

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEHATAN JASMANI
SISWA KELAS III SEKOLAH DASAR NEGERI 48 GANTING
KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**RAHAYU NINGSIH
2006/74656**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani
Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting
Kecamatan Koto Tengah Kota Padang**

Nama : Rahayu Ningsih
Nim/BP : 74656/2006
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP.19600919 198783 1003

Ruri Famelia, S.Si, M.Si
NIP. 19820511 200501 2002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Program Ilmu Keolahragaan**

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa
Kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Nama : Rahayu Ningsih
Nim/BP : 74656/2006
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	_____
Sekretaris	: Ruri Famelia, S.Si, M.Si	_____
Anggota	: Drs. Zulhilmi	_____
	Drs. Bafirman HB, M.Kes, AIFO	_____
	Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	_____

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

OLEH : Rahayu Ningsih/2011

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, 2) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, 3) mengetahui hubungan status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu suatu penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi (X) dengan kesegaran jasmani (Y) siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Populasi adalah siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Namun setelah dilakukan verifikasi data 9 orang dari sampel tidak diikutkan dalam penelitian ini karena usianya lebih dari 9 tahun. Sehingga sampel menjadi 38 orang. Selanjutnya setelah dilakukan pengolahan uji normalitas sebanyak 12 orang siswa sebaran datanya tidak normal. Jadi data sampel yang dianalisa korelasi lebih lanjut adalah 26 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik korelasi pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) status gizi yang dimiliki oleh siswa kelas III pada Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagian besar (69,23%) berada pada kategori baik 2). Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagian besar (53,85%) memiliki kategori sedang 3) terdapat hubungan yang tidak berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Hasil ini ditandai dengan perolehan $r = 0.005$

Kata kunci : status gizi dan kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, serta salawat beriring salam tidak lupa pula penulis ucapkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai ke dunia yang penuh ilmu pengetahuan. Dengan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**. Dalam penulisan skripsi penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Abu Bakar, selaku sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan Ibu Ruri Famelia, S.Si, M.Si selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan arahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bapak Drs. Zuhilmi, Bapak Drs. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Penulis menyadari bahwa skripsi jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Akhir kata dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Status Gizi	8
2. Kesegaran Jasmani	16
3. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Alat dan Teknik Pengumpulan data	28
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	39
B. Deskripsi Data	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
D. Pembahasan	44

BAB V. PENUTUP

1. Kesimpulan	52
2. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA.....	54
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan perhari.....	15
2. Populasi siswa kelas III SDN 48 Ganting	26
3. Klasifikasi status gizi	27
4. Nilai TKJI untuk putra usia 6-9 tahun.....	37
5. Nilai TKJI untuk putri usia 6-9 tahun.....	37
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	38
7. Status gizi siswa kelas III SDN 48 Ganting	40
8. Kesegaran Jasmani siswa Kelas III SDN 48 Ganting.....	41
9. Rangkuman Uji normalitas dengan lilliefors.....	42
10. Rangkuman uji hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	24
2. Sikap permulaan lari 30 meter	31
3. Alat gantung siku tekuk	32
4. Cara pegangan gantung siku tekuk dan gerakannya.....	32
5. Sikap permulaan tes baring duduk.....	33
6. Sikap pelaksanaan tes baring duduk.....	34
7. Sikap permulaan tes loncat tegak.....	35
8. Sikap pelaksanaan tes loncat tegak.....	35
9. Sikap permulaan tes lari 600 meter.....	36
10. Sikap pelaksanaan tes lari 600 meter.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	56
2. Surat keterangan izin penelitian dari UPTD Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	57
3. Surat keterangan izin penelitian dari SDN 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	58
4. Analisa deskripsi data status gizi siswa SDN 48 Ganting	59
5. Analisa deskripsi data kesegaran jasmani siswa SDN 48 Ganting	60
6. Analisa deskripsi data status gizi dan kesegaran jasmani siswa yang sebarannya normal	61
7. Uji normalitas	62
8. Analisa data mentah status gizi dan kesegaran jasmani menjadi T- score	63
9. Data status gizi dan kesegaran jasmani Sebelum dan sesudah T-score	64
10. Analisa korelasi status gizi dan kesegaran jasmani	65
11. Koefisien Korelasi Linear	66
12. Dokumentasi penulis saat melakukan penelitian	67
13. Tabel uji Liliefors.....	73
14. Daftar G.....	74
15. Median indeks berat badan berdasarkan umur anak laki-laki dan Perempuan umur 2-18 tahun	75

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2011

Yang menyatakan,

Rahayu Ningsih

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI.....

