HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 BALAI NAREH KECAMATAN PARIAMAN UTARA KOTA PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

FITRIANI
NIM: 08737

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 BALAI NAREH KECAMATAN PARIAMAN UTARA KOTA PARIAMAN

Nama	**:**	**Fitriani**
NIM	**:**	**08737**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**:**	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. H. Arsil, M.Pd	**Dra. Darni, M.Pd**
NIP. 196003171986021002	**NIP. 196012251984032001**

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul	:	**Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman**
Nama	**:**	**Fitriani**
NIM	**:**	**08737**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**:**	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**:**	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2011

Tim penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Drs. H. Arsil, MPd**	**1. .....**
2. Sekretaris	**: Dra. Darni, M.Pd**	**2. .....**
3. Anggota	**: Drs. Edwarsyah, M.Kes**	**3. .....**
4. Anggota	**: Drs. Yulifri, M.Pd**	**4. .....**
5. Anggota	**: Drs. Zainul Johor, M.Pd**	**5. .....**

ABSTRAK

Fitriani, 08737 : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 11 Balai NarehKecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani di duga karena rendahnya status gizi siswa tersebut, dimana rendahnya tingkat status gizi berdampak pada tingkat kesegaran jasmani. Melihat keadaan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Hubungan Status Gizi terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman

Penelitian ini adalah tergolong korelasional yang mengkorelasikan variabel bebas yaitu Status gizi (X) dengan variabel terikat yaitu tingkat kesegaran jasmani (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman kelas V yang berjumlah 39 orang. Cara pengambilan sampel penelitian ini adalah *Stratified Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran terhadap status gizi dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan yang diukur dengan meter dan timbangan serta kesegaran jasmani dengan TKJI sehingga diperoleh nilai status gizi dan indeks kesegaran jasmani masing-masing sampel,. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Dari hasil analisa data menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani (r_{hitung} = 4.907 > t_{tabel} 0.325) pada taraf signifikan 0.05, Hal ini berarti semakin baik status gizi seseorang semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Kata Kunci : Status Gizi dan Tingkat Kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat petunjuk dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini : "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd Rektor Universitas Negeri Padang, yang memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahrial Bahtiar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta Drs. Syafrizar, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Arsil, M.Pd Pembantu Dekan II sekaligus Pembimbing I dan Drs. Asril. B, M.Kes, AIFO Pembantu Dekan III.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Darni, M.Pd sebagai pembimbing II.

5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Zainul Johor.M.pd, sebagai Tim Penguji yang telah memberi masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan administras Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman yang telah memberikan izin penelitian ini di sekolah yang dipimpinnya.
8. Siswa SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman yang telah menjadi sampel penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini..
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan juga diucapkan terima kasih.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya serta saran dan kritik yang sifatnya untuk membangun kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI i

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI ii

ABSTRAK iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI v

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Gizi 8

b. Fungsi Gizi 12

c. Faktor-faktor yang menentukan status gizi 12

d. Kesehatan 13

e. Penilaian status gizi 14

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani 15

b. Faktor-fakto yang mempengaruhi kesegaran jasmani 17

c. Komponen-konmponen kesegaran jasmani..... 18

B. Kerangka Konseptual 19

C. Hipotesis..... 20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu Dan Tempat Penilitian 21

B. Populasi dan Sampel 21

C. Definisi Operasional..... 23

D. Instrumen Penelitian..... 24

E. Teknik Pengumpulan Data 39

F. Analisis Data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

a. Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman..... 41

b. Kesegaran Jasmani

b.1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman..... 43

b.2. Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman..... 45

B. Analisis Data 48

1. Uji Normalitas..... 49

2. Uji Hipotesis 49

C. Pembahasan..... 51

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 53

B. Implikasi..... 53

C. Saran 53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan, pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam undang – undang Nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang Demokraris dan bertanggung jawab “

