUTRI)						
No	Nama	Lari 60 m	Pull up	Sit up	Vertical jump	Lari 1200 m
1	ASMINJA RAHA YU NINGSIH	13.3	4	18	230-186=44	9
2	CINDI ANTIKA SURI	8.4	5	17	240-189=51	11
3	DEVIRA ARIANI YASFI	12.7	5	18	215-175=40	10
4	FAULINA ANGGITA	7.9	3	19	230-180=50	11
5	LEDIA ROSALINA	12.4	2	18	210-170=40	8.54
6	NADYA ALGANEL	10.6	3	18	233-180=53	8
7	OLIVIA RAMANTIKA	10.9	4	17	220-175=45	11
8	PUTRI ANNISA	8.1	8	18	210-170=40	9
9	PUTRI ELVANITA	7.7	6	17	225-180=45	10
10	STECY AULIA PUTRI	8	8	18	213-172=41	9
11	STEFANY RAHMADITHA	8.2	10	17	232-185=47	9
12	WIDURI WULAN AGUSTI	8.4	4	17	245-185=60	8
13	YUNI AZZAHRA	8	6	16	222-180=42	12
14	BUNGA ARMAWITA	8.1	5	14	245-190=53	8
15	FANESA	11.8	8	17	210-170=40	10
16	FEBI ANGGIA SARI	13	5	15	225-185=40	9
17	FEBY ALRISMA	8.3	4	17	210-170=40	12
18	MUTIA KAMSYARI	7.9	17	19	235-180=55	9
19	NABILA PRININDI	8.4	9	17	215-170=45	10
20	SAVITRI WULANDARI	14	12	18	230-188=42	10
21	SELSA LUTHFI RAMANDA	13.7	8	16	237-187=50	9
22	SILVI AFRA YANI	7.8	4	18	210-175=45	9
23	YENITA PUTRI	8.2	5	17	228-175=53	11
24	YOVIE ANNISA MEGAWANGI	8.6	7	15	240-185=55	9
25	YULIA LATIFA	8.9	2	14	236-183=53	9
26	ALDINA MARGARET SUBRATA	11.3	4	17	228-185=43	10
27	ANISA FEBLINA SARI	13.1	6	15	235-185=50	8.42
28	ANNISA	9	9	16	240-187=53	9
29	AYU RINJANI	9.7	3	14	226-180=46	10
30	MEDIA SRI HANDAYANI	10.6	4	18	220-177=43	9

Lampiran 6

DAFTAR STATUS GIZI BERDASARKAN INDEK MASA TUBUH PUTERI			
No	Skala	Nama	Bobot
1	<18,5	HAIBATUL AZMI	16.66
2		NADIA NOVIRA	18.42
3		HELEN GUSNANDA	18.49
4		HERLINA NUR SURYATI MIDRA	18.26
5	18,5 – 22,9	AZ ZAHRA FATIMAH	18.97
6		FITRI SUSANTI	22.36
7		NISRINA KHAIRUNNISA	19.81
8		NITA HARDIAN PUTRI	20.66
9		NOFRIDA GUSRIAN TUTI	22.67
10		NUR HUSNIL KHATIMAH	21.49
11		RAFIQA ADILA	19.05
12		RAHMAYENI	18.66
13		REGITA KRIS MONIKA	20.95
14		SHANIA AYU SALSABILLA	20.54
15		TANIA IRHANDARI	21.23
16		ULVIA RISA	18.71
17		AINUL MARDIAH	22.37
18		ARINI DWI PANGESTU	21.08
19		AYU ANDIRA	19.53
20		DEVA LYDIA SARI	19.9
21		HUSNUL FAIZAH	19.31
22		MEGA ANISA FITRI	21.09
23		NELLAWATI	20.23
24	23,0 – 24,9	FADHILLA UTAMIANSYAH	24.77
25	25,0 – 29,9	ADEL LAFIA	25.43
26		GUSMITA	25.22
27		RENATUL ZAKIA	26.15
28		SAKINAH REZKI AMELIA	25.53
29		YULIA VRISKA SARI	29.47
30		ADE AMARTA YOLANDA	27.47

Lampiran 7

Gambaran Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Gizi

normal					
	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari	14	5			
Pull Up			2	16	1
Sit Up			19		
Vertical Jump	9	10			
Lari					19
Rata-rata	0.24211	0.157895	0.22105	0.16842105	0.21052632

kurus

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari			3	1	
Pull Up				4	
Sit Up			4		
Vertical Jump	2	2			
Lari					4
Rata-rata	0.1	0.1	0.35	0.25	0.2

berlebihan

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari				1	
Pull Up				1	
Sit Up			1		
Vertical Jump		1			
Lari					1
Rata-rata		0.2	0.2	0.4	0.2

obes 1

	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Lari				4	2
Pull Up			1	4	1
Sit Up			1	4	1
Vertical Jump	1	5			
Lari					6
Rata-rata	0.033333	0.1666667	Jan-00	0.4	0.33333333

Lampiran 8



Gambar 1. Foto bersama sebelum melakukan tes.