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Status Gizi.....	8
2. Hakekat Kesegaran Jasmani	16
3. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	22

D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian	26
F. Alat dan Teknik Pengumpulan data	27
G. Teknik Analisis Data	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan Pembangunan Nasional menuju Indonesia Sehat 2010 adalah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memiliki kesehatan yang optimal secara adil dan merata diseluruh wilayah Indonesia. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, pertanian, dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesehatan Indonesia sejajar dengan negara lain. Upaya penyelenggaraan kesehatan masyarakat merupakan syarat utama tercapainya derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh rakyat Indonesia. Salah satu upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia adalah meningkatkan status gizi. Menurut Suharjho (2008:55)

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diatur secara antropometri. Sedangkan tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap kebiasaan pola makan sehari-hari, sebab apa yang dikonsumsi seseorang akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam diri sendiri.

Anak usia dini merupakan generasi penerus bangsa, diharapkan nantinya akan tumbuh menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk pencapaian tujuan tersebut faktor gizi sangatlah berperan penting. Karena jika status gizi siswa rendah siswa sulit menerima pelajaran dengan baik biasanya mereka sering menguap pada waktu jam pelajaran, mudah tersinggung, lelah, letih, lesu, loyo

serta bersifat malas. Keadaan tersebut akan menghambat terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas.

Menurut Khumadi (1994:5) Fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang yaitu “Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan juga untuk memperoleh energi guna melakukan aktivitas fisik sehari-hari”. Selain itu dengan adanya energi tubuh akan mampu menggerakkan fungsi fisiologis dalam tubuh. Sebagaimana yang dinyatakan Suharjo (2003:3) bahwa ”energi diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dengan juga menggerakkan proses-proses tubuh seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses fisiologis lainnya”.

Bagi siswa usia 6-9 tahun yang sedang tumbuh dan berkembang status gizi yang baik sangat dibutuhkan untuk peningkatan prestasi belajar seperti penyerapan materi pelajaran disekolah dan juga untuk aktivitas fisik mereka seperti berolahraga yang mana olahraga termasuk dalam kurikulum pelajaran mereka (Pelajaran Penjasorkes). Jika status gizi siswa tidak normal maka akan timbul berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pada pertumbuhan fisik baik perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan otot. Hal ini dapat terlihat pada bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang dan mudah terserang penyakit.

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari karena baik buruk pola makan sehari-hari akan berdampak terhadap rendahnya status gizi seseorang. Pengaturan keseimbangan

antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karena kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi.

Status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang dan juga merupakan indikator akan kecukupan gizi. Tinggi rendahnya status gizi seseorang ditentukan oleh asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari. Jika asupan gizi seseorang seimbang tentunya status gizinya juga baik dan begitu juga sebaliknya. Status gizi diduga menentukan kesegaran jasmani siswa karena untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan maksimal diperlukan asupan gizi yang seimbang. Upaya untuk mendapatkan kondisi fisik anak yang baik diperlukan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan. Gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan yang rendah akan menghambat aktivitas, pertumbuhan fisik dan motorik anak.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa baik dalam proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Menurut Sahara (2005:13) “peningkatan kesegaran jasmani pada anak umur 6-9 tahun sangatlah penting karena pada usia tersebut merupakan tahun emas perkembangan fisik dan motorik mereka”. Gizi sebagai salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani perlu ditingkatkan untuk pencapaian kesegaran jasmani siswa. Menurut Depdikbud (1996:1) “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Mengingat pentingnya status gizi untuk meningkatkan kesegaran jasmani maka siswa yang akan melakukan aktivitas fisik di sekolah perlu mengkonsumsi

makanan yang bergizi sebelum berangkat ke sekolah dan yang paling penting adalah harus diperhatikan keseimbangan dari asupan zat gizi tersebut. Sebab jika tidak seimbang akan dapat menyebabkan kelebihan gizi (obesitas) maupun kekurangan gizi atau gizi buruk.

