

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA DI SD NEGERI 11 SUNGAI GERINGGING
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**REDHO MARTATIKA
NIM. 08663**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 11 SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Redho Martatika
NIM : 08663
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

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 Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran
Jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging
Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Redho Martatika

NIM : 08663

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Februari 2011

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------------|--------------|
| 1. Ketua | : Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd | 1..... |
| 2. Sekretaris | : Dra. Darni, M. Pd | 2..... |
| 3. Anggota | : Drs. Syahrial B, M. Pd | 3..... |
| 4. Anggota | : Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO | 4..... |
| 5. Anggota | : Drs. Nirwandi, M. Pd | 5..... |

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Redho Martatika,/ 08663/2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 119 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 46 orang, dengan rincian 26 orang siswa putera dan 20 orang siswa puteri. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk status gizi dengan melakukan tes antropometri. Sedangkan untuk memperoleh data kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$, dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kesegaran jasmani diterima kebenarannya secara nyata (empiris).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sd Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibuk :

1. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd dan Dra. Darni, M. Pd sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah bersedia membimbing, memberikan saran, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penulis di dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. H. Syahrial, B. M.Pd, Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Ayahanda Ibunda, serta seluruh keluarga yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Kegunaan Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | |
| 1. Status Gizi | 7 |
| 2. Kesegaran Jasmani | 14 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 18 |
| B. Kerangka Konseptual | 24 |
| C. Hipotesis Penelitian | 25 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian | 26 |
| B. Populasi dan Sampel | 26 |

| | |
|---|----|
| C. Jenis dan Sumber Data | 27 |
| D. Defenisi Operasional | 28 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 28 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 38 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 47 |
| C. Analisis dan Hasil Penelitian | 47 |
| D. Pembahasan..... | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 55 |
| B. Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan..... | 12 |
| 2. Populasi Penelitian..... | 26 |
| 3. Sampel Penelitian | 27 |
| 4. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Putera | 39 |
| 5. Distribusi Hasil Data Status Gizi Siswa Puteri | 41 |
| 6. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani Siswa Putera | 43 |
| 7. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani Siswa Puteri | 45 |
| 8. Rangkuman Uji Normalitas Data..... | 47 |
| 9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| 2. Tes Lari 40 Meter | 31 |
| 3. Tes Gantung Siku Tekuk..... | 32 |
| 4. Tes Baring Duduk 30 Detik | 34 |
| 5. Tes Loncat Tegak..... | 35 |
| 6. Posisi Tes Lari 600 Meter | 36 |
| 7. Histogram Status Gizi Siswa Putera | 40 |
| 8. Histogram Status Gizi Siswa Puteri | 42 |
| 9. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putera..... | 44 |
| 10. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Puteri..... | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Klasifikasi Status Gizi | 57 |
| 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani | 58 |
| 3. Rekap Data Status Gizi Siswa Putera | 60 |
| 4. Rekap Data Status Gizi Siswa Puteri..... | 61 |
| 5. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa Putera..... | 62 |
| 6. Rekap Data Penelitian TKJI Siswa Puteri..... | 63 |
| 7. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Siswa Putera..... | 64 |
| 8. Uji Normalitas Variabel Status Gizi Siswa Puteri..... | 65 |
| 9. Uji Normalitas Variabel Kebugaran Jasmani Siswa Putera | 66 |
| 10. Uji Normalitas Variabel Kebugaran Jasmani Siswa Puteri | 67 |
| 11. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Kesjas Siswa Putera | 68 |
| 12. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Kesjas Siswa Puteri | 69 |
| 13. Surat Izin Penelitian | 70 |
| 14. Dokumentasi Penelitian | 71 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa".

Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan 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 dapat di Sekolah Dasar, 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. Selanjunya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi seusia anak-anak Sekolah Dasar. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa " adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau byang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel

tubuh, biktalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif 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 tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu usia dan jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, sosial ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 11 Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, maka penulis beranggapan tingkat kesegaran jasmani sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kesegaran jasmani mereka. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam

melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang cukup karena anak-anak sekarang lebih suka main game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa serta

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu "Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik
3. Usia
4. Lingkungan yang bersih dan sehat
5. Istirahat yang cukup
6. Sarana dan prasarana
7. Kondisi fisik
8. Latihan
9. Pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu : Status Gizi yang penulis hubungkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Geringging

Kabupaten Padang Pariaman.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah SDN 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.
4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

Menurut Sutarto (2002:12) Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari ; 1) karbohidrat atau hidrat arang, 2) lemak, 3) protein, 4) mineral, 5) vitamin-vitamin, 6) air . Sedangkan yang dimaksud dengan status gizi menurut Syafrizar (2009:4) adalah "keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh". Sementara Syafrizon (2006:78) mengatakan status gizi yaitu suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang". Selanjutnya Khumaidi (1994:6) menyatakan bahwa:

"Status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi yaitu bobot atau berat badan seseorang".

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi yang telah diuraikan di atas, maka status gizi dapat diartikan sebagai jumlah dan makanan dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Untuk sernua, kelompok dan jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, 8 ideal dan kurus, lebih tinggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan status gizi kurang. Selanjutnya, Tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap kebiasaan pola makan sehari-hari, sebab apa yang dimakan atau dikonsumsi seseorang juga akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam dirinya sendiri.

Setiap makanan yang dikonsumsi mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah gizi. Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tubuh dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan. Makanan atau pangan menurut Baliwati (2004:6) merupakan “kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan.

Pangan sebagai sumber zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa makanan

yang bergizi penting bagi seseorang untuk kesehatan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan.

Latief dalam Gusril (2004:32), mengelompokkan makanan yang mengandung gizi ke dalam beberapa bagian yaitu:

(a) makanan pokok yakni: sumber kalori misalnya roti, nasi, jagung, ketela, sago, obi jalar; (b) lank pauk yang terdiri dari sumber protein hewani: telur, daging, ikan. Sumber protein nabati seperti: kacang kedele, kacang hijau, kacang merah, sayuran hijau atau berwarna misalnya bayam, wortel, bahan makanan yang telah diproses terlebih dahulu misalnya tempe, tabu; (c) bush-buaban, sumber vitamin C dan A misalnya jeruk, pisang dan pepaya. Dapat pula diberikan makanan; (d) tambahan susu 2 kali sehari, yaitu 250 ml setiap kali minum.

Fungsi gizi dalam tubuh berdasarkan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Dengan demikian dapat dikatakan zat-zat gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme. Karbohidrat, memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga. Misalnya saja tenaga yang dibutuhkan oleh seorang anak Sekolah Dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain kejar-kejaran sambil berlari, melompat dan sebagainya. Semua itu merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga yang diperoleh dari karbohidrat tersebut.

Lemak merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Lemak dan minyak merupakan nutrien kedua yang

digunakan tubuh sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi. Disamping sebagai sumber energi, lemak juga memiliki fungsi lain yang penting, yaitu untuk membentuk komponen struktural membran sel. Kelompok lemak tubuh atau lipid mencakup pula hormon steroid dan vitamin yang larut lemak. Sehingga fungsi lemak bagi tubuh menurut Achmad Djaeni (1996: 101-102). adalah:” a) Lemak sebagai sumber utama energi, b) Lemak sebagai sumber PUFA (*Polynusaturated fattyacid*), c) Lemak sebagai pelarut vitamin-vitamin yang larut lemak (vitamin-vitamin A, D, E dan K).

