

**KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PANDAM
KECAMATAN BONJOL KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH
HENDRA AGUS
NIM: 08555**

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

ABSTRAK

Hendra Agus (89883): KONTRIBUSI STATUS GIZI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PANDAM KECAMATAN BONJOL KABUPATEN PASAMAN

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya status gizi siswa dalam Kesegaran Jasmani . Belum di ketahui masalah pasti apa yang menyebabkan rendahnya status gizi dan kesegaran jasmani siswa. Banyak faktor-faktor penyebab yang memungkinkan rendahnya baik yang bersifat internal maupun eksternal. Adapun yang berfokus dalam penelitian ini tidak yang berkaitan dengan kemampuan motorik. Penulis ingin melihat apakah terdapat kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa di SDN 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman

Jenis penelitian ini adalah penelitian *korelasional* yaitu suatu penelitian yang menentukan tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun hubungan yang akan diteliti adalah variabel bebasnya status gizi dengan variabel terikatnya adalah kesegaran jasmani siswa SDN 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SDN 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 96 orang siswa yang terdiri dari 50 orang laki-laki dan 46 orang perempuan mulai dari kelas I sampai kelas VI dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, serta kemampuan yang dimiliki, maka penelitian ini tidak dilakukan terhadap semua populasi. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu kelas IV, V, VI putra saja yang berjumlah 23 diambil berdasarkan *total random sampling*.

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani diperoleh harga koefisien korelasi 0.445 berarti lebih besar ($>$) dari r tabel 0.257, maka status gizi dengan kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang berarti. Apabila probabilitas < 0.05 . Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga peneliti telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan ini, peneliti mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Drs. Syahrial B., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (PO) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekali selaku pembimbing II.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus selaku pembimbing I
4. Drs. Suwirman, M.Pd sebagai Dosen Penguji yang memberikan banyak masukan terhadap design, dan instrument penelitian sehingga skripsi ini terselesaikan.

5. Drs. Willadi Raysid, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan-masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dra. Darni, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan motivasi dan semangat peneliti dalam penulisan skripsi.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Ayahanda dan Ibunda Serta Kakanda dan Adik-Adikku tercinta yang selalu memberikan dorongan motivasi, semangat dalam menyelesaikan penulisan penelitian ini.
9. Segenap keluarga besar yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini
10. Kepala sekolah dan guru-guru Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.
11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan serta mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan D2 penjaskes, Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan hendaknya skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Gizi	9
a. Pengertian Gizi	9
b. Status Gizi	10
2. Kecakupan Zat Gizi.....	11
a. Karbohidrat	11
b. Lemak.....	12
c. Protein	13
3. Kesegaran Jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian	20
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Teknik dan Pengumpulan Data Penelitian	22
1. Tes Kesegaran Jasmani	22
2. Teknik Pengumpulan Status Gizi	34
E. Teknik Analisis Data	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data Penelitian	37
B. Deskripsi Data Penelitian	37
C. Hasil Penelitian	38
D. Analisa Data	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	41

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	----

LAMPIRAN	51
-----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Keseimbangan antara energi yang diperlukan dengan apa yang dikonsumsi harus diperhatikan guna terciptanya keadaan kesehatan yang optimal, oleh karena kekurangan maupun kelebihan pemberian zat gizi dapat memberikan dampak yang tidak diinginkan, baik terhadap kesehatan maupun didalam pembinaan prestasi.

Makanan dan minuman yang dikonsumsi terdiri dari zat-zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein vitamin, mineral dan air. Jumlah perbandingan didalam proporsi, porsi dan bentuk makanan perlu disesuaikan dengan waktu dan klasifikasi olahraga. Kesadaran setiap orang bahwa mereka memerlukan zat gizi yang tidak sama dengan adanya pengetahuan dan pendidikan gizi, siswa dapat mengubah sikap, perilaku dan membentuk kebiasaan makan yang baik.