Sekolah Dasar merupakan bagian dari Pendidikan Dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari dini untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting yang merupakan lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan di segala sisi. Saat ini sekolah ini sedang memperbaiki sarana dan prasarana seperti penambahan lokal, menambah peralatan penunjang proses pembelajaran supaya siswa semangat untuk berangkat ke sekolah dan termotivasi terhadap pelajaran termasuk prasarana penunjang pelajaran penjasorkes seperti bola, raket, dan lain-lainnya, supaya siswa semangat untuk melakukan olahraga. Kemudian peraturan sekolah juga telah ditingkatkan, dulunya peraturan sekolah kurang disiplin, siswa sering terlambat ke sekolah, siswa sering keluar masuk pada saat jam pelajaran, dan kalau ke sekolah siswa sering memakai sandal tapi sekarang peraturan sekolah sudah lebih baik dan siswa tidak mau lagi melanggar peraturan sekolah. Ditinjau dari lingkungan sekolah sangat tidak kondusif melaksanakan pelajaran penjasorkes karena kondisi halaman yang sangat sempit, gersang dan panas membuat siswa jadi malas dan tidak bersemangat untuk melakukan olahraga.

Berdasarkan pantauan penulis sementara di lapangan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang terlihat

masih banyak kondisi tubuh siswa yang tumbuh kembang fisiknya tidak sesuai dengan yang seharusnya. Terlihat masih banyaknya siswa yang memiliki bobot atau berat badan tidak seimbang dengan umur siswa. Masih ada siswa yang memiliki bobot melebihi batas normal (obesitas) dan juga masih ada siswa yang memiliki bobot dibawah batas normal (kurus). Hal ini mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi dan makanan yang sehat, faktor ekonomi orang tua yang kurang memadai, kondisi lingkungan dan aktivitas fisik siswa sehari-hari.

Selain itu faktor yang menyebabkan ketidak normalan status gizi siswa adalah pola konsumsi siswa yang tidak sehat diantaranya siswa yang tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah mereka lebih memilih jajan sembarangan sesampainya disekolah, membeli makanan yang terbuka, tidak memperhatikan kebersihan penyajian makanan, mengkonsumsi makanan yang tidak memiliki kandungan gizi seperti jajan permen dan makanan olahan pabrik yang tidak jelas kandungan gizinya, siswa sering meminum minuman dingin seperti es, dan siswa sesampainya dirumah tidak langsung makan siang malah langsung bermain di luar rumah. Semua faktor diatas dapat mengakibatkan rendahnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Seperti terlihat saat siswa melaksanakan kegiatan olahraga disekolah siswa terlihat lesu, loyo dan tidak bersemangat.

Berdasarkan kenyataan diatas maka penulis ingin meneliti mengenai “Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut. :

- a. Keadaan lingkungan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.
- b. Tingkat status gizi mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
- c. Aktivitas fisik/ olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
- d. Apakah keadaan sosial ekonomi siswa mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor–faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang maka perlu adanya pembatasan masalah. Maka masalah penelitian hanya melihat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu : Bagaimana hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang sesuai dengan perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui status gizi siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kec. Koto Tengah Kota Padang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kec. Koto Tengah Kota Padang.
3. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kec. Koto Tengah Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil dari penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan status gizi dan kesegaran jasmani di SD 48 Ganting Kec. Koto Tengah.
2. Bahan tambahan/ pedoman bagi pihak sekolah SD dalam pemberian pengetahuan gizi untuk siswa SD 48 Ganting Kec. Koto Tengah kota Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua siswa untuk dapat memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang guna mendapatkan energi untuk beraktivitas.
4. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).
5. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Status Gizi

Secara bahasa status gizi terdiri dari dua kata yaitu status dan gizi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) status berarti keadaan atau kedudukan. Sedang gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Menurut Syafrizar (2008:78) “status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”.

Menurut Soekirman, (2000:1) “Gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan. Menurut dialek mesir, ghidza dibaca ghizi. Menurut Soekirman (2000.6).”bahwa gizi adalah makanan yang mana merupakan pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan”. Sejak janin dalam kandungan, balita, anak-anak, remaja, dewasa, usia lanjut, makanan yang memenuhi syarat gizi merupakan kebutuhan utama untuk mempertahankan hidup, pertumbuhan fisik, perkembangan mental, prestasi kerja, kesehatan dan kesejahteraan. Menurut Suharjho, (1985:1) “Gizi membicarakan tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organisme menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi tenaga kerja”.