Sementara protein berfungsi di dalam tubuh sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Menurut Achmad Djaeni (1996: 74-75) fungsi protein dalam tubuh antara lain yakni sebagai berikut:

“1)Protein sebagai zat pembangun. Protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian-bagian tubuh seperti otot, kelenjar-kelenjar, hormon, darah, organ-organ tubuh. 2) Protein sebagai zat pengatur, baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh. Protein mengatur berbagai proses antara lain: protein merupakan bagian dari hemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh, sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga terbuat dari protein”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karena baik atau

buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Keadaan ekonomi yang menghimpit menjadikan seseorang mempunyai beban mental yang berat sehingga menyebabkan kebiasaan makan seseorang kadang-kadang turun dan naik dan begitu juga dengan masalah-masalah lainnya. Selanjutnya, Gusril (2004:43) lebih lanjut mengatakan faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain:

(a) ketersediaan pangan; (b) pengetahuan gizi; (c) kebiasaan makan dan; (d) tingkat pendapatan. Ketersediaan bahan pangan berkaitan dengan kondisi lingkungan, seperti: sistem pertanian, prasarana, dan sarana kehidupan. Pengetahuan gizi adalah segenap yang diketahui oleh seseorang tentang gizi yang mencakup: (a) unsur gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi; (b) makanan terdiri dari berbagai unsur gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan; (c) semua individu sepanjang hidupnya membutuhkan unsur-unsur gizi yang sama dengan jumlah yang bervariasi; (d) cara penanganan makanan yang mempengaruhi jumlah unsur-unsur gizi dalam makanan, keselamatan, penampilan dalam rasa.

Kebiasaan makan merupakan cara yang di tempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih dan mengkonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Tingkat pendapatan atau perekonomian suatu keluarga sangat menentukan atau mempengaruhi terhadap status gizi suatu keluarga tersebut, karena tinggi atau rendahnya perekonomian akan berdampak terhadap kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat

mengganggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak dan pertumbuhan tulang dan otot. Hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang Serta mudah terserang penyakit. Adapun kebutuhan gizi yang dianjurkan perorangan sehari-hari sudah ada batas kadarnya seperti yang tercantum pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Daftar Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Yang Dianjurkan (Perorangan Perhari)

| No | Zat Gizi | Anak 1-3 tahun | Anak 4-6 tahun | Anak 7-9 tahun. |
|----|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1 | Energi (kal) | 1250 | 1750 | 1900 |
| 2 | Protein (g) | 23 | 32 | 37 |
| 3 | Vitamin A (RE) | 350 | 360 | 400 |
| 4 | Vitamin B1 (Mg) | 0,5 | 0,8 | 1,0 |
| 5 | Vitamin B2 (Mg) | 0,6 | 1,0 | 1,0 |
| 6 | Niasin (mg) | 5,4 | 8 | 9 |
| 7 | Vitamin B12 (Mg) | 0,5 | 0,7 | 0,9 |
| 8 | Asam Folat (Mg) | 40 | 60 | 81,5 |
| 9 | Vitamin C (Mg) | 25 | 25 | 25 |
| 10 | Kalsium (Mg) | 500 | 500 | 500 |
| 11 | Fosfos (Mg) | 250 | 350 | 400 |
| 12 | Besi (Mg) | 8 | 8 | 10 |
| 13 | Seng (Mg) | 8 | 10 | 20 |
| 14 | Iodium (mg) | 70 | 100 | 120 |
| 15 | Selenium (Mg) | 20 | 20 | 30 |

(Sumber: Widya Karya Pangan dan Gizi, 1998)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dijadikan acuan bahwa dalam memenuhi kebutuhan pokok akan gizi dapat ditentukan berdasarkan umur anak yang membutuhkannya. Suniar (2002:12) mengatakan bahwa: Kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja juga menurun, mudah sakit dan mudah terinfeksi, sebaliknya kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban.