Pengaturan gizi yang optimal baik bagi siswa maupun bagi atlet berguna untuk menjaga kesehatan secara optimal, mengatur metabolisme tubuh secara baik dan menunjang kerja tubuh secara optimal. Tidak berbeda dengan masyarakat biasa atlet membutuhkan beragam zat gizi yaitu zat sumber energi yang didapat dari karbohidrat, lemak, dan protein yang dikonsumsi melalui makanan.

Energi ini digunakan tubuh untuk basal metabolisme, kegiatan luar atau aktifitas fisik sehari-hari dan energi khusus untuk pencernaan makanan. Tubuh

juga membutuh zat gizi untuk zat pembangun yaitu protein untuk membentuk struktur tubuh, terutama pembentukan jaringan baru, pembentukan enzim, hormon dan antibodi. Untuk mengatur berjalannya proses metabolisme dalam tubuh, diperlukan vitamin dan mineral yang banyak didapat dalam sayuran dan buah-buahan. Juga diperlukan dukungan konsumsi air sebagai zat yang mengatur keseimbangan.

Sedangkan Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah dalam pencapaian kualitas diri serta kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap beban stres fisik yang datang bagi kelompok usia lanjut.

Seorang yang hidup sehari-harinya kurang aktif, misalnya kondektur bus bertingkap dibanding sopir bus, pekerja kasar di pelabuhan di banding dengan juru tulis, atlet di banding dengan mahasiswa Fakultas Sastra dan Filsafat, dan sebagainya akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik maka dari itu dengan banyak melakukan aktifitas gerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Sudarno Sp. 1992 : 4 – 7).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan

yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani, merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik dan memuaskan tanpa kelelahan yang berarti (Sadoso Sumosardjono,1985:19).

Peningkatan kesegaran jasmani bagi usia dini perlu di bina agar berguna untuk kesehatan tubuh yang optimal. Karena bila usia dini mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan tugasnya dengan baik pula karena kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi usia dini akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan bagi tubuhnya.

Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran yang tidak siap dan tidak sanggup untuk menghadapi gejala- gejala yang timbul pada dirinya untuk itu harus tetap aktif dalam melakukan aktifitas fisiknya.

Selanjutnya Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi sebagai salah satu penunjang yang penting dalam kehidupan manusia untuk menjaga dan meningkatkan efesiensi dan aktifitas sehari- hari. Demikian pula bagi anak-anak usia sekolah merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara berolahraga dan berlatih secara teratur, terukur, terarah, dan terprogram baik dilakukan di lapangan, di rumah maupun di jalan-jalan.

Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bergerak dalam berbagai bidang dasar

keilmuan di antaranya olahraga dan kesehatan, sekolah ini selalu tanggap dengan perkembangan dunia olahraga dan pendidikan jasmani. Mulai dari kelas I (satu) sampai kelas VI (enam) dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang bertujuan untuk:

“1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3).meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran trampil serta memiliki sikap yang positif.” BSNP (2006: 703).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah dasar bertujuan untuk pertumbuhan pola hidup sehat, perkembangan peserta didik secara wajar dan normal serta untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Gizi sangat menentukan dalam peningkatan kesegaran jasmani anak SD yang mana masa-masa pertumbuhan anak memerlukan bantuan orang tua supaya bisa berkembang semaksimal mungkin antara, lain memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak. Orang tua sangatlah

berperan dalam memberikan makanan kepada anak agar nantinya kesegaran jasmani anak akan meningkat sebagai mana yang diharapkan.

Usia antara 6 sampai 9 tahun adalah usia anak yang duduk dibangku SD. Pada masa ini anak mulai masuk ke dalam dunia baru, anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Mochji, 2003). Pada umur ini anak lebih banyak aktifitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak.

Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjningsih, 2002). Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan dan adanya daerah miskin gizi.