Sedangkan Depkes RI (1994:28) menyatakan “status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Status gizi yang normal sangat

penting bagi pertumbuhan dan perkembangan seseorang”. Sementara menurut Mutohir (2004:92) “Status gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan”.

Sebagaimana telah ketahui kandungan zat gizi terdapat dalam pangan. Secara definitif, menurut Undang-Undang RI Nomor 7 Tahun 1996 dalam Tejasari, (2003:1)

Pangan adalah segala sesuatu yang bersumber dari hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia. Termasuk didalamnya adalah bahan tambahan pangan (BTP), bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, atau pembuatan makanan atau minuman, sedangkan pangan olahan adalah makanan atau minuman hasil proses dengan cara tertentu atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan makanan.

Menurut Tejasari (2003:2) “pangan mengandung senyawa kimia yang telah dibuktikan mutlak diperlukan oleh tubuh yaitu zat gizi. Zat gizi yaitu zat atau senyawa yang terdapat dalam pangan terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air serta turunannya yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia”.

Menurut Depkes RI (1997:1)

Dalam proses kehidupan seseorang pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai sejak awal konsepsi hingga usia lanjut sangat dipengaruhi oleh masukan gizi. Tubuh kita terdiri atas air, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air. Zat ini berasal dari zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa struktur dan komponen tubuh berasal dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan tadi.

Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi didalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar

yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O₂) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fosfat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia didalam sel.

a. Fungsi Zat Gizi.

1) Karbohidrat

Karbohidrat sebagai zat makanan terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O). Menurut Tejasari (2003:30)

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, karbohidrat yang sudah dicerna menjadi monosakarida yaitu glukosa jika dioksidasi atau mengalami pembakaran dalam tubuh akan menghasilkan energi atau tenaga. Selain itu karbohidrat berperan dalam pengaturan metabolisme

lemak, penghemat fungsi protein, pengatur peristaltik usus dan memberi muatan pada sisa makanan.

2) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur carbon

(c), hidrogen dan oksigen (O). Fungsi lemak menurut Moehji (1986:27):

Lemak berfungsi pemberi kalori, melarutkan vitamin sehingga vitamin tersebut dapat diserap oleh usus, memberikan asam lemak esensial, sebagai pelarut vitamin ADEK, serta pembentuk struktur tubuh melindungi kehilangan panas tubuh pada kulit. Lemak akan dioksidasi menjadi energi jika ketersediaan karbohidrat telah menipis akibat asupan karbohidrat. Lemak juga sebagai protein sparer karena dapat menghemat protein karena energi sudah dicukupi oleh karbohidrat.

3) Protein

Menurut Eliza (1999:60). Protein merupakan zat makanan yang sangat penting, karena paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Nama protein berasal dari bahasa Yunani “protebos” yang artinya yang pertama atau yang terpenting. Protein adalah persenyawaan yang tersusun dari jumlah besar molekul asam amino karbositrat. Jadi zat makanan yang satu-satunya mengandung nitrogen. Protein terdiri dari unsur C, H, O, N. Menurut Handajani (1994:51)” Fungsi protein adalah a). sebagai pembangun struktur tubuh, b). sebagai protein fungsional mengatur metabolisme daya tubuh, c). pembawa sifat keturunan, d). berperan dalam proses pencernaan, e). dapat memuaskan dan menghilangkan rasa lapar”. Sedangkan fungsi protein menurut Tejasari (2003:30):

Protein berfungsi dalam pembentukan jaringan, pengatur proses fisiologis dalam tubuh (enzim), mempertahankan tubuh dari penyakit, sumber energi jika penyediaan energi dari karbohidrat tidak mencukupi dalam pembentukan ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan anti bodi dan pengangkutan zat gizi.

4) Vitamin.

Menurut Eliza (1999:65) ” Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama kelompok vitamin kelompok B. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi reaksi biokimiawi dalam tubuh”. Sedangkan Menurut Tejasari (2003:30) ”Vitamin berfungsi sebagai zat pengatur proses fisiologis dan biokimiawi tubuh, dan pemeliharaan kehidupan melalui perannya sebagai koenzim dan koefaktor dan beberapa tahap metabolisme energi serta pertumbuhan”.

