

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS BERMAIN
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 15 MAWAR NAGARI LUBUK JANTAN
KECAMATAN LINTAU BUO UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**BOBBY WAHYUDI
2007/85708**

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

ABSTRAK

Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Bermain dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

OLEH : Bobby Wahyudi. /2011.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa Sekolah Dasar yang kesegaran jasmaninya masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan Status Gizi dan Aktivitas Bermain dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini sejumlah 312 orang siswa, sedangkan sampel diambil secara *Systematic Random Sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 62 orang murid. Data Status Gizi diperoleh dengan menggunakan tes antropometri yaitu berat badan/umur (BB/U) menurut baku rujukan WHO NHCS tahun 1983. Aktivitas Bermain diperoleh dengan menggunakan angket atau kuesioner, dan untuk tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Status Gizi (X1) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan t hitung (1,866) > t tabel (1,671). Aktivitas Bermain (X2) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan t hitung (0,780) < t tabel (1,671). Status Gizi dan Aktivitas Bermain (X2) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan F hitung (2,13) < F tabel (3,15) pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dan Aktivitas Bermain dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

Kata kunci: Status Gizi, Aktivitas Bermain dan Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Bermain dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Syahrial Bahtiar B, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi sekaligus pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zulhilmi selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M. Pd, M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd, dan dr. Arif Fadli Muchlis selaku penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberi bimbingan kepada penulis.
6. Kepala SDN 15 Mawar NagariLubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan.Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT.Amin.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Status Gizi	14
3. Aktivitas Bermain	26
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Definisi Operasional.....	36

E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Teknik Analisis Data	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan	61
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
 DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
A. Kerangka Konseptual	32
B. Pelaksanaan lari 40 m.....	44
C. Palang tunggal tes gantung siku tekuk	45
D. Cara memegang palang tunggal	45
E. Gerakan tes gantung siku tekuk	46
F. Sikap permulaan tes <i>sit up</i> 30 detik.....	47
G. Gerakan <i>sit up</i>	47
H. Sikap permulaan tes loncat tegak.....	48
I. Gerakan tes loncat tegak	49
J. Sikap permulaan tes lari 600 m.....	50
K. Sikap pada saat memasuki garis finish	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
A. Jumlah unsur gizi yang diperlukan anak 5-12 tahun.....	26
B. Populasi.....	34
C. Sampel.....	36
D. Kategori status gizi berdasarkan indeks antropometri % median	38
E. Nilai TKJI (untuk Putra Usia 10-12 Tahun)	40
F. Nilai TKJI (untuk Putri Usia 10-12 Tahun)	40
G. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	40
H. Distribusi Frekuensi Skor Status Gizi.....	54
I. Distribusi Frekuensi Skor Aktivitas Bermain	55
J. Distribusi Frekuensi Tingkat kesegaran jasmani	56
K. Hasil Uji Normalitas	57
L. Hasil Analisis Korelasi antara X1 dengan Y.....	59
M. Hasil Analisis Korelasi antara X2 dengan Y.....	60
N. Hasil Analisis Korelasi Antara X1 dan X2 dengan Y.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Kisi-kisi Angket Untuk Siswa.....	72
B. Kisi-kisi Angket Untuk Orang Tua Siswa	76
C. Data Hasil Penelitian Tentang Status Gizi Siswa	80
D. Data Hasil Penelitian Tentang Aktivitas Bermain Siswa.....	82
E. Data Hasil Penelitian Tentang Tingkat kesegaran Jasmani Siswa.....	84
F. Uji Normalitas Status Gizi (X1).....	86
G. Uji Normalitas Aktivitas Bermain X2.....	88
H. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)	89
I. Data Mentah X1, X2 dan Y.....	90
J. Tabel persiapan Analisis Sederhana antara Status Gizi (X1) dan Aktivitas Bermain (X2).....	92
K. Tabel persiapan Analisis Sederhana antara Status Gizi (X1) dan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)	95
L. Tabel persiapan Analisis Sederhana antara Aktivitas Bermain (X2) dan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y).....	98
M. Koefisien Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda serta Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	101
N. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	102
O. Uji F Koefisien Korelasi Ganda $R_{X_1X_2Y}$	103
P. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	104

Q. Harga Kritik Dari Product-Moment	105
R. Tabel Peluang F (zi)	106
S. Foto Dokumentasi Penelitian	
T. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	
U. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Kab. Tanah Datar	
V. Surat Keterangan dari Kepala SDN 15 Mawar	
W. Surat Pernyataan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari Taman Kanak-Kanak sampai pada Perguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Sebagaimana yang tercantum dalam Pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Mengingat

pentingnya aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu untuk memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

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

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Begitu juga dengan siswa terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut. “Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif”, Sudjana (2004:24).