Sementara Arif (1995:45) berpendapat, bahwa penyakit yang bisa hinggap akibat gangguan gizi adalah Malnutrisi atau salah gizi, yang dapat berakibat: (1) Starvation atau kelaparan; (2) Undernutrition atau kurang gizi; (3) Defisiensi spesifik atau kekurangan salah satu zat gizi; (4) Imbalans atau keadaan patologis sebagai akibat tedadinya disproporsi antara zat-zat gizi esensial; (5) Overnutrisi atau gizi lebih; (6) Toksisitas atau keadaan patologis akibat kelebihan zat-zat gizi sehingga tedadi keracunan. Selain itu kekurangan dan kelebihan gizi dapat mengakibatkan gangguan dari dalam diri anak, seperti masalah psikologis dan mental sehingga anak bersifat apatis dan tidak produktif dalam belajar. Robert (1978:8) mengatakan bahwa:

"Gizi yang salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik, serta mental sehingga gizi yang belum normal akan mengakibatkan gangguan dari bentuk fisik maupun dari dalam diri yang dapat menghambat motivasi anak".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa gizi merupakan hal yang penting bagi seseorang, karena gizi yang salah dan gizi yang belum normal dapat mempengaruhi kesungguhan dalam berkonsentrasi, kesanggupan belajar dan menghambat motivasi serta menimbulkan kelelahan fisik. Di samping itu mengakibatkan terjadinya gangguan pada bentuk fisik, sehingga hal ini mungkin saja dapat terjadinya kelainan pada fisik anak, karena mereka dalam masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh sebab itu perlu kiranya kebutuhan gizi atau kecukupan gizi menjadi perhatian bagi orang

tua, pemerintah atau negara.

2. Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness, dalam kamus bahasa Inggris Physical Fitness berarti kecekatan atau kemampuan. Kesegaran jasmni, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Sementara. dalam Kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kesegaran jasmani berasal dari kata segar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam wasana segar atau nyaman.

Menurut Sadoso (1980:105) mengatakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Selanjutnya, Rusli Lutan (2001:7) menyatakan bahwa: "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fiexsibilitas".

Lebih lanjut Nurhasan, (2001:131) mendefinisikan "Kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu Faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh

pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada, hari berikutnya".

Dari pendapat di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga, dalam kehidupan manusia, untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa.

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. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan suatu kegiatan dan proses pendidikan yang sinergis dijalankan secara teratur dan berkesmarnbungan dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Sebagaimana yang dinyatakan dalam pasal 1, ayat 4 dan 11 UU Republik Indonesia No. 3

Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

"Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani dan sosial. Sedangkan Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani."

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa dalam proses pembelajaran mata pelajaran penjasorkes dapat mengembangkan potensi jasmani, sosial. Di samping itu pendidikan jasmani apabila dilakukan secara teratur dan berkelanjutan berguna untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani. Menurut Mutohir dan Gusril (2004:125) fungsi kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian yaitu sebagai fungsi umum dan fungsi khusus dan pengertian umum dan khusus disini adalah:

"Fungsi Umum kesegaran Jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan. Setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya keda dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar".

Kesegaran jasmani yang memiliki peranan penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari, akan menggambarkan kesegaran atau kebugaran yang menyeluruh berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekedaan secara optimal dan efisien. Sementara rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada seseorang akan berdampak negatif terhadap mutu kerjanya sehari-hari. Anak usia sekolah yang memiliki tingkat kesegaran jasmani di bawah rata-rata

akan malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi pelajaran, hal ini akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah. Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa:

"Tingkat jasmani yang baik, akan menemukan ciri-ciri sebagai berikut: (1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun darurat atau mendadak lainnya; (2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja keras seharian; (3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan; (4) memiliki kelenturan sehingga mampu bergerak leluasa; (5) memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat; (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmam yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seseorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

Dari pendapat diatas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani mencakup pada sisi dalam tubuh, komposisi tubuh, sampai pendukung dalam tercapainya keseimbangan gerak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu: (a) kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam aktifitas sehari-hari, (b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru-paru dan otot, (c)

tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, (d) masih memiliki cadangan energy secara umum membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

1) Status Gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dan faktor makanan, karena babap makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi pembangunan sel-sel tubuh, biktalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 – 60%, lemak diberikan 25 – 30% dari total kalori protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya, adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan.