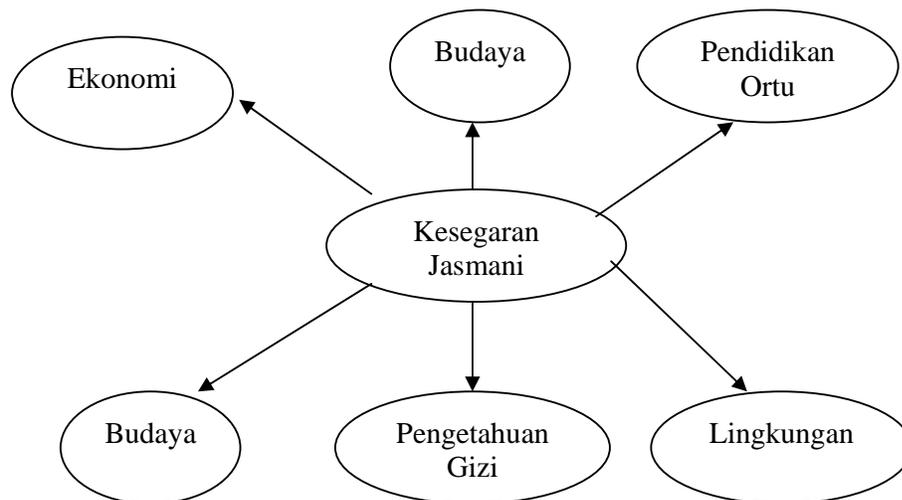
Berbagai aktivitas jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksud yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas di air, pendidikan luar sekolah, serta kesehatan. Dengan demikian jelas bahwa siswa yang telah mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesegaran jasmaninya.

Sedangkan aktivitas jasmani dan olah raga telah dilaksanakan pada sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sering

menimbulkan pertanyaan di berbagai kalangan guru, masyarakat, maupun insan olahraga, apakah mata pelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa tanpa adanya gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas (gerak) yang dilakukan siswa atau sebaliknya sesuai dengan variabel penelitian ini Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kecamatan Bonjol Kabupaten Pasaman. Untuk itu perlu adanya penelitian, sehingga dapat diperoleh data dan informasi yang akurat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas permasalahannya adalah:



Gambar 1. Perumusan Identifikasi Masalah Penelitian

C. Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini namun mengingat berbagai keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi masalahnya

pada “Kontribusi Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman?”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu. Sejauhmana Kontribusi Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kecamatan Bonjol Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman. Selanjutnya ada beberapa tujuan khusus dalam penelitian ini, diantaranya adalah;

1. Mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.
3. Mengetahui besar kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang;
2. Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar pada Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi pada Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP.
5. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan acuan untuk penelitian olahraga dan kesegaran jasmani pada masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Gizi

a. Pengertian Gizi

Kus Irianto (2004) menjelaskan bahwa “gizi berasal dari bahasa arab “gizzah” yang artinya makanan sehat”. Untuk menjadi sehat, setiap orang mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin dan kondisi tubuhnya. Jadi anak-anak dengan orang dewasa atau orang sehat dengan orang sakit berbeda kebutuhan gizinya.

Seseorang perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan segala aktivitas fisologisnya. Makanan berfungsi untuk menjamin setiap orang agar tetap hidup. Makanan yang kita makan setiap hari hendaklah mengandung zat-zat giz yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, lemak, protein, lemak, mineral dan vitamin. Tiap zat gizi yang kita makan mempunyai fungsi berbeda-beda. Sunita (2005) mengungkapkan: bahwa fungsi makanan yang kita makan adalah untuk “menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum gizi yang diperlukan oleh tubuh mempunyai beberapa fungsi, yaitu: Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan

terutama bagi mereka yang masih dalam proses pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna untuk melakukan kegiatan fisik sehari – hari, serta mengatur dan memelihara jaring tubuh.

b. Status gizi

Wirjatmadi, (1998) mengatakan bahwa “Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang”. Status Gizi pada seseorang tidak sama, hal ini diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat - zat gizi sehari-hari. Cerminan status gizi pada seseorang akan terlihat dari penampilan tubuh, yang digambarkan pada 3 macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus.

Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (Obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus juga tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang. Untuk mengetahui status gizi perlu dilakukan penilaian dengan berbagai cara antara lain pemeriksaan klinis, antropometri, laboratorium dan penilaian konsumsi makanan.