5) Mineral

Tubuh manusia membutuhkan sedikitnya 20 macam mineral elemen jika seluruh organ dan sistem sistem dalam tubuh bekerja dengan efisien. Ada beberapa yang penting diantaranya kalsium, sodium, yodium, phosphor, potassium, zat besi, magnesium sedangkan yang lainnya dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit. Termasuk copper (CO), seng (ZN), cobalt dan fouor. Menurut Tejasari (2003:30)

Ketersediaan mineral secara biologis tergantung pada perubahan PH dapat dioksidasi oleh oksigen menjadi bentuk valensi tinggi, pengolahan bahan makanan tidak berpengaruh nyata terhadap garam garam mineral, tetapi lebih kepada ketersediaannya. Penyerapan mineral didukung oleh vitamin, asam sitrat. Enzim pencernaan dapat membebaskan Fe (besi), dan magnesium dari kompleks dengan serat.

6) Air (cairan atau elektrolit)

Menurut Eliza (1999:73) fungsi air adalah “(1) media untuk membawa bahan bahan zat dari bagian tubuh yang satu ke bagian tubuh yang lainnya, (2) untuk menjaga temperatur suhu tubuh, (3) untuk menjaga membran organ supaya

lembab, (4) melarutkan selama pencernaan dan untuk penyerapan makanan, serta untuk pembuangan”. Sedangkan menurut Depkes RI (1997:14)

Hampir seluruh reaksi kimia yang terjadi pada sel tubuh tergantung pada keseimbangan cairan dan elektrolit. Keseimbangan ini sangat penting untuk mempertahankan proses kehidupan sel yang secara langsung berhubungan langsung dengan penampilan aktivitas olahraga. Pemberian cairan yang tepat sangat membantu dalam setiap aktivitas karena air mengatur suhu tubuh dan mencegah terjadi cedera.

b. Sumber Zat Gizi

1) Sumber karbohidrat

Sumber karbohidrat dalam makanan berasal dari tumbuhan seperti beras giling, jagung, sagu, tahu, tempe, kacang hijau, dan lain-lain. Sumber karbohidrat menurut Djaeni (1996:32)

Sumber utama karbohidrat didalam makanan berasal dari tumbuhan dan hanya sedikit saja dari sumber hewani. Sumber utama karbohidrat terdapat dalam bentuk zat tepung (amylum) dan zat gula (mono dan disakarida). Timbunan zat tepung terdapat didalam biji, akar dan batang, gula terdapat dalam daging buah atau dalam cairan tumbuhan dalam batang (tebu). Karbohidrat hewani berbentuk glikogen, terutama terdapat dalam otot daging dan hati namun jumlahnya terbatas.

2) Sumber protein

Menurut Djaeni (1996:62) “Sumber protein dapat berbentuk daging dan alat alat dalam seperti hati, ginjal, paru, jantung, jeroan, babat, iso (usus halus dan usus besar, susu, telur, udang, ikan kerang dll, sedangkan menurut Lutan, (1991:210)

Protein terbagi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani banyak terdapat dalam daging, ikan, ayam, telur, susu dan semua makanan hasil olahan seperti keju, yoghurt, sarden, ikan asin, dll. Sedangkan sumber protein nabati banyak terdapat dalam kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kedelai, dan semua makanan hasil olahan seperti tempe, tahu, oncom, tauco dan kecap.

3) Sumber lemak

Menurut Lutan, (1991:210) “Lemak nabati terdapat pada minyak sayur, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kedelai, kelapa, margarin, santan dan buah alpokat. Sedangkan sumber lemak hewani banyak terdapat dalam mentega, susu, minyak ikan dan semua lemak hewan yang terdapat dalam daging”.

Sedangkan menurut Eliza (1996:63)

Lemak dibedakan menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani, lemak nabati berasal dari bahan makanan umbuh-tumbuhan seperti kacang tanah, kacang kedele, jagung dll, sedangkan lemak hewani berasal dari binatang termasuk ikan, telur, susu, daging sapi, daging kambing, daging ayam, ikan segar, kedua jenis lemak ini berbeda dalam jenis asam lemak yang menyusunnya. Lemak nabati mengandung lebih banyak asam lemak tak jenuh, yang menyebabkan titik cair lebih rendah yang disebut minyak. Lemak hewani mengandung terutama lemak asam jenuh, khusus mempunyai rantai karbon panjang yang menyebabkan suhu kamar berbentuk padat lemak ini disebut lemak atau gaj.

4) Sumber Vitamin dan Mineral.