Siswa yang melakukan pembelajaran Penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan bergizi, sebelum pergi ke sekolah yang terbaik untuk anak adalah mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, air dan mineral, yang terpenting perlu diperhatikan keseimbangan zat gizi tersebut. Sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk, seiring dengan pendapat Ahmadi (1991:3) bahwa “gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Status gizi 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 pemasukan 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 Abdulkadir (1999:13) “peningkatan kesegaran jasmani pada anak 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”.

Pada awal pendidikan yaitu sekolah dasar (SD) merupakan tahap awal perkembangan anak untuk penyesuaian diri dengan lingkungannya. Untuk penyesuaian diri anak cenderung melakukan aktivitas bermain dengan teman-temannya, ini mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak.

Bermain merupakan salah satu fenomena yang paling alamiah dan luas dalam kehidupan anak. terdapat naluri bermain pada setiap anak serta kebutuhan melakukannya dalam suatu pola yang khusus guna melibatkannya dalam suatu kegiatan yang membantu proses kematangan anak. Dalam hal ini

bukan hanya terkait pertumbuhan fisik tetapi juga perkembangan sosial dan mentalnya. Melalui bermain anak belajar berbagai hal yang ada di sekelilingnya. “Bermain adalah tahap awal dari proses panjang belajar pada anak-anak, melalui bermain yang menyenangkan anak menyelidiki dan memperoleh pengalaman yang banyak, baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya. Dari situ anak dapat mengorganisasikan berbagai pengalaman dan kemampuan kognitifnya dan menyusun kembali ide-idenya” (Mulyadi, 2004:53).

Anak-anak yang berlatar belakang ekonomi rendah, kurang dapat mendapat bimbingan dan pengarahan yang cukup dari orang tua mereka, karena orang tua lebih memusatkan perhatiannya pada bagaimana untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Karsin (2004:67) menyatakan bahwa “krisis ekonomi bangsa telah mengakibatkan masalah gizi yang menimbulkan *lost generation* yaitu suatu generasi dengan jutaan anak kekurangan gizi sehingga tingkat kecerdasan (IQ) lebih rendah”.

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Lingkungan adalah segala yang terdapat di sekitar makhluk hidup, baik yang bersifat biotik dan abiotik yang selalu berinteraksi secara timbal balik. Di dalam lingkungan anak tumbuh dan berkembang serta memperoleh pendidikan secara bertahap hingga membentuk pribadi yang dewasa. Baik buruknya lingkungan di sekitar anak merupakan faktor utama yang mempengaruhi perkembangan jiwa dan kesegaran jasmani anak (siswa). Lingkungan tersebut adalah lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor faktor tersebut antara lain adalah sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, waktu tidur dan istirahat yang dilakukan, aktivitas gerak/bermain dan latihan olahraga, lingkungan dimana siswa bertempat tinggal. Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan teori dan pendapat para pakar di atas, diharapkan status gizi dapat meningkat. Dengan demikian diharapkan kesegaran jasmani dapat meningkat juga.

Namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan yaitu di Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara, menunjukkan belum terbentuknya perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Kemudian terlihat juga berbagai kondisi gizi anak yang tidak memuaskan seperti berat badan yang kurang, serta masih adanya anak yang terlihat lesu atau tidak semangat sewaktu mengikuti proses belajar. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi dan makanan yang sehat. Dan juga terlihat bahwa aktivitas bermain anak belum berjalan sebagaimana mestinya. Aktivitas bermain anak belum didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, dan setiap melakukan permainan anak tidak dapat mengetahui manfaat aktivitas bermain itu sendiri. Hal ini disebabkan karena setiap bermain anak tidak diberi arahan atau bimbingan oleh orang dewasa,

sehingga anak melakukan aktivitas bermain tidak menuju sasaran kesegaran jasmani.