Pengukuran antropometri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Menurut Djiteng Roejito D (1989:73) Salah satu penilaian status gizi yang cocok untuk anak-anak usia

Sekolah Dasar adalah $\frac{BB(kg)}{TB(cm)}$ standar Harvard, yakni; pengukuran Berat badan

dibandingkan dengan Tinggi badan atau hasil ini kemudian dibandingkan dengan tabel terlampir, dengan klasifikasi sebagai berikut:

90 – 100% baku = Normal

80 – 90% baku	= Gizi baik
80 – 85% baku	= Gizi sedang
70 – 80% baku	= Gizi kurang
< 70 % baku	= Gizi buruk

Sumber: Djiteng Roejito D (1989:73)

Data berat badan diambil dengan melakukan penimbangan berat badan, dengan cara seseorang berdiri di atas timbangan berat badan dalam keadaan berdiri tanpa baju dan alas kaki kemudian dilihat angka berapa yang ditunjuk oleh jarum timbangan maka itulah angka berat badannya (kg).

Kemudian pengukuran tinggi badan juga hampir sama, seseorang berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan, kemudian diukur tingginya dengan menggunakan meteran.

2. Kecukupan Zat Gizi

a. Karbohidrat/ hidrat Arang

Sebagian besar kalori yang terdapat dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat atau hidrat arang yang biasa disebut dengan zat tepung. Hidrat arang ini berfungsi untuk memberi tenaga dan juga memberi rasa kenyang. Menurut Depertemen Kesehatan Republik Indonesia (1999) Menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama terdapat dalam hidrat arang (55-67%) disamping zat lemak (20%). Bagi tenaga kerja, zat hidrat arang harus disuplai secara teratur sehingga kebutuhan tubuh akan zat tenaga berjalan normal.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh untuk bergerak,

seandainya karbohidrat menipis barulah lemak menjadi tenaga. Karbohidrat bersumber dari tumbuh - tumbuhan seperti padi - padian, umbi - umbian, sagu, beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas, dan kentang.

b. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bias di jadikan sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecah menjadi bentuk emulasi dan inilah yang akan masuk kedalam peredaran darah untuk diedarkan keseluruh tubuh yang akan menjadi sumber tenaga. Kuntaraf (1999:96) Mengatakan bahwa” satu gram lemak dapat menghasilkan sembilan kalori.

Lemak berfungsi untuk melarutkan vitamin A,D, E, dan K Sehingga dapat diserap oleh dinding usus halus, melindungi alat - alat tubuh yang halus, memperbaiki rasa pada makanan. Sedia Oetama (1996) menyebutkan bahwa “Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa lemak merupakan sumber energi tertinggi setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang terutama orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak. Sementara itu dianjurkan agar jumlah lemak yang di makan diusahakan serendah mungkin agar tidak menyebabkan terjadinya efek samping negatif yang tidak di inginkan.

Namun demikian mereka yang memerlukan energi sehari - harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makanan yang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan banyak jumlah lemak yang lebih besar.

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tertinggi, menurut Kuntaraf, dkk (1999:96) mengatakan bahwa: “ Kebutuhan makanan rata - rata 2046 kalori perhari, sedikitnya 408 gram kalori haruslah berasal dari lemak. Ini berarti kita memerlukan sedikitnya 46 gram perhari.

c. Protein

Protein sangat di butuhkan oleh tubuh dalam melakukan aktivitasnya. protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein juga merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan kurang tercukupi oleh korbokhidrat dan lemak. Menurut Kusrianto dkk. (2004) mengatakan bahwa ”Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total “.

