

**HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA SD NEGERI 33 KALUMBUK
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri*



Oleh

Rudi Mulia
NIM : 89984

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

Nama : Rudi Mulia
NIM/BP : 89984/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1002

Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2001

Mengetahui:

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi. M.Kes.AIFO
NIP. 196205201987031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD
Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji
Kota Padang**

Nama : Rudi Mulia
NIM/BP : 89984/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1002

Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2001

Mengetahui:

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi. M.Kes.AIFO
NIP. 196205201987031002

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 Status Gizi Terhadap Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 33
Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Nama : Rudi Mulia

NIM/BP : 89984/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jaslindo, MS	1. _____
2. Wakil	: Dra. Darni , M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. H Arsil, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Rudi Mulia, (2011) : Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih banyak kesegaran jasmani siswa yang kurang baik yang diakibatkan kekurangan gizi karena kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa maka haruslah orang tua memperhatikan makanan apa yang dimakan oleh anaknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 33 kalumbuk kecamatan kuranji kota padang yang berjumlah 239 orang dan yang menjadi sampel ditetapkan laki-laki kelas IV dan V saja berjumlah 33 orang dengan teknik *purposive samping*, untuk mendapatkan data penelitian digunakan pengukuran status gizi (*NCHS*) dan tes kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

Hasil analisis dari 33 orang siswa di dapat $r_{hit} (0,51) > r_{tab} (0,334)$ menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Artinya baik gizi seseorang maka baik pula kesegaran jasmaninya, terutama siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna pribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. H. Syahrial Bachtiar. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Yaslindo, MS, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. H. Arsil, M.Pd , Drs. Edwarsyah, M. Kes dan Drs. Nirwandi, Mpd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Dra. Mardiani selaku Kepala SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang Khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta (Alm) Juliasman dan Murniati yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta Do'a yang tulus dan ikhlas agar anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr sekalian dengan limpahan yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Tempat Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Instrumen Penelitian	28
E. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Analisis Data.....	42
D. Pembahasan	43

BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	50
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel penelitian.....	27
3. Klasifikasi Status Gizi.....	29
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani	37
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	37
6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi.....	39
7. Distribusi Frekuensi Fariabel Kesegaran Jasmani	40
8. Uji Normalitas Data Status Gizi dengan Kesegarn Jasmani Melalui Uji Lilifor	42
9. Analisis Korelasi Antara Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani(X dan Y).....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Kerangka Konseptual	25
2. Pelaksanaan Lari Cepat 40 Meter	31
3. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	33
4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 Detik	34
5. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	35
6. Pelaksanaan Tes 600 Meter	37
7. Histogram Status Gizi	40
8. Histogram Kesegaran Jasmani	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Data Status Gizi.....	50
2. Data Kesegaran Jasmani	51
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data X dengan Y	52
4. Uji Normalitas Variabel X	53
5. Uji Normalitas Variabel Y	54
6. Perhitungan Koefisien Korelasi sederhana	55
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	57
8. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	58
9. Tabel Dari Harga Product-Moment	59
10. Dokumentasi Penelitian	60
11. Surat izin Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui oleh setiap orang, karena kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap keadaan fisik seseorang. Sutarman dalam Arsil (1999:9) mengatakan bahwa "kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu 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 fitness) yang layak."

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu untuk diketahui, terutama bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktifitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas fisik dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain adanya asupan zat gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktifitas jasmani dengan baik di sekolah, maka harus dapat memenuhi kecukupan akan gizi yang sangat

diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

“Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya”(sutarman dalam Elwiza, 2002 :8)”

Dari pengertian diatas maka semua orang apabila ingin mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa maka haruslah orang tua memperhatikan makanan apa yang dimakan oleh anaknya. Makanan yang dimakan haruslah mengandung gizi yang baik seperti vitamin, protein, mineral dan lain-lain. Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan

yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.”

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Gizi merupakan bahan makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tumbuh dan menjaga kesehatan, sedangkan status gizi diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Jika gizi seseorang siswa bagus maka tingkat kesegaran jasmani siswa akan baik, sebaliknya Jika gizi seseorang siswa kurang maka tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Status gizi anak berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat sosial ekonomi orang tua. Orang tua yang mempunyai pendidikan yang tinggi tentunya akan mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dengan sendirinya akan memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang baik bagi anak-anaknya. Begitu pula sebaliknya orang tua yang tingkat pendidikannya rendah tentunya akan kurang mengetahui tentang makanan yang baik dan mengandung zat gizi yang cukup. Namun tingkat pendidikan

dan pengetahuan orang tua saja tidak cukup bila tidak didukung dengan tingkat sosial ekonomi orang tua. Artinya kecukupan zat gizi dapat terpenuhi bila didukung dengan adanya tingkat pendidikan dan pengetahuan serta status sosial ekonomi. Menurut pendapat Enouch (1998:7) mengatakan bahwa “Rendahnya pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan, Pengetahuan yang dimaksud adalah cara seseorang dalam memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi”.