Serta faktor ekonomi dari orang tua yang kurang memadai serta kondisi lingkungan dan aktivitas siswa sehari-hari. Semua faktor di atas dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa seperti adanya siswa yang kurang bersemangat, terlihat lesu, mengantuk, malas dan cepat lelah dalam melakukan aktivitas belajar sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

1. Status gizi siswa
2. Aktivitas bermain
3. Latar belakang pendidikan orang tua
4. Latar belakang ekonomi orangtua
5. Pengaruh Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penulis, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada hubungan antara status gizi dan aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara
2. Untuk mengetahui aktivitas bermain siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara
3. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara

4. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya peningkatan status gizi dan kesegaran jasmani di sekolah
2. Untuk memotivasi siswa lebih memperhatikan status gizinya
3. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah
4. Sebagai bahan referensi atau bacaan mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang
5. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana sains
6. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu keolahragaan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno,SP (1992:9) Kesegaran Jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Kesegaran Jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak .(Purnomo Ananto, 2000:5).

Ahli-ahli Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. (Sudarno, 1992:9)

Kesegaran jasmani adalah kondisi kesegaran jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran

jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia. (Kemendiknas, 2010:5).

Definisi yang dirumuskan dari hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta, memaparkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Jadi Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Menurut Sudarno SP. (1992:33) secara umum komponen kesegaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat pada kesegaran jasmani ada dua yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi :

a) Daya Tahan Jantung (*cardiovaskuler*)

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

b) Kekuatan otot (*strenght*)

Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot yang ada didalam otot akan memberikan respon/tanggapan apabila dikenakan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.

c) Daya Tahan Otot (Ketahanan Muskular)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan mengatasi kelelahan otot.

d) Kelentukan (*flexibilitas*)

Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

e) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40—50%), tulang (16– 18%) dan organ-organ tubuh (29–39%). Berat lemak dinyatakan dalam

persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang.

2) Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan kondisi fisik, meliputi:

a) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

b) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu kecepatan maksimal dan kecepatan terkontrol.

c) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

d) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.

e) Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maximum yang dikerahkan pada waktu yang sependek-pendeknya.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Sudarno (1992:29-30) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin, dan air.

2) Faktor tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

4) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Secara bahasa status gizi berasal dari dua kata yaitu “Status dan Gizi”. Status menurut kamus bahasa Indonesia status adalah keadaan atau kedudukan, sedangkan gizi berarti zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Depkes RI (1993:28) menyatakan bahwa “gizi berasal dari bahasa Arab yaitu *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”. Zat gizi adalah penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses faal dalam tubuh.

Menurut Almatier (2002:3) “status gizi adalah keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tubuh tersebut”. Status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Lisdiana (1998:49) menyatakan bahwa

keadaan kurang gizi disebabkan karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan zat gizi tersebut disebabkan oleh jumlah dan mutunya yang kurang, keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh faktor sosial dan ekonomi seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan daya beli yang rendah, sedangkan keadaan yang kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi alat pencernaan.

Menurut Suhardjo (1999:42) “keadaan gizi pada setiap orang berbeda-beda, ini disebabkan karena berhubungan dengan kecukupan gizi yang dikonsumsi setiap hari seperti karbohidrat, lemak, protein, dan juga dipengaruhi oleh faktor umur serta jenis kelamin”. Status gizi yang baik akan berpengaruh pada siswa, dengan gizi yang baik pertumbuhan otak siswa akan lebih baik dalam menangkap atau menyerap pelajaran, pertumbuhan otak yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani. Dan sebaliknya gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, akibatnya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, memproduksi dan merekonstruksi informasi. Di samping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karena itu, untuk mencapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan status gizi.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Pujinarti, dkk (2007:14) menyatakan bahwa “terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi bagi anak-anak”, adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

- a) Keadaan infeksi, adanya kaitan bahwa infeksi yang sangat sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga infeksi bawaan mempengaruhi status gizi bagi anak-anak.
- b) Konsumsi pangan, merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, konsumsi makanan dalam keluarga dipengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dibeli,

pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan.