Berarti jelasnya protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternative kedua penghasilan energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis. Protein didalam tubuh sangat dibutuhkan sebagai sumber energi cadangan. Menurut kuntaraf, dkk (1999:99) mengatakan “lebih dari 13% dari kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein”

Tabel. 1 Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia

Golongan	Energi Kalori	Protein Gram	Kalsium Gram	Besi Gram	Vit A mg	Vit B I mg	Vit c mg
Remaja wanita							
10-12 tahun	2300	59	0,7	12	3450	0,9	60
13-15tahun	2100	58	0,7	12	3600	1,0	60
16-19tahun	2100	57	0,6	12	4000	0,8	60
Remaja pria							
10-12 tahun	2300	50	0,7	12	3450	0,9	60
13-15tahun	2900	58	0,7	12	4000	1,1	60
16-19tahun	2900	65	0,6	12	4000	1,2	60

Sedia Oetama (1996)

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga secara teratur akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan (fit=Cocok, layak, aptut atau mampu). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak Sukarman(1989).

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari. Physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam filosofis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu dan sebagainya).

Jika dikatakan hubungan kesegaran jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan sangat mengisi, sehingga didapatlah kiranya secara mendasar dikatakan sama. Selanjutnya Guyton (1994) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Selanjutnya Fox (1994) mengatakan kesegaran jasmani adalah Suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Dipihak lain menjelaskan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kegiatan lain yang datang tiba-tiba.

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Departemen P dan K (1996), tentang pengertian kesegaran jasmani menjelaskan; “Kesegaran jasmani sebagai aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) ...bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit) ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan kreasi serta daya tahan untuk melakuakn pekerjaan

dengan tidak menimbulkan kelelahan fisik yang berarti, sedangkan yang dimaksud dengan aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi.

Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat dan berat. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan, bila dilakukan secara teratur.

Kesegaran jasmani (yang terkait dalam kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang memerlukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibel, komposisi tubuh. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kesegaran yang terkait dengan peforman, Agilitas, keseimbangan, koordiansi, kecepatan, power dan waktu reaksi). Lutan (2001) kopian kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kesegaran jasmani, dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Menurut hasil seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1 menyimpulkan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah Untuk mengembangkan kesanggupan dan

kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Depdikbud,1996).

Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut diabgi ke dalam dua bagian sebagai berikut; (a) keadaan lingkungan (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, hal ini dikemukakan Kent, M (1994), bahwa: Gizi merupakan nutrisi atau makanan yang dikonsumsi dalam jumlah cukup dan seimbang dapat memelihara sel-sel tubuh agar dapat berfungsi dengan baik.

Pekerjaan yang memaksa fisik seperti ke sawah atau ke ladang mencari kayu, menggembala ternak dan pergi mengaji serta latihan olahraga yang teratur akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Hal ini mengacu kepada pendapat Gusril (1991) yang menyatakan bahwa: Pada orang-orang dengan pekerjaan yang berbeda-beda, nilainya dapat berbeda, nilai tertinggi terdapat pada pekerja penebang kayu di hutan, disusul oleh pekerja bangunan, pekerja pabrik, pemecah batu, tukang kayu dan buruh tambang. Sedangkan nilai terendah dijumpai pada sopir, pegawai kantor pos dan pengawas.

Di sini jelas tergambar bagi orang yang banyak melakukan fisik dan olahraga teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukannya. Hal sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sumarsono (19996) antara lain: Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya dilakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktivitas fisik dan latihan

olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin tinggi dan bagus tingkat kesegaran jasmani.

Mengetahui kesegaran jasmani seseorang diperlukan pengukuran dengan cara tes, Sajoto (1988) mengemukakan ada dua bentuk pengukuran dalam melihat kesegaran jasmani seseorang yaitu: Physical Fitness test, dan Motor Fitness test. Physical Fitness meliputi komponen kesegaran Cardiovascular, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan Motor Fitness test meliputi koordiansi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan gaya ledak otot. Bentuk pengukuran seperti ini merupakan salah satu untuk mengukur kesegaran jasmani.

B. Kerangka Konseptual

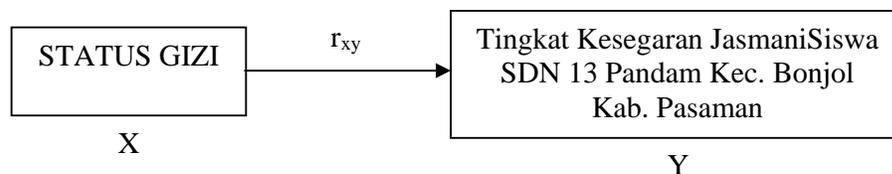
Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik pasti memakan makan bergizi dan berimbang. Bagi murid di Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman yang sedang tumbuh dan berkembang peranan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga dengan gizi yang baik mereka akan mendapatkan hasil pelajaran disekolah.