Disisi lain ditinjau dari segi letak dan lokasi bahwa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang memiliki lingkungan sekolah cukup gersang dan panas sehingga membuat siswa gerah untuk melakukan olahraga secara maksimal dan juga perlengkapan sarana dan prasarana sekolah tersebut tidak mencukupi sehingga tujuan pembelajaran Penjasorkes tidak tercapai dengan baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara status gizi dengan kesegaran jasmani memiliki kaitan yang erat, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan mengantuk, sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak semangat dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji

Padang masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes anak terlihat lesu, kurang semangat, sering ngantuk dan malas melakukan aktifitas. Hal ini harus mendapatkan perhatian yang serius karena faktor gizi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat tingkat kesegaran jasmani diantaranya : pengetahuan orang tua tentang gizi, kebiasaan makanan, aktifitas fisik, status gizi, tingkat sosial ekonomi orang tua, lingkungan sekolah, sarana dan prasarana.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan tingkat kesegaran jasmani dapat meningkat bagi siswa di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa disebabkan oleh gizi yang belum memadai. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul tentang “Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani anak, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pengetahuan orang tua tentang gizi
2. Kebiasaan makanan
3. Aktifitas fisik

4. Status gizi
5. Tingkat sosial ekonomi orang tua
6. Lingkungan sekolah
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi pada status gizi saja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana status gizi di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
2. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
3. Bagaimana hubungan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Mengetahui status gizi siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
- b. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
- c. Hubungan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu, diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Langkah awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri dibidang penelitian dan sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi strata satu
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan olahraga khususnya dan mahasiswa UNP pada umumnya
3. Sebagai bahan masukan bagi para guru dalam rangka meningkatkan kualitas pengajaran Penjas Orkes di sekolah.
4. Sebagai bahan informasi bagi siswa dan guru pendidikan Penjas Orkes dalam pengembangan ilmu dalam proses belajar mengajar.
5. Menambah wawasan peneliti tentang penelitian antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmani (*Physical fitness*). Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada diri seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi) (Lutan, 2001: 16).

Secara fisiologis, seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Ada 3 (tiga) hal yang menjadi penting dalam kebugaran jasmani, yaitu: 1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak, 2. Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi jantung, pembuluh darah, paru-paru dan pernafasan. 3. Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. Semakin bagus fungsi dan kerja ketiga hal diatas maka tingkat kebugaran jasmani

seseorang akan lebih baik. Kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kerja (aktifitas fisik) serta lamanya waktu istirahatnya seseorang.

Menurut Sudarno (1992:9) mengatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang rekreasi yang aktif”.

Sedangkan Hairy (1989:9) mengatakan bahwa : “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan cukup intensif kesiagaan penuh, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup baik untuk menikmati waktu luang dan menanggulangi situasi-situasi yang tidak terduga”.

Selanjutnya Nurhasan (2001:131) mendefinisikan :“Kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya mengatasi keadaan lingkungan / tugas fisik memerlukan tugas otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Dari beberapa pernyataan yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menjalankan kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas senggang dan rekreasi aktif.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan kegiatan fisik atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk anak usia sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak samapi dengan Sekolah Tingkat Atas (SLTA/Sederajat) hingga perguruan tinggi. Dengan dimilikinya tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

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

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen- komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu:

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related fitness) meliputi : daya tahan, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi : keseimbangan, kecepatan, tenaga, yaitu daya tahan dan waktu reaksi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan.

Rudan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan
2. Memiliki daya tahan umum
3. Memiliki daya ledak otot lokal
4. Memiliki daya ledak otot
5. Memiliki kecepatan
6. Memiliki kekuatan
7. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu:

1. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
2. Cenderung bertingkah marah
3. Mudah lemas dan sedih
4. Mudah Tersinggung
5. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu antara lain adalah faktor:

1. Faktor Usia

Faktor usia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, misalnya saja anak-anak yang masih muda, akan lebih mudah meningkatkan kebugaran aerobiknya jika dibandingkan dengan orang dewasa. Menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka maka jelaslah bahwa sudah pasti ada perbedaan. Menurut Sharkey (2003:83) “bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade)”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani bisa dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan *fitness*.