Dalam peningkatan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan Nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadikan pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjas sorkes) sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 18 ayat 1dan 2 undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan Nasional, bahwa “ Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau eksrakurikuler mengingat pentingnya aktifitas

olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu untuk memberdayakan olahraga mungkin baik disekolah maupun pada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa penjasorkes bartujuan untuk membawa siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Gizi adalah suatu faktor yang sangat penting dalam meningkatkn prestasi pada anak. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikomsumsinya. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Masalah gizi di Indonesia dan dinegara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh ,masalah Kurang Energy Protein (KEP), Masalah Anemia Besi, masalah gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), masalah kurang vitamin A (KVA) dan masalah obesitas terutama di kota – kota besar. *Widya Karya Nasional* pangan dan Gizi tahun 1993, Mengungkapkan “bahwa Indonesia mengalami masalah gizi ganda yaitu yang artinya masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh, sudah muncul masalah baru yaitu berupa gizi lebih”. Kekurangan atau kelebihan

gizi yang diterima tubuh seseorang akan mempunyai dampak yang negative, untuk itu diperlukan perbaiakan konsumsi pangan dan perbaiakan status gizi yang sesuai dangan yang dibutuhkan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut, kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif, copper (1993 : 311)

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes disekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi kesekolah yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat – zat gizi seperti karbohidarat, lemak, protein, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Sebab apabila tidak seimbang akan dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental, Wedya (1991:3)

Sekolah Dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Gusril (2006 : 1) mengatakan bahwa “ Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang membrikan bekal kepada siswa

untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi". Sekolah Dasar Negeri 11 Nareh terletak dikecamatan pariaman utara Kota pariaman . Sebagai lembaga pendidkan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan nasional secara optimal dengan melakukan penambahan-penambahan di segala sisi. Diantaranya dapat dilihat dari proses belajar mengajar pada mata pelajaran penjaskes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam menjadi 4 jam pertemuan.

Berdasarkan kenyataan dari pengamatan yang ditemui penulis dilapangan, dimana SD Negeri 11 Balai Nareh, Kecamatan pariaman utara Kota Pariaman utara belum terbentuknya perilaku dan pola makan sehat, kemudian terlihat juga kondisi gizi anak yang kurang memuaskan,contohnya orang tua tidak membiasakan anaknya sebelum berangkat kesekolah sarapan pagi hanya memberi uang saku untuk membeli makanan disekolah,membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual diwarung sementara keseimbangan gizi dan kebersihan kurang diperhatikan, kemudian terlihat juga kondisi anak yang kurang memuaskan seperti berat badan yang kurang, Anemia, difisiensi zat besi dan defisiensi vitamin c. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi dan makanan yang sehat, dan juga faktor ekonomi orang tua yang kurang memadai serta kondisi lingkungan dan aktivitas siswa sehari-hari. Semua faktor diatas dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa seperti adanya siswa yang kurang bergairah, lesu, loyo, ngantuk, malas dan cepat

lelah dalam melakukan aktivitas belajar sehingga dapat berakibat negative terhadap hasil belajarnya.

Berdasarkan teori dan kenyataan yang terjadi dilapangan, maka penulis ingin meneliti mengenai "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara"

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak pada pemikiran masalah yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah diatas, maka banyak faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh, Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman yaitu :

1. Status Gizi
2. Latar Belakang Pendidikan Orang Tua
3. Tingkat Perekonomian Orang Tua
4. Aktifitas siswa Diluar jam Sekolah
5. Kondisi Lingkungan
6. Aktivitas Siswa Dalam Jam Sekolahs
7. Pengetahuan orang tua
8. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas identifikasi masalah tidak semua yang diambil, untuk itu penulis batasi yaitu Status Gizi yang akan diungkapkan

hubungannya dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh, Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.
3. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani secara bersama Pada SD Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatiakan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka penelitian ini diharapkan berguna :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi orang tua, dapat dijadikan pengetahuan atau pengalaman sehingga dapat lebih memehami dan mengerti akan pentingnya gizi terutama pada masa anak-anak.
3. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan untuk menyadarkan siswa akan pentingnya kesegaran jasmai dan gizi yang merupakan salah satu faktor penting yang mendukung dalam meningkatkan nkesegaran jasmani.
4. Sebagai bahan acuan dan literature (sumber) dealam bacaan pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi seseorang danmerupakan bahan dasar penyusun bahan makanan. Achmad Djaeni (2000 : 56)

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, dan penyebabnya dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terkait satu sama lainnya. Pada krisis moneter seperti saat ini, masalah gizi, khususnya gizi kurang muncul karena masalah pokok yaitu kemiskinan, kurang pendidikan dan kurang keterampilan dari masyarakat. akar permasalahannya adalah krisis moneter yang berkepanjangan. Munculnya permasalahan gizi dapat dilihat dari ketidak seimbangan antara pejamu, agens dan linkungan. Unsur pejamu meliputi: faktor genetis, Umur, Jenis Kelamin, kelompok etnik, keadaan fisiologi, keadaan imunologis dan kebiasaan seseorang. Unsur sumber penyakit meliputi: faktor gizi, kimia dari luar, kimia dari dalam, faali/fisiologi, genetis, psikis, tenega/kekuatan fisik dan biologis/parasit. Unsur lingkungan meliputi tiga faktor yaitu linkungan fisik, linkungan biologis, dan lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya.