2) Faktor Eksternal

- a) Ketahanan pangan adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dalam jumlah yang cukup dan baik mutunya.
- b) Pola pengasuhan adalah kemampuan keluarga untuk menyediakan waktunya, perhatian dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik, mental, dan sosial.
- c) Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan adalah tersedianya air bersih dan sarana pelayanan kesehatan dasar yang terjangkau oleh seluruh keluarga.

Faktor-faktor tersebut sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga. Makin tinggi pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan terdapat kemungkinan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, dan makin baik juga pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan dalam keluarga. Ketahanan pangan keluarga juga terkait dengan ketersediaan pangan, harga pangan, dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.

c. Penilaian Status Gizi

Menurut Susilowati (2008:27) “untuk mengetahui baik atau buruknya status gizi seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian status gizi.

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara langsung dan tidak langsung”.

1) Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Masing-masing penilaian tersebut akan dibahas secara umum sebagai berikut:

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.

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. 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 atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis

umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris 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.

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan secara biokimia dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik, cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

2) [Penilaian](#) Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Pengertian dan penggunaan metode ini akan diuraikan sebagai berikut:

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c) Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Dari semua cara di atas cara yang cukup mudah untuk menilai status gizi anak yaitu dengan cara antropometri. Kelebihan antropometri adalah:

1. Alat mudah didapat dan digunakan
2. Pengukuran dapat dilakukan berulang-ulang dengan mudah dan objektif
3. Pengukuran tidak selalu harus oleh tenaga khusus profesional, dapat oleh tenaga lain setelah mendapat pelatihan
4. Biaya relatif murah
5. Hasilnya mudah disimpulkan dan baku rujukan yang sudah pasti
6. Secara ilmiah diakui kebenarannya

d. Sumber dan Fungsi Zat Gizi

1) Karbohidrat

Menurut Syafrizar dan Wilda Welis (2006:8-10)

karbohidrat adalah zat gizi yang disusun oleh atom karbon(C), hydrogen (H) dan oksigen (O) serta karbohidrat merupakan zat gizi yang berperan dalam menghasilkan energi utama dalam tubuh. Sumber utama karbohidrat di dalam makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan (nabati) yaitu bahan makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, gandum, kacang-kacangan dan buah-buahan.

Menurut Suhardjo (1992:24-27) fungsi karbohidrat adalah sebagai berikut:

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi pertama
- b. Pengatur metabolisme lemak
- c. Penghemat fungsi protein
- d. Sumber energi utama bagi otak dan susunan saraf

- e. Simpanan karbohidrat sebagai glikogen
- f. Pengatur peristaltik usus dan pemberi muatan pada sisa makanan

2) Lemak

Menurut Sjahmien Moehji (1986:24) “lemak adalah bahan-bahan yang mengandung asam lemak, baik yang ada dalam bentuk cair dalam temperatur biasa maupun yang ada dalam bentuk padat”. Menurut Syafrizar dan Wilda Welis (2006:25) sumber lemak ada 2 yaitu:

- a) Lemak nabati (mengandung asam lemak tak jenuh), contohnya kacang tanah, biji jagung, biji kapas, kelapa, dan lain-lain.
- b) Lemak hewani (mengandung asam lemak jenuh), contohnya babi, sapi, kambing, ayam, telur, dan lain-lain.

Menurut Syafrizar dan Wilda Welis (2006:26-27) fungsi lemak dalam tubuh adalah sebagai berikut:

- a) Cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di tempat tertentu
- b) Alat angkut vitamin larut lemak
- c) Sebagai pelumas
- d) Menghemat protein
- e) Pelindung organ
- f) Memelihara suhu tubuh
- g) Sumber asam lemak essensial

3) Protein

Menurut Sjahmien Moehji (1986:30) “protein adalah suatu zat yang dalam susunan kimiawinya terdiri dari unsur-unsur oksigen, karbon, hydrogen, nitrogen dan kadang-kadang mengandung unsur fosfor dan sulfur (belerang)”. Sumber protein ada 2 yaitu protein hewani yang berasal dari telur, susu, daging dan protein nabati yang berasal dari kedelai dan olahannya serta kacang-kacangan.