Mengingat pentingnya peranan gizi bagi siswa, hal yang paling penting adalah mengkonsumsi makanan bergizi dan makan yang seimbang, sehingga memperbaiki status gizi seseorang.

Selanjutnya tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu

seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Secara umum kegiatan yang dilalui siswa setiap waktu mereka melewati hari demi harinya duduk di bangku sekolah mendengarkan dan mengikuti proses pembelajaran di kelas dan sesampai di rumah membantu orang tua, serta bermain dengan teman-temannya, selanjutnya mengerjakan tugas-tugas sekolah sehingga siswa sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang prima agar tugas fisik berdasarkan uraian diatas dapat di selesaikan dengan baik, adapun kesegaran jasmani yang prima juga didukung oleh status gizi siswa yang membantu kebutuhan fisik dari ujuk kerja (aktivitas) yang dilakukan.

Selanjutnya berdasarkan judul penelitian ini, maka penelitian ini hanya melihat kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman dengan memakai Test Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian adalah; Bagaimana Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa di SDN 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian-uraian terdahulu telah diraikan secara panjang lebar tentang masalah yang berhubungan dengan judul penelitian ini, yaitu Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman, maka dengan demikian sampailah pada BAB akhir dalam penulisan ini yang sekaligus merupakan BAB penutup dalam penelitian ini.

Setelah menganalisis semua hasil tes baik yang berasal dari kelas V pada sekolah sampel, serta berdasarkan deskripsi data, pembahasan, dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani Siswa Putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman diperoleh harga koefisien korelasi 0.445 berarti lebih besar ($>$) dari r table 0.257, maka status gizi dengan kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang berarti. Untuk melihat kuatnyanya hubungan kedua variabel ini dibuktikan dengan sig 0.005 berarti mempunyai hubungan yang signifikan.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada guru penjas orkes pada Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman agar dapat melaksanakan seluruh materi yang ada pada kurikulum KTSP tahun 2006 agar peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat menjadi lebih baik. Di samping itu disarankan agar guru dimaksud dapat membuat program kegiatan luar sekolah dalam rangka pengembangan diri dalam usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Kepada siswa diharapkan agar lebih giat dan tekun mengikuti latihan kegiatan fisik atau olahraga dalam pembelajaran penjas orkes di sekolah maupun kegiatan pengembangan diri di luar sekolah.
3. Diharapkan kepada Dinas Pendidikan, Dinas Olahraga, dan kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 13 Pandam Kec. Bonjol Kab. Pasaman agar dapat membantu serta melengkapi sarana dan prasaran serta buku penunjang untuk kegiatan pembelajaran penjas orkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK-UNP.
- BNSP. 2006. *Standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BNSP Depdiknas RI
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi RI.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas RI.
- Fox, El. Bower RW; Fosa ML. 1994. *The physiology basis of physical education and athletics*. 4th Ed. Philadelphia: Saunders College.
- Gusril. 1991. *Kesegaran jasmani untuk manula*. Padang: FPOK IKIP
- Guyton, C. Arthur. 1994. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya tahan aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2007. *Panduan pelaksanaan pengumpulan data Sport Development Index (SDI)*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Kent, M. 1994. *The Oxford dictionary of sport science and medicine*. New York: Oxford University Press.
- Nasution, Agusfidar. 1989. *Metodologi penelitian pendidikan*. Padang: FIP IKIP.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud
- Sumosarjono, Sadoso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: Gramedia.
- Sukarman R. 1989. *Dasar – dasar olahraga untuk pembina pelatih dan atlit*. Jakarta: CV. Haji Mas Agung.
- Undang Undang Republik Indonesia. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga RI.