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2001 : 17) Mengatakan “ Gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolism dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energy.

Almatsier, (musyorah 2006:17) Status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energy dan zat-zat yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri. Sedangkan menuurut khumadi (nasiruddin 2009) mengemukakan bahwa: status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan pengunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu parameter penting dalam menetukan ststus kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi yaitu bobot atau berat badan seseorang. Untuk semua kelompok dan jenis kelamin, keadan gizi sehat terletak pada selang angka yang mengambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus, lebih tingggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan pada status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus tidak termasuk gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang.

Menurut Budi yanto, (2002) Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tinkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi obahkan optimal terpenuhi. tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu.

Menurut Suharjo (1996 : 25) Mengatakakan beberapa faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga produktivitas dan kondisi perumahan.

Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan, yaitu : (a) karbohidrat; (b) lemak; (c) Protein; (d) vitamin; (e) mineral dan (f) air. Latief dalam Gusril (2004 : 32), mengelompokan makanan yang mengandung gizi kedalam beberapa bagian, yaitu :

(a) makanan pokok yakni : sumber kalori misalnya roti, nasi, jagung, ketela, sagu, ubi jalar; (b) lauk yang terdiri dari sumber protein hewani: telur, daging, Ikan. Sumber protein nabati: kkacang-kacangan seperti: kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, sayuran hijau atau berwarna misalnya bayam, tomat, wortel, bahan makanan yang telah diproses terlebih dahulu misalnya tahu, tempe; (c) buah-buahan, sumber sumber vitamin C dan Vitamin A misalnya jeruk, pisang, dan

papaya. Dapat pula diberikan makanan (d) tambahan susu 2 kali sehari, yaitu: 250 ml setiap kali minum.

Jadi sangat penting status gizi yang normal bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas serta untuk pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu dengan adanya energy juga akan mampu mengerakkan fungsi fisiologis di dalam tubuh, sebagaimana yang dikatakan suhardjo dan clara (2003:3) bahwa energy diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dan juga menggerakan proses-proses dalam tubuh, seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses-proses fisiologi lainnya.

Menurut Asmira Sutarto (2002 : 12) Mengatakan bahwa “tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tmbuh-tumbuhan dan hewan yang berupa protein nabati dan protein hewani. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan pada umumnya tidak ada salah satu bahan makanan yang mengandung semua zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari, (1) Karbohidrat, (2) Lemak (3) Protein, (4) Mineral, (5) Vitamin-vitamin (6) Air.

Menurut Asmi (1991 : 3) Adapun factor - faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karana baik atau buruknya pola makan sehari – hari akan brrdampak terrhadap tinggi atau rendahnya status gizi seorang.

b. Fungsi Gizi

Terdapat fungsi gizi bagi tubuh :

1) Sebagai sumber energi atau tenaga. Jika fungsi ini terganggu, seseorang menjadi berkurang geraknya dan merasa cepat lelah.
2) Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan.
3) Memelihara jaringan tubuh dan menganti sel-sel yang rusak.
4) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit dan sebagai antioksidan.

c. Faktor-faktor yang menentukan status gizi yaitu :

1) Konsumsi makanan

   Pola konsumsi makanan yang bergizi pada kebanyakan penduduk dapat dikatakan masih kurang mencukupi yangs dibutuhkan oleh tubuh masing-masing anggota tiap keluarga.padahal keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan penentu status gizi seseorang.

2) Pendapatan kelurga

   Peduduk kota dan penduduk pedesaan yang mempunyai penghasilan rendah, selain memanfaatkan penghasilannya untuk keperluan makan keluarga juga harus membagikannya untuk berbagai keperluan lain (pendidikan, transportasi, dll). Sehingga tidak jarang persentase penghasilan untuk keperluan penyediakan makanan hanya kecil saja.

Berbeda dengan keluarga yang mempunyai penghasilan cukup namun anaknya mengalami kekurangan gizi, terjadinya hal ini karena cara pengaturan belanja keluarga yang kurang baik.

3) Kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi.

Rendahnya pendapatan didukung dengan kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi, maka pemberian makan untuk keluarga biasanya dipilih bahan-bahan makanan yang hanya mengenyangkan perut saja tanpa memikirkan apakah makanan itu bergizi atau kurang bergizi.

d. Kesehatan

Keadaan kesehatan seseorang mencerminkan status gizinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain :

1) Kebiasaan makan

Koentjaraningrat (1980 : 59) kebiasaan makan individu, keluarga,dan masyarakat dipengaruhi oleh :

a. Faktor perilaku, seprti cara berfikir dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Kejadian ini berulang kali dilakukan sehingga menjadi kebiasaan makan.
b. Faktor linkungan sosial, seperti segi kependudukan dengan susunan dan sifatnya.
c. Faktor lingkungan ekonomi, seperti daya beli masyarakat.
d. Faktor linkungan ekologi, seperti kondisi tanah.

e. Faktor ketersediaan bahan makanan, seperti sarana dan prasarana.

2) Pemeliharaan kesehatan

Salah satu pemeliharaan kesehatan dapat ditempuh melalui pendidikan gizi yang mengarah keperbaikan konsumsi makanan. Zat-zat gizi yang diperoleh dari konsumsi banan makanan tersebut harus mempunyai nilai yabg sangat penting untuk :

a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan.
b. Memperoleh energi guna melakukan kegiatanfisik sehari-hari.
c. Termasuk dalam memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yaitu pengantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dalam tubuh. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menujukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang, sehingga memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang maksimal.

e. Penilaian Status Gizi

Berdasakan atas tujuan penilaian status gizi yang dilakukan, maka beberapa metodologi penelitian dapat diterapkan untuk menilai status gizi. Meliputi penilaian secara langsung berupa antropometri.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara harfiah kesegaran jasmai berasal dari terjemahan bahasa inggris “Physical fitnees” (kesegaran jasmani). Physical berarti jasmani dan fitnees berarti kecocokan atau kemampuan. Sementara dalam kamus bahasa Indonesia disebut bahwa, kesegaran jasmani berasal dari kata segar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam suasana segar atau nyaman. Sumosardjuno (1992 : 19) mengatakan, bahwa

> “Kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tampa merasalelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk ambahkan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar,dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya”

Sedangkan Sutarman (1975 : 42) Mengatakan bahwa “ Kesegaran Jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness)yang memberikan kesanggupan bagi seseorang untuk menjalankan tugas hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak.

Dilain pihak menjelaskan bahwa “ Kesegaran Jasmani adalah segala aktifitas atau kegiatan yang tersangkut paut dengan gerakan manusia agara gerakan menjadi efektif dan efisien serta dapat

dikembangkan untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi atau prestasi" Junaidi (1997 : 17).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Olahraga dan penjas disekolah merupakan suatu kegiatan dan proses pendidikan yang sinergis dijalankan secara teratur dan berkesinambungan dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, sebagaimana yang dinyatakan dalam pasal 1, ayat 4 dan UU Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasiolnal bahwa, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong., membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sedangkan penjas sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kasegaran jasmani yang memiliki peranan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, akan mengambarkan kesegaran atau kebugaran yang menyeluruh berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efesien. Semantara rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada seseorang akan berdampak negatif terhadap mutu kerjanya sehari-hari. Anak usia sekolah yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dibawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi pelajaran, hal ini akan bardampak buruk terhadap intelijensi serta hasil belajar

b. Faktor – faktot yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagaimana yang dikatakan oleh joni (2003) bahwa, peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : (1) Keadaan lingkungan; (2) Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari; (3) Kesehatan lingkungan; (4) Kegitan fisik dan olahraga yang teratur.

Demikian juga halnya dengan anak usia sekolah, dalam mencapai kesegaran jasmani yang baik harus terdapat komponen-komponen serta memperhatikan dengan baik faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani sehingga mampu melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah, antara lain untuk

meningkatkan kemampuan organ tubuh, selain itu kesegaran jasmani juga dibutuhkan untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta prestasi akademis. Jadi kesegaran jasmani dapat dicapai jika dilakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen dan memperhatikan faktor-faktor yang mendukung tercapainya kesegaran jasmani

c. Komponen – kompponen kesegaran jasmani

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu :

1. Daya tahan kardiovaskuler *(cardiovascular endurance*)
2. Daya tahan otot (*muscle endurance)*
3. Kekuatan otot (*Muscle Strength)*
4. Kelenturan (*Flexibility)*
5. Komposisi tubuh (*Body Composition)*
6. Kecepatan gerak (*speed of movement*)
7. Kelincahan (*Agility*)
8. Keseimbangan (*balance*)
9. Kecepatan reaksi (*Reaction time*)
10. Koordinasi (*coordination*)