Gambar 2. Peneliti, siswa sedang melakukan tes mengukur berat badan



Gambar 3. Peneliti, siswa sedang melakukan tes mengukur tinggi badan.



Gambar 4. Siswa sedang melakukan tes *vertical jump*



Gambar 5. Siswa sedang melakukan tes *vertical jump*



Gambar 6. siswa dan siswi sedang melakukan tes *sit up*



Gambar 7. Siswa sedang melakukan tes *sit up*



Gambar 8. siswi sedang melakukan tes *pull up*



Gambar 9. siswa sedang gmelakukan tes *pull up*



Gambar 10. Siswi sedang melakukan tes lari 1200 meter



Gambar 11. Siswa sedang melakukan tes lari 60 meter



Gambar 12. Siswa sedang melakukan tes lari 60meter



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus UNP Air Tawar Padang Telp. (0751) 7059901

Nomor : 456/UN35.3/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

Padang, 23 Januari 2018

Yth. Kepala Dinas Pendidikan
Prov. Sumatera Barat
Di
Padang

Dengan hormat,

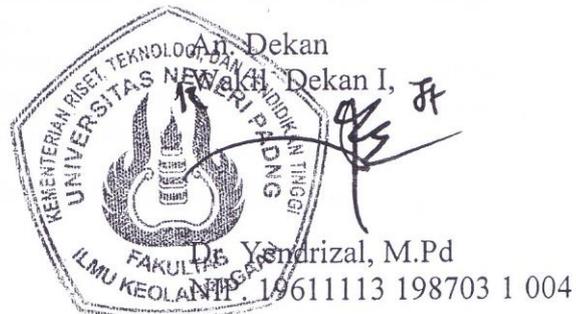
Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk memberi izin melaksanakan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang :

Nama : Daffy
TM/NIM : 2011/ 1103100
Jurusan/ Prodi : Kesrek/Ikor
Tempat Penelitian : SMA Kartika 1-5 Kota Padang

Judul Penelitian : "GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA
BERDASARKAN STATUS GIZI DI SMA KARTIKA 1-5
PADANG

Dilaksanakan : Januari s.d Februari 2018

Demikianlah kami sampaikan atas bantuan dan kerjasama Saudara diarturkan terima kasih.



Tembusan : Yth.

1. Kepala Sekolah SMA Kartika
2. Ketua Jurusan Kesrek/Ikor
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Jenderal Sudirman No. 52 Padang Telp.0751-21955 Fax : 0751-27510

Nomor : 420.02 / 0554 / P.SMA-2018
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Padang, 29 Januari 2018

Kepada Yth :
Wakil Dekan I FIK
Universitas Negeri Padang
di

Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan surat Saudara nomor 456/UN35.3/LT/2018 tertanggal 23 Januari 2018 perihal izin penelitian mahasiswa, atas nama:

Nama : Doffy
NIM : 1103100
Jurusan : Kesrek
Program Studi : Ikor
Sasaran Penelitian : SMA Kartika 1 – 5 Padang

Berkaitan dengan hal tersebut Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat pada prinsipnya tidak keberatan memberi izin kepada mahasiswa yang namanya tersebut diatas untuk melaksanakan penelitian, namun diharapkan selama kegiatan penelitian dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan kepala SMA Kartika 1 – 5 Padang
2. Penelitian yang dilakukan sepenuhnya untuk kepentingan pendidikan dan tidak dipublikasikan secara umum
3. Data yang diambil sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku
4. Setelah melaksanakan penelitian agar menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat

Demikian surat izin penelitian ini kami berikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kabid Pembinaan SMA,



Drs. Nasmeri, M.Pd
NIP. 19630520 198803 4006

- Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Gubernur Sumatera Barat (Sebagai Laporan)
 2. Kepala SMA Kartika 1 – 5 Padang



YAYASAN KARTIKA JAYA KOORDINATOR REM-032

CABANG I / DAERAH I BUKIT BARISAN

SMA KARTIKA I-5 PADANG

AKREDITASI A

Alamat : Jl. Dr. Soetomo No.4C TELP (0751) 29463

SURAT KETERANGAN

NO: 800 /178-SMA S-118 I/ 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMA Kartika 1-5 Padang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Doffy
NIM / BP : 1103100/2011
Perguruan Tinggi : UNP
Jurusan : Kesrek
Judul : "Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja Berdasarkan Status Gizi Di SMA Kartika I-5 Padang"
Waktu : Januari -Februari 2018

Yang namanya tersebut di atas benar telah melakukan Penelitian di SMA Kartika I-5 Padang.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya bagi yang bersangkutan.



Padang, 2 Februari 2018
Kepala

Yeti, S. Pd

Nip.19630909 198512 2 002