Menurut Djaeni (1996:32) “Buah-buahan dan sayuran umumnya merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik, sedangkan sayuran dan buah-buahan yang telah diawetkan kadar vitamin dan mineralnya berkurang”.

c. Kebutuhan Zat Gizi Anak

Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis aktivitas, dan keadaan individu. Untuk itu setiap anak harus menentukan kecukupan gizinya melalui daftar angka kecukupan gizi yang dianjurkan (per orang per hari).

Tabel 1
Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan
(Per orang per hari)

No	Zat Gizi	Usia 1-3 tahun	Usia 4-6 tahun	Usia 7-9 tahun
1	Energi (kal)	1250	1750	1900
2	Protein (g)	23	32	37
3	Vitamin A (RE)	350	460	400
4	Vitamin D (Ug)	10	10	10
5	Vitamin E (mg)	6	7	7
6	Vitamin K (mg)	15	20	30
7	Tiamin (mg)	0,5	0,8	1,0
8	Riboflavin (mg)	0,6	1,0	1,0
9	Niasin (mg)	5,4	8	9
10	Vitamin B12	0,5	0,7	0,9
11	Asam folat (Ug)	40	60	81,3
12	Piridoksin (mg)	1,0	1,1	1,4
13	Vitamin C (mg)	40	45	45
14	Kalsium (m)	500	500	500
15	Fosfor (mg)	250	350	400
16	Besi (mg)	8	9	10
17	Seng (mg)	10	10	20
18	Iodium (Ug)	70	100	120

Sumber : LIPI dalam Soekirman (2000:38)

d. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Menyadari penyebab terjadinya masalah gizi karena adanya perubahan pola pangan dan gaya hidup maka disusun pedoman perilaku makan untuk bangsa Indonesia yang dikenal dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Faktor-faktor yang diperhatikan sebagai dasar penyusunan PUGS adalah:

a) Masalah gizi yang dihadapi, b) Keadaan sosial budaya, c) Penemuan-penemuan mutakhir dibidang gizi, dan d) Slogan empat sehat lima sempurna. PUGS memuat 13 pesan dasar tentang perilaku makan yang diharapkan akan dapat mencegah permasalahan gizi dan menghindari terjadinya penyakit lain yang menyertainya.

Ke 13 pesan tersebut adalah sebagai berikut :

1). Makanlah aneka ragam makanan 2). Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi 3). Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, 4). Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, 5). Gunakan garam beryodium, 6). Makanlah makanan sumber zat besi, 7). Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan, 8). Biasakan makan pagi, 9). Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya, 10). Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur, 11). Hindari minum minuman beralkohol, 12). Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan 13). Bacalah label pada makanan yang dikemas, Soekirman (2000:51-58).

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani beraneka ragam tergantung sudut pandang seseorang terhadap kesegaran jasmani. Kalau ditinjau dari segi etimologis kata kesegaran jasmani berasal dari kata “fit” yang artinya sehat. Seseorang yang dalam kondisi fit maka ia akan mempunyai kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti bahwa seseorang sanggup melawan pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh. Menurut Moeloek (1984:1) ”kesegaran jasmani (*physical Fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan”. Selanjutnya Fox (1987:6) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas biologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”.

Menurut Depdikbud (1996:1) ”kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti”. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor yang sangat dominan adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik atau latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan karena dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga 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.

Menurut Lutan (2001:6) Kebugaran jasmani (yang terkait dalam kesehatan) adalah:

Kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik yang memerlukan komponen-komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran akan tercapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Syarifuddin (1992:38)

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*) yang selalu meliputi atas 3 konsep yaitu mengenai: (a) kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut (b) hubungan secara timbal balik antara kesegaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya, (c) bentuk dan macam pekerjaan yang dilakukan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa

pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Dikatakan bahwa pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini tersirat suatu makna bahwa kesegaran jasmani sesungguhnya relatif. Bagi seorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerja keras. Begitu juga bagi siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan atlet.

b. Komponen Kesegaran Jasmani.

1). Daya tahan (*endurance*)

Menurut Moeloek (1984:3) “daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana erobik”. Jadi dapat berlaku bagi seluruh tubuh, suatu sistem dalam tubuh, daerah tertentu dan sebagainya. Umumnya yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskuler dan otot yang merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler antara lain : keturunan (genetik), jenis kelamin, suhu otot. Selanjutnya Lutan (1991:112) “daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah”.