Menurut Syafrizar dan Wilda Welis (2006:21-22) fungsi protein adalah sebagai berikut:

- a) Pertumbuhan dan pemeliharaan
- b) Pembentukan ikatan esensial tubuh
- c) Mengatur keseimbangan air
- d) Memelihara netralitas tubuh
- e) Pembentukan anti bodi
- f) Mengangkut zat gizi
- g) Sumber energi, 1 gram protein = 4 kalori

4) Vitamin

Menurut Sjahmien Moehji (1986:45) “vitamin adalah suatu zat organik yang tidak dapat dibuat oleh tubuh, tetapi diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan tubuh. Terdapat berbagai macam vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti vitamin A, D, E, K, B1, B2 dan C”.

- a) Vitamin A, berfungsi sebagai bahan pembuat rodopsin yang diperlukan dalam proses penglihatan. Sumber vitamin A dapat diperoleh dariminyak ikan, hati sapi, telur, susu, wortel, papaya, bayam, dan lain-lain.
- b) Vitamin D, berfungsi untuk mengatur pembentukan garam fosfor dalam tubuh yang digunakan untuk pengerasan tulang. Makanan yang memiliki kandungan vitamin D adalah kerja sinar ultra violet (matahari) pada tubuh, telur, ikan dan susu.
- c) Vitamin E, fungsi vitamin E adalah sebagai zat anti oksidan alamiah dan faktor penting dalam reproduksi. Sumber vitamin E adalah minyak tumbuh-tumbuhan seperti minyak kecambah gandum, biji-bijian, sayuran hijau, hati dan telur.
- d) Vitamin K, berfungsi dalam pembentukan protrombin sehingga membantu dalam proses pembekuan darah. Makanan yang menghasilkan vitamin K adalah sayur-sayuran berdaun hijau dan hati.
- e) Vitamin B1, berfungsi sebagai koenzim reaksi metabolisme. Sumber vitamin B1 adalah kacang hijau dan sayur-sayuran.
- f) Vitamin B2, berfungsi untuk pertumbuhan dan kesehatan kulit. Sumber vitamin B2 diperoleh dari bermacam-macam buah, biji kacang, susu, keju, dan lain-lain.
- g) Vitamin C, berfungsi untuk pembentukan dan pemeliharaan zat perekat yang menghubungkan sel-sel dari berbagai jaringan. Sumber

vitamin C adalah buah jeruk, nenas, tomat, jambu biji, papaya, pisang, dan lain-lain.

5) Mineral

Menurut Auliana (2001:33) “air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain, tubuh manusia mengandung kira-kira 60%-70% air”. Air berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan, pengatur suhu tubuh dan mengurangi resiko pembekuan batu ginjal. Kebutuhan air dalam tubuh dapat dipenuhi dari air minuman, makanan cair, sayuran dan buah-buahan.

e. Makanan Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun

Pada usia awal 6 tahun anak mulai masuk sekolah. Dengan demikian anak-anak ini mulai masuk ke dalam dunia baru, di mana dia mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, dan dia berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya.

Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau-kalau terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka.

Keadaan ini harus di atasi, sehingga cukup diberikan waktu untuk anak ini beristirahat setelah pulang sekolah, cukup waktu untuk makan pagi, dan sebagainya. Makan pagi biasanya tidak banyak mengandung unsur gizi, kecuali kalori yang memang diperlukan anak-anak ini untuk menahan rasa

lapar mereka di sekolah. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu dengan pemberian bekal makanan untuk dibawa ke sekolah.

Apabila anak-anak ini diberi bekal, maka hendaklah diperhatikan bahwa bekal makanan yang diberikan kepadanya dapat memberikan unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh anak ini. Menurut Sjahmien Moehji (1986:131) pemberian bekal makanan kepada anak-anak memiliki beberapa keuntungan yaitu:

- 1) Anak-anak dapat dihindarkan dari gangguan rasa lapar.
- 2) Karena makan pagi sering dilakukan terburu-buru, kemungkinan makanan itu tidak dapat memberikan kalori yang diperlukan selama anak-anak berada di sekolah. Pemberian bekal dapat menghindarkan anak dari kekurangan kalori.
- 3) Pemberian bekal dapat menghindarkan anak-anak dari kebiasaan jajan yang sekaligus berarti menghindarkan anak-anak dari gangguan penyakit akibat makanan tidak bersih.