2) Herdiitas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobic dikarenakan oleh perbedaan genotype dan faktor lingkungan (Nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya.

3) Kondisi Fisik

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen-komponen dari kebugaran jasmani itu sendiri. Surdjaji (1991:1) menyatakan bahwa: "Kebugaran 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). Dari sepuluh komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang.

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan lokal. Menurut Syafrudin (2006:69) daya tahan umum adalah sebagai berikut.

"Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh". Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju".

Dari daya tahan yang dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapasitas aerobik (slow oxidative atau fast oxidative glycolytic

atau FOG) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk sertahan.

Sementara kekuatan secara fisiologis merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan adalah "kekuatan merupakan kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja". Sedangkan Syafruddin (2006:43) menjelaskan dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas:

"(1) kekuatan maksimal merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal; (2) kekuatan kecepatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kaki yang tinggi; (3) daya tahan kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama".

Selanjutnya kecepatan (Speed) menurut Jonathan dan Krempel (dalam Syafrudin 2006:54) adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu. Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas: (1) kecepatan reaksi merupakan kemampuan untuk menjawab rangsangan okustik, optic dan rangsangan taktik secara cepat; (2)

kecepatan aksi merupakan kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

Kemudian kelentukan (flexibility) adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normainya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan. Syafrudin (2006:79) mengemukakan bahwa: Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau lugs". Artinya kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dalam menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

Elemen kondisi fisik yang lain adalah kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena

ketangkasan disosialisasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satupun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan. Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk mengabungkan input visual dengan informasi dari kanal lingkaran dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil.

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Syafrudin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa "koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugastugas motorik secara tepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat".

4) Latihan

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang, digunakan dalam latihan. Latihan aerobic meningkatkan

kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga. Coyle dkk, (dalam Sharkey, 2003:85) mengemukakan bahwa "Pengaruh latihan sertaun tahun dapat hilang hanya. dalam 12 Minggu dengan menghentikan aktifitas". Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi.

5) Usia dan Jenis Kelamin

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan hingga 8 sampai 10% per decade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5% perdekade).

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda, memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri

yang sedang berlatih hanya. berbeda 10% di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal V02 max dan waktu performs.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang merupakan sebagai landasan untuk membangun suatu kerangka berfikir dalam penelitian ini. Sesuai dengan kajian teori dan variabel yang akan diteliti yaitu status gizi sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) adalah "kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak".

Dalam penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa adalah status gizi. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah "keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh". Artinya ada keterkaitan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, untuk lebih jelasnya keeratan atau hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat gambar 1 kerangka konseptual penelitian yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah: Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman".

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$, dan diterima kebenarannya secara empiris.
2. Statu gizi memberikan kontribusi (sumbangan) untuk siswa putera sebesar 19,01% dan untuk siswa puteri sebesar 22,75% terhadap tingkat kesegaran jasmani mereka.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes:
 - a. Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi, karena status gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

- b. Dalam memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
2. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.
3. Siswa agar lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya, sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.
4. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka.

LAMPIRAN 1**KLASIFIKASI STATUS GIZI SISWA PUTERA**

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <17,0 | Kekurangan berat badan tingkat berat | 14 | 53,85% |
| 17,0 – 18,5 | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 6 | 23,08% |
| >18,5 – 25,0 | Normal | 5 | 19,23% |
| >25,0 – 27,0 | Kelebihan berat badan tingkat berat | 1 | 3,85% |
| >27,0 | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 0 | 0% |

KLASIFIKASI STATUS GIZI SISWA PUTERI

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <17,0 | Kekurangan berat badan tingkat berat | 11 | 55% |
| 17,0 – 18,5 | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 2 | 10% |
| >18,5 – 25,0 | Normal | 7 | 35% |
| >25,0 – 27,0 | Kelebihan berat badan tingkat berat | 0 | 0% |
| >27,0 | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 0 | 0% |