2). Kekuatan otot (*muscle strength*)

Menurut Lutan (1991:118) “kekuatan adalah kemampnan otot untuk melakukan guna membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. Latihan yang

paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (*resisted exercise*)”.

3). Daya ledak otot (*muscle explosive power*)

Menurut Moeloek (1984:7)

Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara *ekspllosive*. Dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari suatu tempat ketempat yang lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Karena tenaga otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi maka semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut diatas akan mempengaruhi tenaga ledak otot.

4). Kecepatan (*speed*)

Menurut Syafruddin (1999:43)

Kecepatan secara fisiologis adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam suatu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Sedangkan secara fisikalis kecepatan diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Sedangkan menurut Moeloek, (1984:7) “Kecepatan adalah laju gerak. Dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh”. Untuk menilai kecepatan, jarak yang ditempuh harus cukup jauh sehingga penilaian tidak keliru dengan tenaga ledak otot. Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain : kelentukan (fleksibilitas), tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

5). Ketangkasan (*agility*)

Menurut Moeloek (1984:7) ”ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gannguan pada keseimbangan’. Diperlukan tidak hanya dalam olahraga tetap juga dalam situasi kerja dan kegiatan

rekreasi. Ketangkasan bergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi factor-faktor tersebut. Faktor yang mempengaruhi : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kekelahan.

6). Kelenturan (*fleksibility*)

Menurut Lutan (1991:118) “kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dengan persendiaannya’. Faktor utama yang menentukan kelenturan adalah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen. Sedangkan menurut Moeloek, (1984:9) :

Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, tendon, ligamen disekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelenturan adalah usia dan aktivitas. Pada usia lanjut kelenturan berkurang akibat menurunnya elastisitas otot sebagai akibat kurang latihan (aktivitas fisik).

7). Keseimbangan (*balance*)

Menurut Moeloek (1984:9) “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Keseimbangan terdiri atas dua macam : 1) Keseimbangan statis yaitu kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, 2) Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan melambung dan sebagainya.

8). Kecepatan reaksi

Menurut Syafruddin (1999:43) “kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan taktil secara tepat”. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pandangan seperti bunyi pistol pada waktu start lari pendek dan bisa juga melalui peluit, tepuk tangan dan sebagainya. Rangsangan

optik adalah ransangan melalui penglihatan misalnya seseorang bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatih dan mengikuti arah gerak tersebut. Bisa juga melalui ransangan cahaya, warna, bola dan lain-lain. Sedangkan ransangan taktil misalnya ransangan pada kulit.

9). Koordinasi (*coordination*)

Menurut Moeloek, (1984:10) “koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”. Menurut Sajoto (1988:53) bahwa koordinasi adalah “kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah, kedalam suatu gerak yang efisien, makin kompleks gerak yang dilakukan makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan”. Koordonasi berhubungan sangat erat dengan keseimbangan, kecepatan, dan ketangkasan.

c. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

Menurut Mutohir (2004:123)

Ciri-ciri seseorang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai berikut : (a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) memiliki daya tahan otot lokal, (e) memiliki tenaga ledak otot (*power*), (f) memiliki kelenturan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Tanda- tanda kesegaran jasmani yang rendah antara lain fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*) emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/ emosi.

Ditambah tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain: (a) menguap dimeja, (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, (e) penggugup dan mudah terkejut, (f) suka rileks, (g) mudah cemas dan sedih, (h) mudah tersinggung, Rusda Jamil dalam Mutohir (2004:123).

3. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Status gizi merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi fisik dan aktivitas anak. Bila anak sudah mempunyai status gizi yang baik tentu dia akan dapat melakukan kegiatan apa-apa saja yang membutuhkan kalori yang didapatnya dari asupan gizi. Unsur gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi dan bagaimana tubuh menggunakan terdiri dari: makanan untuk hidup, tumbuh, menjaga kesehatan dan untuk memperoleh energi guna bekerja dan bermain. Bila siswa SD sudah mempunyai kesegaran jasmani tentu dia dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Bila anak sudah dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tentu memiliki kesegaran jasmani kemudian berpengaruh terhadap meningkatnya keterampilan yang akan berguna bagi anak sepanjang hidupnya.

Semakin tinggi status gizi siswa maka semakin besar pula kemungkinan tingginya tingkat kesegaran jasmaninya dan semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan mudah dan untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani seseorang akan berbeda dan tergantung pada beberapa hal antara lain : jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi.