Dua unsur yang diutamakan dalam bekal makan ini yaitu kalori dan protein. Kekurangan unsur-unsur lain dapat diberikan dalam makanan mereka di rumah. Memang bekal makanan yang paling ideal adalah makanan yang dapat memberikan semua unsur gizi yang diperlukan. Tetapi dalam prakteknya, membuat bekal yang memenuhi syarat demikian agak sulit. Bekal tersebut dapat berupa roti yang diisi dengan telur, kue-kue kacang, lempeng dengan isi abon atau kue-kue lain yang seperti itu merupakan bekal makanan

yang cocok, karena bentuknya kecil dan mudah dibawa anak-anak, serta makanan itu dapat memberikan tambahan kalori dan protein bagi mereka.

Tabel 1.
Jumlah unsur gizi yang diperlukan anak 5-12 tahun

Usia	Kalori	Protein	Kalsium	Ferrum	Vit. A	Vit. B	Vit C
10-12 tahun	1900	60 g	0,75 g	8 mg	2500 kl	0,7 mg	25 mg
7-9 tahun	1600	50 g	0,75 g	7 mg	2500 kl	0,6 mg	25 mg
5-6 tahun	1400	40 g	0,5 g	6 mg	2500 kl	0,6 mg	25 mg

Sumber : Sjahmien Moehji (1986:135)

3. Aktivitas Bermain

a. Pengertian Aktivitas Bermain

Istilah bermain menurut etimologi tergolong kata kerja, sedangkan permainan merupakan kata benda. Jika diperhatikan secara umum minat anak dalam melakukan aktivitas bermain cenderung grafiknya selalu meningkat, tetapi peningkatannya bervariasi antara satu anak dengan anak yang lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari bermain sering ditafsirkan sebagai suatu kegiatan yang merugikan bagi anak. Anggapan orang tua apabila anak nilai belajarnya rendah, maka disebabkan anak itu banyak bermain. Anak tidak mengerjakan pekerjaan rumah disebabkan anak terlalu banyak bermain, sehingga para orang tua banyak menganggap bermain merupakan penyebab tidak naik kelas, rendahnya nilai dan berbagai penyebab buruknya prestasi anak.

Sukintaka (1992:2) menyatakan "Aktivitas bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan sukarela dan didasari oleh rasa senang untuk

memperoleh kesenangan dari permainan". Sedangkan Soemitra (1992:2) menyatakan "Aktivitas bermain adalah kegiatan belajar anak, menyesuaikan diri yang dorongan timbul langsung dalam diri setiap individu dengan menggunakan jalan pikiran dan seluruh jiwanya lepas dari lingkungan".

Menurut Mulyadi (2004:2) mengatakan "Aktivitas bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh karena disenangi. Sementara Petty (1992:3) mengatakan bahwa "Aktivitas bermain adalah cara atau jalan bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan, dan cara mereka menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antara anak".

Berdasarkan pengertian di atas, disimpulkan bahwa aktifitas bermain adalah suatu kegiatan spontan yang dilakukan oleh anak-anak pada lingkungan yang melibatkan penampilan, seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan melalui aktivitas fisik.

b. Tujuan Bermain

Sukintaka (1992:22) mengatakan bahwa, ada beberapa tujuan bermain yaitu: 1) Pengembangan kejiwaan, 2) Kepercayaan terhadap diri sendiri, 3) Membentuk sportivitas yang tinggi, 4) Membentuk mental yang sehat. Sedangkan Mulyadi (2004:60) mengatakan, ada beberapa tujuan bermain dalam kegiatan bermain yaitu:

"a) Tujuan fisik, bermain aktif seperti berlari, melompat, melempar, memanjat dan sebagainya membantu anak mematangkan otot-otot dan melatih keterampilan anggota tubuhnya. Bermain juga bermanfaat sebagai penyaluran energi yang berlebihan, b) Terapi, bermain memiliki nilai terapi. Dalam kehidupan sehari-hari anak butuh penyaluran bagi ketegangan sebagai akibat dari batasan lingkungan. Dalam hal ini bermain membantu anak mengekspresikan perasaan-

perasaan mengeluarkan energi yang tersimpan sesuai dengan tuntutan sosialnya, c) Kreativitas, bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kreativitasnya. Ia dapat bereksperimen dengan gagasan-gagasannya yang baru, baik dengan menggunakan alat bermain maupun tidak. Sekali anak mampu menciptakan sesuatu yang baru dan unik ia akan melakukannya kembali dalam situasi lain".