2. Status Gizi

Faktor gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Gizi penting artinya bagi tubuh atau faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, dan metabolisme makanan yang harus sesuai dengan tubuh dengan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein

yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang 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. Seorang olahragawan pada umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

3. Jenis Kelamin dan Genetik.

Sampai pubertas biasanya tingkat kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani jauh lebih besar dari anak perempuan. Genetik atau faktor keturunan juga sangat berpengaruh dalam tingkat kesegaran jasmani seseorang seperti berpengaruh terhadap fungsi jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/ sel darah dan serat otot.

4. Latihan

Dengan melakukan latihan-latihan olahraga secara teratur dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam Latihan. Menurut Sharkey (2003:82) “latihan aerobik 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”.

Pengaruh latihan bertahun tahun dapat hilang hanya. dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey (2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur.

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 siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

5. Tidur dan Istirahat

Beristirahat dan tidur dengan teratur dapat memulihkan keadaan tubuh yang telah melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dan aktifitas sehari-hari lainnya. Hal ini berguna untuk mengembalikan tenaga yang hilang dari aktifitas fisik tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan, kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan dalam waktu senggang atau rekreasi. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna untuk belajar dan bermain.

2. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2003:3)”. Keadaan gizi pada seseorang sangat berbeda dan begitu juga pada sekelompok orang. Dengan gizi yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya. Dengan mempelajari gizi manusia dapat menyadari bahwa proses kehidupan sangat ditentukan oleh faktor gizi.

Gizi berasal dari bahasa Arab “Ghizi” yang artinya “proses yang terjadi pada makhluk hidup untuk mengambil dan menggunakan zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman guna mempertahankan hidup,

pertumbuhan dan menghasilkan energi (Depkes RI 1994:28)". Zat gizi adalah penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses dalam tubuh. Khumadi, (1994) menjelaskan bahwa zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita.

Menurut Syafrizar (2006:78) status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Sedangkan Nasoetion (1995 :60) menyatakan bahwa "status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan.

Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa : status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi 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. Untuk semua kelompok dan jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk, 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 gizi kurang.

Menurut Wirjatmadi (1998:3) “Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok orang”. Sedangkan menurut Supariasa “Status gizi adalah ekspresi keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nurture* bentuk variabel tertentu, contoh: Gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbang nya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh”. Lebih lanjut menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, dijelaskan secara bahasa bahwa status gizi terdiri dari kata status dan gizi, yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Status gizi menurut Sunita (2003:3) adalah: “Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, Lebih lanjut Depkes (2000:73) menjelaskan bahwa: “Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh dan lingkungan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah klasifikasi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan.

b. Kecukupan Zat Gizi

1. Karbohidrat/ Hidrat Arang

Sebagian besar dari kalori yang terdapat didalam 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 Departemen Kesehatan Repoblik Indonesia (1994:72) menyebutkan bahwa: “Sumber zat tenaga dalam makanan Indonesia terutama didapat dari zat hidrat arang 955-67%) disamping sumber 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.

2. Lemak

Lemak mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, sebab lemak adalah sumber energi yang tertinggi. Lemak bisa dijadikan sebagai sumber energi apabila karbohidrat sudah habis. Untuk dapat masuk keperedaran darah lemak terlebih dahulu harus dipecahkan menjadi emulsi 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 “Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994:74) menyebutkan bahwa: Lemak merupakan sumber zat tenaga kedua selain karbohidrat. Lemak dibutuhkan oleh tubuh lebih kurang 20% dari total kalori sehari”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa makan sumber lemak merupakan sumber energi tertinggi yaitu setelah karbohidrat habis. Jadi lemak adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang yang melakukan aktivitas yang berat atau banyak.

Sementara itu jumlah lemak yang dimakan diusahakan serendah mungkin agar tidak mengakibatkan terjadinya efek samping negatif yang diingankan. Namun demikian untuk mereka yang memerlukan energi tinggi sehari-harinya sulit memenuhi kebutuhannya bila makananyang hanya mengandung lemak sedikit mengandung kalori. Porsi makanan yang seperti ini tidak bisa dihabiskan, sehingga energi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu mereka yang membutuhkan sedikit energi kerja cukup dengan makanan yang mengandung lemak kecil bila dibandingkan dengan mereka yang memerlukan sedikitnya 46 grm perhari.