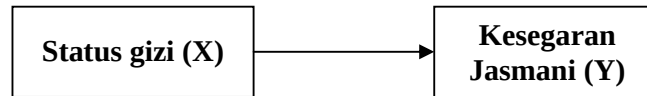
B. Kerangka Konseptual

Rendahnya status gizi siswa diduga akan berdampak terhadap kesegaran jasmani. Bagi seorang siswa yang tingkat status gizinya rendah cenderung merasa lelah, letih, lesu, loyo, malas untuk beraktifitas atau melakukan aktivitas fisik, malas dalam belajar, mudah tersinggung, dan tidak semangat dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah. Tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda-beda. Seperti bagi siswa Sekolah Dasar adalah untuk memperoleh pembentukan gerak yang baik, pertumbuhan dan perkembangan badan.

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi siswa hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah status gizi. Peningkatan status gizi tentunya dengan cara meningkatkan kualitas asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari. Peranan status gizi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang memiliki kesegaran yang baik pasti memiliki status gizi yang baik karena mereka mengonsumsi zat gizi yang dibutuhkan tubuh dengan seimbang.

Dari uraian diatas rendahnya status gizi kemungkinan akan berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota begitu sebaliknya, baiknya status gizi seseorang akan berpengaruh terhadap baiknya kesegaran jasmani seseorang. Diduga bahwa antara status gizi dan kesegaran jasmani mempunyai hubungan

yang berarti semakin tinggi gizi seseorang maka semakin baik kesegaran jasmaninya dan sebaliknya keterkaitan antara status gizi dengan kesegaran jasmani dapat digambarkan sbb :



Gambar 1 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Sesuai dengan masalah penelitian yang diajukan dan kajian teori serta kerangka konseptual maka dirumuskan hipotesis penelitian adalah sebagai berikut: “Terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting adalah sebagai berikut :

1. Status gizi yang dimiliki oleh siswa kelas III (usia 6-9 tahun) pada Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang bahwa 2 orang siswa yang memiliki status gizi lebih, 18 orang siswa yang memiliki status gizi baik, dan 5 orang memiliki status gizi sedang, dan 1 orang siswa memiliki status gizi kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang memiliki status gizi baik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III (usia 6-9 tahun) Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang terlihat bahwa 1 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 5 orang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang. Dan 6 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas III usia (6-9 tahun) Sekolah Dasar Negeri 48 Ganting Kecamatan Koto Tangah Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang.

3. Terdapat hubungan yang tidak berarti antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III sekolah Dasar Negeri 48 Ganting kecamatan koto Tangah Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disarankan sebagai berikut :

1. Kepada orang tua siswa untuk dapat memperhatikan kesegaran jasmani putra-putri mereka dengan menyarankan agar anak membiasakan olahraga dengan teratur.
2. Kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada siswa sedini mungkin tentang pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik.
3. Kepada pihak terkait diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua siswa tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga dengan teratur untuk perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 1999. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1996. *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta.
- Depkes RI. 1997. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta.
- Depkes RI. 1994. *Menu Seimbang dari Berbagai Makan Pokok*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Djaeni, Ahmad. 1996. *Daftar Analisa Bahan Makanan*.
- Eliza, Delfi. 1999. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak*. DIP Univesitas Negeri Padang.
- Em Zul Fajri. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* :Penerbit Difa Publisir.
- Fox, Edwar L, Kirby., Thimoty E, ann Robert. 1987. *Bases Of Fitnes*. New York : Neemillan Publisng Company.
- Handajani, Sri. 1994. *Pangan dan Gizi*: Sebelas Maret University Press.
- Kemendiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasman Pelajar Tahun 2010 (TKJI)*. Jakarta.
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : Penerbit ITB Bandung dan FPOK/IKIP Bandung.
- Lutan, Rusli. 2001. *Azas-Azaz Pendidikan Jasmani Jakarta* : Dirjen Olahraga.
- Moehji, Sjahmien. 1986. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Bhratara Karya Aksara.
- Moeloek, Dangsina, dkk. 1994. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Penerbit Fakultas Kedokteran Indonesia.
- Muthohir, Toho Cholik., Gusril. 2004 *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharjho. 2008. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suharjho., Clara. 2003. *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yokyakarta : Kanisus.