Petty (1992:30) mengatakan bahwa, ada beberapa tujuan dari aktivitas bermain yang berisikan aktivitas fisik sebagai berikut:

"a) Membuang ekstra energi, b) Mengoptimalkan seluruh bagian tubuh seperti: tulang, otot-otot dan organ-organ, c) Meningkatkan nafsu makan anak, d) Anak belajar mengontrol diri, e) Berkembangnya berbagai keterampilan yang berguna sepanjang hidupnya, f) Meningkatkan daya kreativitas, g) Mendapatkan kesempatan menemukan kembali arti dari benda-benda yang ada di sekitarnya, h) Merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekhawatiran diri, iri hati dan kedukaan, i) Kesempatan untuk belajar bergaul dengan anak lainnya, j) Kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah ataupun menjadi pihak yang menang dalam bermain, k) Kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan, l) Mengembangkan kemampuan intelektual".

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan aktivitas bermain yang berisikan aktivitas fisik sangat membantu anak untuk perkembangan keterampilan yang sangat berguna sepanjang hidupnya sebagai salah satu bersosialisasi.

c. Jenis Bermain

Menurut Petty (1992:39)

"Dalam melakukan permainan dapat dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu permainan perorangan dan berkelompok yang dilaksanakan di dalam atau di luar ruangan. Permainan perorangan adalah suatu permainan yang pelaksanaannya permainan individu atau perorangan dan hanya bermain sendiri serta tidak ada hubungannya dengan individu lain".

Selain itu permainan dapat dikelompokkan dengan melihat jumlah pemain dan alat permainan yang digunakan sebagai berikut:

(1) jumlah pemain terdiri dari: pemain beregu, pemain perorangan, (2) sifat bermain terdiri dari: permainan untuk mengembangkan fantasi,

kemampuan berfikir, rasa seni, bahasa, aspek fisik yaang meliputi permaianan untuk meningkatkan kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan ketangkasan, reaksi, (3) alat yang di gunakan terdiri dari: permaian tanpa alat dan permainan menggunakan alat (Soemitro, 1992:11).

Jenis bermain berdasarkan jumlah pemain terdiri dari: bermain bersama, bermain tunggal, bermain beregu. Berdasarkan penggunaan alat terdiri dari permainan tanpa alat dan permainan dengan alat Berdasarkan perbedaan peraturan dan organisasi terdiri dari permainan kecil, permainan besar. “Pengelompokan berdasarkan perbedaan di lembaga pendidikan terdiri dari permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil seperti rounders kasti, softball, baseball, hoki. Permainan bola besar seperti: sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan” (Sukintaka, 1992:9)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis permainan dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain, seperti bermain sendiri, beregu, bermain bersama dan bermain tunggal. Jika di tinjau dari segi penggunaan alatnya terdiri dari permainan tanpa alat dan permainan menggunakan alat. Sementara dilihat dari perbedaan peraturan dan organisasi terdapat permainan kecil dan besar, kemudian pengelompokan berdasarkan pembedaan lembaga pendidikan terdiri dari bola kecil dan bola besar.

d. Tempat Bermain

Kegiatan bermain dapat dilakukan didalam ruangan maupun diluar ruangan. Kedua tempat ini sama pentingnya, namun berbeda keuntunganya.

Bermain diluar ruangan biasanya membutuhkan kekuatan dan lebih bersemangat dalam arti fisik. Bermain di luar ruangan membutuhkan lebih banyak ruang, dimana anak dapat berlari, melompat dan menggunakan sepeda maupun kendaraan lain. Bermain diluar suara keras tidak dapat diredam, karena lingkunganya lebih terbuka. Bila lapangan tempat bermain berumput atau berpasir tidak menimbulkan cedera yang berarti. Sebaliknya, bila lapangan tempat bermain tidak datar dan ada kerikil tentu akan menyebabkan luka (Gusril, 2004:59).

Selanjutnya Gusril (2004:59) mengatakan bahwa, Bermain dalam ruangan lebih luas biasanya sedikit lebih tenang. Sebaliknya ruangan didalamnya di rancang sedemikian rupa, sehingga dapat di gunakan untuk bermacam kegiatan Tetapi bila tidak dirancang dengan baik dan pelaksanaannya masing-masing kegiatan bersamaan tertentu saling mengganggu. Bermain dalam ruangan tidak terkena panas matahari dan hujan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan, bermain dalam ruangan lebih sedikit tenang seperti tidak terkena hujan dan di luar ruangan anak lebih bebas bergerak.