LAMPIRAN 2**Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera)**

| No | Lari 40 M | Gantung ST | Bd 30 dtik | Loncat Tegak | Lari 600 M |
|----|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 1. | Sd - 6.3" | 51" ke atas | 23 ke atas | 46 ke atas | Sd - 2'09" |
| 2. | 6.4" - 6.9" | 31" - 50" | 18 - 22 | 38 - 40 | 2'10" - 2'30" |
| 3. | 7.0" - 7.7" | 15" - 30" | 12 - 17 | 31 - 37 | 2'31" - 2'45" |
| 4. | 7.8" - 8,8" | 5" - 14 | 4 - 11 | 24 - 30 | 2'46" - 3'44" |
| 5. | 8.9" - Dst | 4" - Dst | 0 - 3 | 23 - Dst | 3'45" - Dst |

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi, 1999)

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Puteri)

| No | Lari 40 M | Gantung ST | Rd 30 dtik | Loncat Tegak | Lari 600 M |
|----|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 1. | Sd - 6.7" | 40" ke atas | 20 ke atas | 42 ke atas | Sd - 2'32" |
| 2. | 6.8" - 7.5" | 20" - 39" | 14 - 19 | 34 - 41 | 2'33" - 2'54" |
| 3. | 7.6" - 8.3' | 8" - 19" | 7 - 13 | 28 - 33 | 2'55" - 3'28" |
| 4. | 8.4" - 9.6" | 2" - 7" | 2 - 6 | 21 - 27 | 3'29" - 4'22" |
| 5. | 9.7" - Dst | 0" - 1" | 0 - 1 | 20 - Dst | 4'23" - Dst |

(Sumber: Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010)

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

| No | Jumlah nilai | Klasifikasi | Kesegaran Jasmani |
|----|--------------|---------------|-------------------|
| 1. | 22-25 | Baik sekah | (BS) |
| 2. | 18-21 | Baik | (B) |
| 3. | 14-17 | Sedang | (S) |
| 4. | 10-13 | Kurang | (K) |
| 5. | 5-9 | Kurang sekali | (KS) |

(Sumber: Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010)

Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Putera

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 18 – 21 | Baik | 4 | 15,38% |
| 14 – 17 | Sedang | 9 | 34,62% |
| 10 – 13 | Kurang | 12 | 46,15% |
| 5 - 9 | Kurang sekali | 1 | 3,85% |

Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Puteri

| Kelas Interval | Kategori | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 18 – 21 | Baik | 4 | 20% |
| 14 – 17 | Sedang | 7 | 35% |
| 10 – 13 | Kurang | 8 | 40% |
| 5 - 9 | Kurang sekali | 1 | 5% |

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Ratna.
- Arief, Armin. 1995. Ilmu Gizi Jilid II. Padang: MRCFPTK, Institut Keguruan Pendidikan Padang.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Gusril. 2004. Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang. Disertasi. Jakarta: Program Psea Sar ana Universitas Negeri Jakarta.
- Kemendiknas. 2010. Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional.
- Khumaidi. 1994. Bahan Pangan dan lahan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lutan, Rusli. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Nurhasan. 2001. Evaluasi Pengajaran Penjaskes. Jakarta: Depdikbud. Robert dkk, 1978. Perumusan Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Robert. 1978. Pendidikan Jasmani dan Buletin Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. 1980. Sehat dan Bugar. Jakarta: PT. Gramedia.
- Safrizon dan Wilda Welis. 2006. Ilmu Gizi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sharkey, Man J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarsono, 1992. Kebugaran dan Kesehatan Anda. Padang: SP 4 Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Suniar. 1994. Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Surdjaji. 1991 Ketauilah tingkat tingkat kesegaran jasmani anda. Jakarta. Pusat kesegaran Jasmani dan rekreasi Depdikbud.