Kesegaran jasmani itu sendiri mencakup kepada komponen-komponen yang mendukung untuk tercapainya kesegaran jasmai yang baik. Gusril (2004 : 71), membagi kesegaran jasmani kedalam 2 bagian yaitu : (a) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan (health related fitness) terdiri dari : daya tahan jantung paru (Cardiorespiratory), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. (b) Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) terdiri dari : kecepatan. Power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Sementara itu, pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1996), mengemukakan 10 bentuk komponen kesegaran jasmani, yaitu : (1) Daya tahan cardiovascular; (2) Daya tahan otot; (3) Kekuatan otot; (4) Kelenturan; (5) Komposisi tubuh; (6) Kecepatan gerak; (7) Kelincahan; (8) Keseimbangan: (9) Kecepatan reaksi; (10) Koordinasi.

Kesegaran jasmai yang baik, mencakup komponen yang ada didalamnya, sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, maka seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari mampu melakukannya dengan efektif dan produktif

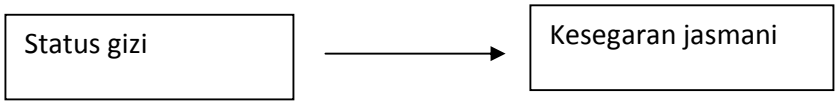
B. Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmni bagi seseorang, hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah status gizi. Peranan gizi sangat dibutuhka dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang sebagai sumber energi dalam beraktifitas.

> “Seseorang yang memiliki kesegaran jasmni yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal. Tetapi bila seseorang tersebut sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun maka berpengaruh terhadap kesehatan sehingga daya pikirannya dapat terganggu, sandoso (2000 : 19)”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa antara hubungan gizi dengan kesegaran jasmani mempunyai keterkaitan atau mempunyai hubungan yang berarti. Semangkin baik gizi seseorang maka semangkin baik kesegaran jasmaninya, dan sebaliknya semakin buruk gizi seseorang maka usaha untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik tidak tercapai. Keterkaitan antara gizi dengan kesegaran jasmani dapat digambarkan dalam bagan berikut.

Hubungan Status Gizi (X) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)



Gambar 1. Kerangka konseptual penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian sementara adalah “ Terdapat hubungan yang berarti Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 11Balai Nareh Kota pariaman.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dari Status Gizi mempunyai hubungan yang siginfikan dengan kesegaran jasmani Siswa SDN 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman. Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} 4.907 > t_{tabel} 0. 325 pada taraf signifikan 0.05**.**

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat mengimplikasikan yaitu : siswa yang memiliki Status Gizi yang baik akan memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru penjasorkes mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa agar tercipta suasana belajar maupun aktifitas lain dengan baik.
2. Diharapkan pada orang tua siswa untuk dapat memperhatikan dan meningkatkan status gizi.
3. Diharapkan kepada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri 11 Balai Nareh Kecamatan Pariaman utara agar

dapat menyusun rancangan pembelajaran yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang diimbangi dengan status gizi siswa.

4. Diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara melakukan penjasorkes dengan sungguh-sungguh dan teratur serta gizi yang cukup dari orang tua.
5. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti atau melakukan penelitian pada siswa di daerah lain dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Pendidikan Padang.*

Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta

Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa*

Agus Krisno B. 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS

Almatsier, 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta :Gramedia Pustaka Utama

Cooper, Kenneth, 1982. *Aerobik*. Jakarta. PT. Gramedia.

Depdibud (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda,* Jakarta : Pusat *Kesegaran* Jasmani dan Rekreasi

Engkos Kosasih. 1984.*Kesehatan Hubungan dengan Olahraga*. Jakarta: PT Karya UNIPRESS

Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi Jakarta: pogram Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.

Joni. 2003. *Senam Aerobik* Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

I Dewa Nyoman Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakartaa: EGC.

Khumadi 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka.

Nawawi, Hadari, 1991. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gajah Mada.

Suharsimi Arikunto, 1993. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.

Suharto. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun.* Jakarta: Departeman Pendidikan Nasional. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.

Sumorsardjuno, Sandoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga* Jakarta : Gramedia

UU RI no. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika

Wedya. 1991. *Pengaruh Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang : FPTK Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.