B. Kerangka Konseptual

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya sangat baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat

berfungsi secara normal. Tetapi jika seseorang yang dikatakan sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun maka akan berpengaruh terhadap kesehatan sehingga daya pikirnya dapat terganggu, (Sadoso, 2000:19).

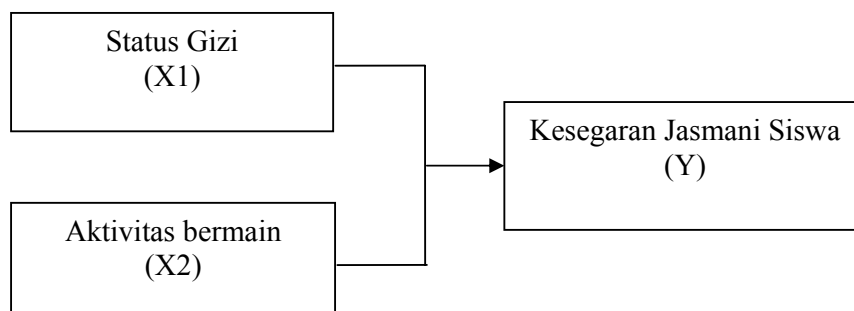
Kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda-beda seperti bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya, dan lain-lain.

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah status gizi. Peranan gizi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Untuk memperoleh status gizi yang optimal seseorang harus mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta seimbang sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas.

Aktifitas bermain adalah suatu kegiatan spontan yang dilakukan oleh anak-anak pada lingkungan yang melibatkan penampilan, seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan melalui aktivitas fisik. Semakin sering anak melakukan aktivitas bermain, maka keterampilan motorik gerak anak semakin baik. Semakin baik keterampilan motorik/gerak anak, maka kesegaran jasmani anak tidak akan sulit diperoleh atau mudah dicapai.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang diantaranya disebabkan oleh aktivitas bermain yang kurang dan status gizi yang tidak seimbang akan berdampak terhadap kinerja sehari-hari. Pada siswa usia 10-12 tahun yang sedang tumbuh dan berkembang serta dalam tahap belajar, status gizi yang baik dan aktivitas bermain yang cukup sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Proses belajar siswa akan terganggu jika kesehatannya terganggu, selain itu juga cepat lelah, kurang bersemangat, dan malas.

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat hubungan status gizi dan aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya, kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmanijasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain dengan tingkat kesegaran jasmanijasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hubungan antara status gizi dan aktivitas gerak dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar adalah sebagai berikut :

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa Status Gizi (X1) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan t hitung (1,866) > t tabel (1,671).
2. Hasil analisis menunjukkan bahwa Aktivitas Bermain (X2) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan t hitung (0,780) < t tabel (1,671).
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa Status Gizi (X1) dan Aktivitas Bermain (X2) secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) dengan F hitung (2,13) < F tabel (3,15) pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$.
4. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dan aktivitas bermain secara bersama-sama dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 15 Mawar Nagari Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara.

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 tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga dengan teratur untuk perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: tidak diterbitkan.
- Ahmadi, Abu. 1991. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, Sunito. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ananto, Purnomo. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliana, Risqie. 2001. *Gizi dan Pengelolaan Pangan*. Yoyakarta: Adi Cipta Karya.
- Depdikbud.(1996). *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta.
- Depkes RI. 1993. *Menu Seimbang dari Berbagai Makanan Pokok Seri 1*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. (1999). *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta : Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Jones, Don. 1995. *Bahan Semlok Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani, Tanggal 5-14 Juni*. Surabaya : FPOK IKIP Surabaya.
- Karsin, ES. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi Dalam Pembangunan dalam Pengantar Pangan dan Gizi*. . Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kemendiknas, (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasman Pelajar Tahun 2010 (TKJI)*. Jakarta.
- Lisdiana. 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Jakarta: Trubus Unggaran.
- Moehji, Sjahmien. 1986. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara
- Mulyadi. 2004. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: PT Karya UNIPRESS