3. Protein

Protein merupakan zat utama yang diperlukan untuk perkembangan otot. Protein baru dapat digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat dan lemak sudah habis. Didalam tubuh protein berfungsi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Menurut Sukmanah dan Prastowo (1992:27) mengatakan bahwa “Besarnya energi yang berasal dari protein adalah 10-15% dari energi total”. Berarti jelaslah protein bukan merupakan sumber energi utama. Tetapi protein adalah sebagai alternatif kedua penghasil energi setelah karbohidrat dan lemak sudah habis.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktifitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi. Status gizi yang ideal adalah status gizi yang normal, artinya tidak kegemukan, (kelebihan berat badan) dan tidak pula kekurangan (kekurangan berat badan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makanan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap tinggi atau rendahnya status

gizi seseorang. Soekirman dalam Gusril (2004:43) mengatakan bahwa: “Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, kebiasaan makanan dan tingkat pendapatan”.

Permasalahan belum normalnya status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan baik perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan otot, hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang serta mudah terserang penyakit. Suniar (2002) 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”. Jadi kekurangan gizi (seperti energi, protein, zat besi) akan menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, dan lain-lain, hal tersebut dapat diamati pada anak-anak yang kurang gizi.

d. Penilaian Status Gizi

Untuk melihat keadaan klasifikasi status gizi seseorang, dikenal adanya istilah penilaian status gizi. Penilaian status gizi adalah proses yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi, mengidentifikasi malnutrisi dan menentukan individu yang sangat memerlukan bantuan gizi. Cara penilaian status gizi menurut Supariasa, dkk (2002:18) adalah sebagai berikut:

1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu:

a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

b) Klinis

Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral.

c) Biokimia

Pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratis yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Biofisik

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang di konsumsi.

b) Statistik vital

Adalah dengan menganalisa data beberapa beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c) Faktor ekologi

Pengukuran faktor ekologi sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi dari status gizi adalah kondisi atau ukuran keadaan gizi seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi diukur dengan penilaian antropometri secara langsung yaitu dengan perhitungan berat badan/umur (BB/U).

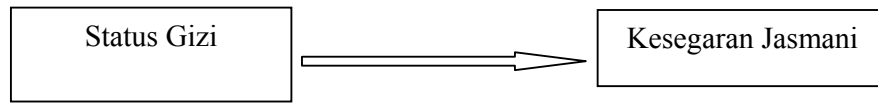
B. Kerangka Konseptual

Tingkat status gizi yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan beberapa aktifitas antara lain kegiatan didalam teori didalam kelas dan praktek olahraga dilapangan dengan tidak menimbulkan kelelahan, karna semakin tinggi tingkat aktifitas gerak maka akan semakin tinggi pula kebutuhan kalori pada tubuh seseorang, peranan status gizi bukan saja untuk dapat meningkatkan daya tahan, ataupun anti bodi dalam tubuh tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Semua itu akan lebih mudah dicapai karena adanya perhatian dari orang tua siswa.

Kerangka kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, dan hal ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat jenderal olahraga dan pemuda Depdikbud RI (1973 : 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah “apa yang di hadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

Dapat dinyatakan disini bahwa semakin baik gizi siswa maka akan baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan demikian akan terdapat pengaruh antara gizi terhadap kesegaran jasmani. Untuk lebih jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1: Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dapat disimpulkan dari 33 orang siswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang dimana $r_{hit}(0,51) > r_{tab}(0,334)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang kesegaran jasmani dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi masing-masing agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani.

5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya kesegaran jasmani menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud RI. (1973). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rebeaf Interval*. Depdikbut: Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- , (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Untuk Umur 10 – 12 Tahun*.
- Depkes RI. (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- , (2000). *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1973. *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Belajar*, Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Enuoch Muhamad. (1998). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tinggi Badan*. Buletin Gizi. Jakara : Gramedia.
- Ewilza. (2002). Skripsi. ” *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD NO 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD NO 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto*”. Padang: FIK UNP.
- Gusril (2004). *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi. (1993). *Statistik Pendidikan Jilid II*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Hairi. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Khumadi. (1994). *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Kuntaraf. (1999). *Makanan Sehat*. Bandung: Indonesia Publising House.
- Lutan. (2001). *Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbut.