

**TINJAUAN TENTANG STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01 KOTO BESAR  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**REANDA JUNASDI PUTRA  
NIM. 06691**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Tentang Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya

Nama : Reanda Junasdi Putra

NIM : 06691

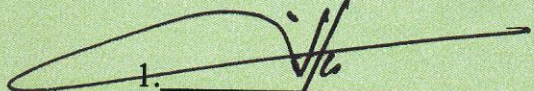
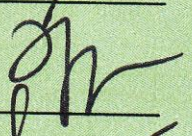
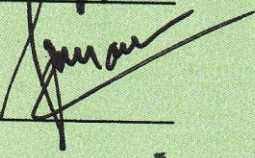
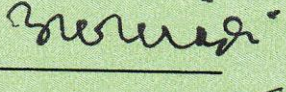
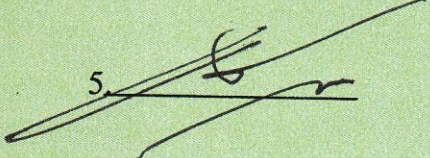
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Edwarsyah, M. Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. 



## **ABSTRAK**

### **Reanda Junasdi Putra (06691) : Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya**

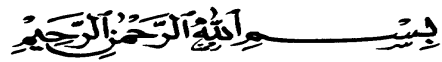
Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi dilapangan, yakni ditemukan tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, hal ini dapat dibuktikan, siswa kurang bersemangat, sering kelahan, siswa malas melakukan aktivitas olahraga, dan sering mengantuk pada jam pelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat status gizi dan kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 159 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 orang siswa. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta tes TKJI untuk 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Status Gizi dari 13 siswa putra, 7 orang (53.85%) memiliki status gizi baik, 5 orang (38.46%) memiliki status gizi kurang, dan 1 orang (7.69%) siswa putra yang memiliki status gizi buruk, 2) Status gizi dari 17 siswa putri, 11 orang (64.71%) memiliki status gizi baik, 6 orang (35.29%) memiliki status gizi kurang, 3) Tingkat kesegaran jasmani dari 13 orang siswa putra, 1 orang (7.69%) memiliki kesegaran jasmani baik, 4 orang (30.77%) memiliki kesegaran jasmani sedang, 8 orang (61.54 %) memiliki kesegaran jasmani kurang, 4) Tingkat kesegaran jasmani dari 17 orang siswa putri, 2 orang (11.76%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani sedang, 13 orang (76.48%) siswa yang memiliki kurang, dan 2 orang (11.76%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang sekali.

**Kata Kunci : Status Gizi, Kesegaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing I, dan Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Qalbi Amra, M. Pd, Drs. Willadi Rasyid, M. Pd, dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin penelitian.
7. Siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu dalam penelitian.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga Allah SWT membalas dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini.

**Padang, Juni 2013**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

### **BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori .....	7
1. Status Gizi .....	7
a. Pengertian Status Gizi .....	7
b. Manfaat Status Gizi yang seimbang. ....	8
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	10
d. Pengukuran Status Gizi .....	12
2. Kesegaran Jasmani .....	13
a. Komponen Kesegaran jasmani .....	17
b. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	18

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	22
e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	26
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Tempat dan waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Definisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	41
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	42
B. Pembahasan.....	48
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran-saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Penilaian Status Gizi .....	30
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra .....	40
5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri.....	40
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	40
7. Deskripsi Data Penelitian.....	42
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra.....	43
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri .....	44
10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	45
11. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	47



## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	26
2. Tes Lari 40 Meter .....	33
3. Tes Gantung Siku Tekuk .....	35
4. Tes Baring Duduk .....	36
5. Tes Loncat Tegak .....	38
6. Tes Lari 600 Meter .....	39
7. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra .....	43
8. Grafik Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri .....	45
9. Grafik Distribusi Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	46
10. Grafik Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Status Gizi Siswa Putra.....	60
2. Data Status Gizi Siswa Putri .....	61
3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	62
4. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri .....	63
5. Tabel Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan .....	64
6. Dokumentasi Penelitian.....	66
7. Surat Izin Penelitian.....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam rangka pengembangan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 Undang-undang RI No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah status gizi dan kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Status gizi dan kesegaran jasmani penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sedangkan kesegaran jasmani menurut Sumosardjono (1992:19) adalah "Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak". Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi Proses belajar mengajar pendidikan disekolah, salah satunya mata pelajaran Penjasorkes. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengkonsumsi makanan, mana mungkin siswa akan siap dan tenang menghadapi pembelajaran penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Status Gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Sebagaimana yang dikemukakan Soetjiningsih (1998:32) "faktor yang



menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti : Karbohidrat, protein dan vitamin.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ditemukan masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dapat dibuktikan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes yang memang kegiatan belajarnya berkaitan dengan fisik, seperti siswa duduk bersandar seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dilapangan maupun dikelas, siswa malas melakukan aktivitas olahraga dan siswa sering ngantuk pada jam pelajaran. Peneliti menduga status gizi dan kesegaran jasmani siswa masih rendah, ini apabila dibiarkan berlarut-larut maka siswa yang bersangkutan bukan hanya status gizi dan kesegaran jasmaninya yang kurang bagus tapi juga mengganggu proses belajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Dengan demikian status gizi dan kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar siswa.

Begitu juga dengan Kesegaran jasmani siswa selain didukung oleh aktifitas fisik atau olahraga yang rutin dan teratur juga dipengaruhi oleh Gizi siswa, Kesegaran jasmani, Aktifitas siswa, Kemampuan guru penjasorkes, Sarana dan prasarana, Kesehatan lingkungan, Faktor Ekonomi, Status Gizi. Apabila seorang siswa tidak mempunyai faktor pendukung tersebut, maka belum dapat dikatakan siswa tersebut mempunyai kesegaran jasmani yang

baik. Dengan status gizi dan kesegaran jasmani yang bagus, siswa akan belajar dengan baik dan tentunya juga akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai status gizi dan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya, maka diperlukan suatu penelitian yang mendalam untuk memecahkan masalah, sehingga dapat ditemukan solusi yang tepat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi di antara sebagai berikut :

1. Gizi siswa
2. Kesegaran jasmani
3. Aktifitas siswa
4. Kemampuan guru penjasorkes
5. Sarana dan prasarana
6. Faktor Ekonomi
7. Status Gizi

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang

1. Status Gizi Siswa
2. Kesegaran Jasmani

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
2. Mengetahui Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
3. Siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.

4. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.
5. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP)



## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Status Gizi**

###### **a. Pengertian Status Gizi**

Secara bahasa status gizi terdiri dari 2 kata yaitu status dan gizi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia status adalah” kedudukan atau keadaan “ sementara itu gizi mempunyai arti “ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses – proses kehidupan “(Almatsier, 2004:3). Penyatuan bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain itu juga dibutuhkan air dan serat untuk memperlancar proses dalam tubuh. Status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi, zat – zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih “(Almatsier, 2004:5).

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Menurut Syafrizal (2008:01) gizi berasal dari bahasa arab “Ghidza” yang berarti makanan. Kata gizi selain berkaitan dengan kesehatan

juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja. Dengan memahami gizi maka akan memudahkan siswa untuk memahami fungsi masing – masing zat gizi bagi metabolisme tubuh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kekurangan zat gizi disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya jumlah makan yang dapat dikonsumsi anak karena ekonomi orang tua. Kebutuhan gizi bagi tubuh merupakan prioritas utama, bila jumlah dan mutunya berkurang, jelas akan berdampak pada kesehatan tubuh.

Dari beberapa pengertian status gizi di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Yang dibedakan antara status gizi kurang baik dan lebih.

#### **b. Manfaat Status Gizi yang Seimbang**

Di dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari kita memerlukan energi dimana energi dalam makanan yang kita makan sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik akan memberikan semua zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang bersumber dari makanan. Zat-zat yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, protein, lemak. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas atau kegiatan.

“Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi lebih adalah gizi tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas” Soetjningsih (1998:23).

Berdasarkan uraian di atas jelas untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Menurut Graham Lush (1995:61) ”Proses pembinaan pola atau gaya hidup sehat adalah dengan gizi yang seimbang, sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan perilaku nyata”. Makin banyak kita bergerak seperti berolahraga, bekerja keras dengan mengangkat, berjalan dan berlari makin banyak energi yang kita perlukan. Apabila masukan energi lebih kecil dari energi yang keluar, akan terjadi defisit dan berat badan menurun (kurus). Sebaliknya masukan energi yang lebih besar dari pengeluaran energi, terjadi surplus energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Akibatnya berat badan naik (gemuk). Terjadinya penurunan dan kenaikan energi menunjukkan bahwa makanan tidak seimbangan akibatnya akan mengganggu fungsi tubuh yang berakibat negatif terhadap kesehatan.

Menurut Almatsier (2004:11) akibat kekurangan dan tergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan zat gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses :

“1) Pertumbuhan, pertumbuhan anak menjadi tidak normal menurut yang seharusnya, 2) Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan

energi dari makanan menyebabkan dan melakukan aktivitas menjadi malas, 3) Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah terserang penyakit : pilek, batuk, diare, pada anak-anak akan dapat membawa kematian, 3) Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen, 4) Perilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang mudah tersinggung, cengeng dan dapatis”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak yang kelebihan gizi akan menyebabkan berbagai penyakit degenerative, seperti hipertensi atau darah tinggi dan jantung koroner.

### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi**

Beberapa kali mengemukakan berbagai konsep tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang :

#### **1. Faktor Internal (Genetik)**

Soetjiningsih (1998:28) mengungkapkan bahwa “ faktor genetik merupakan modal dasar mencapai hasil proses pertumbuhan”.

Faktor internal (genetik) antara lain termasuk berbagai faktor bawaan yang normal dan patologi, seperti :

##### **a. Penyakit infeksi**

Ini merupakan salah faktor langsung yang mempengaruhi gizi anak

##### **b. Intake Gizi**

Intake gizi berada pada tahap kehidupan dimana pertumbuhan berjalan dengan cepat. Kurangnya intake zat yang disebabkan oleh berbagai variable, seperti kurangnya konsumsi makanan yang bergizi.



## 2. Faktor Eksternal (lingkungan)

Faktor lingkungan sangat menentukan tercapainya, potensi genetik yang optimal apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek, maka potensi genetik yang optimal tidak akan tercapai. Menurut Soetjiningsih (1998:29) lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan anak, terbagi atas :

“a) Faktor lingkungan biologi, yang mempengaruhi adalah ras, jenis kelamin, umur, gizi, b) faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi adalah cuaca. Keadaan geografis dan sanitasi, c) faktor psikososial yang berpengaruh pada tubuh kembangnya anak adalah stimulasi (rangsangan), motivasi dan ganjaran, d) faktor keluarga, dan adat istiadat yang berpengaruh pada tubuh kembang anak antara lain : pekerjaan dan pendapatan “.

Status gizi mempengaruhi pada pertumbuhan anak ditentukan oleh berbagai faktor, faktor yang sangat mempengaruhi status gizi berasal dari dalam diri sianak itu sendiri apabila potensi genentiknya dapat berinteraksi dalam lingkungan yang baik dan optimal, maka akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal juga tapi bila sebaliknya akan menghasilkan pertumbuhan yang jelek bagi status gizi sianak.

Soetjiningsih (1998:32) “faktor yang menentukan untuk kelancaran status gizi adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti : Karbohidrat, protein dan vitamin.

### d. Pengukuran Status Gizi

Menurut Muthohir dan Gusril (2004:96) pengukuran status gizi dapat melalui :

“a) Pemeriksaan klinis, yaitu untuk memeriksa status gizi seseorang dengan melihat tanda-tanda klinis penyakit, b) pengukuran antropometri dengan jalan mengukur berat badan, tinggi badan, tebal lipatan kulit, lingkar dengan atas dan lingkar otot lengan. c) pemeriksaan laboratorium penilaian status gizi dengan pemeriksaan eksperimen diuji dilaboratorium dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. d) penilaian makanan, dengan pengumpulan data konsumsi dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai”.

Sementara Handayani dalam Mutohir (2004:98) menyatakan ada beberapa parameter dalam menentukan status gizi antara lain : “anamnesa riwayat gizi, pemeriksaan klinis, antropometri, biokimia, imunologi dan analisis komposisi tubuh”.

Berdasarkan kutipan di atas cara pengukuran status gizi yang paling baik digunakan dan lazim di pakai di masyarakat adalah antropometri. Menurut Depdikbud (2010:142) : “Pengukuran dengan cara antropometri dilakukan secara langsung oleh peneliti,yaitu dengan cara: penimbangan berat badan pengukuran berat badan”.

Status Gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Sebagaimana yang dikemukakan Irianto (2007:83) ”Kebutuhan energi dan zat Gizi ditentukan menurut umur, Berat Badan (BB), jenis kelamin dan aktifitas, susun menu seimbang yang berasal dari bahan makanan, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan

## **2. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kesegaran jasmani adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk

mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar disekolah dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik setelah mengikuti usaha belajar.

Departemen Pendidikan Nasional (2003:1) menyatakan kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seorang siswa baik, maka siswa tersebut akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah.

Syarifudin, (1996:56) mengemukakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan, kekuatan dan keterampilan tubuh untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Surjadi (1996:10) mengemukakan kesegaran jasmani berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang. Orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan

kesehatan yang baik pula. Dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tersebut, maka seseorang akan bisa beraktivitas dan bekerja tanpa kelelahan yang berarti.

Setiap siswa dituntut memiliki kebugaran dan kesehatan yang baik dalam belajar. Seorang siswa yang memiliki kebugaran dan kesehatan cenderung berhasil dalam usaha dan aktivitasnya. Seseorang yang tidak memiliki kebugaran dan kesehatan yang baik cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dengan demikian, siswa yang bugar dan sehat cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang sesuai dengan yang diharapkan.

Depdikbud (1993:41) menyatakan bahwa: “Kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Sementara menurut Sumosardjono (1992:19) Kesegaran jasmani adalah: “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan

mendadak”. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Seseorang yang mempunyai kesegaran fisik prima akan tahan bekerja dalam waktu yang cukup lama, seorang siswa yang bugar akan tahan belajar dan tidak akan mudah lelah dalam mengikuti pelajaran yang disajikan oleh guru. Sedangkan bagi siswa yang tidak bugar akan mudah lelah dan mengantuk serta tidak bergairah dalam belajar. Cooper (1983:15) menyatakan bahwa kesegaran fisik merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah sebelum waktunya. Orang yang kesegaran fisiknya paling baik memiliki cadangan energi paling besar, dan yang kesegaran fisiknya paling buruk, cadangan energinya juga paling sedikit.

Kesegaran jasmani dapat diciptakan melalui kegiatan olahraga secara teratur. Misalnya melakukan kegiatan olahraga secara teratur dengan porsi yang tepat, disertai dengan gizi dan istirahat yang cukup. Hal ini dikemukakan oleh Moelock dalam Fardi (1994:2) bahwa olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga tubuh siap menghadapi beban kerja secara efektif. Hal ini merupakan manifestasi dari penyesuaian faal tubuh terhadap peningkatan beban kerja fisik. Sehingga dengan mempunyai kesegaran jasmani yang optimal maka seseorang itu akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna.



Dalam kehidupan sehari-hari apapun profesi seseorang, maka dia akan sukses jika memiliki kesegaran jasmani yang baik, terutama berprofesi membutuhkan konsentrasi serta energi yang banyak. Jhon F Kenedi dalam Cooper (1983:31) menyatakan bahwa kesegaran fisik tidak hanya salah satu kunci terpenting untuk dimiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar dari aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif.

Kesegaran jasmani merupakan salah tujuan dari seseorang saat melakukan kegiatan olahraga. Sebab dengan melakukan kegiatan olahraga dengan teratur dan porsi yang cukup maka kesegaran jasmani akan terbentuk secara sistematis. Sehubungan dengan ini Sukintaka, (2004:25) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani atau *physical fitness* adalah salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Ketahanan atau stamina harus dicapai kondisi puncaknya pada masa remaja, dan untuk itu harus dilakukan latihan bertahap sejak umur sembilan tahun sampai dewasa. Sutarman (1986:16) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani sebenarnya adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak.

Tes kesegaran jasmani perlu dilakukan untuk mengevaluasi kesegaran jasmani, tapi juga berfungsi lebih baik dari itu. Menurut Surjadji (1996:20) tes kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan dapat digunakan bukan saja untuk mengevaluasi kesegaran jasmani tetapi juga memberikan suatu cara

untuk menggabungkan aspek kognitif dari kesehatan dengan pendidikan jasmani.

#### **a. Komponen Kesegaran Jasmani**

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

“a) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi: keseimbangan, kelincahan, kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi”.

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

Menurut Harsono (1988:49) kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Mutohir (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

- a. Resisten terhadap penyakit
- b. Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan.
- c. Memiliki daya tahan umum
- d. Mempunyai daya tahan otot lokal
- e. Memiliki daya ledak otot

- f. Memiliki kelentukan
- g. Memiliki kecepatan
- h. Memiliki kekuatan
- i. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1983:35) ciri-ciri tingkat kesegaran

jasmani yang berada dibawah standar yaitu:

- a. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- b. Cenderung bertingkah marah
- c. Sukar rileks
- d. Mudah lemas dan sedih
- e. Mudah tersinggung
- f. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- g. Menguap dimeja makan

#### **b. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2006:40), fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bahagian, sesbagai berikut :

“a) Fungsi umum : Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara, b) Fungsi khusus : Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kesegaran jasmani bagi seseorang, begitu juga bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik. Di samping itu siswa akan dapat memahami

dan mengerti akan pola hidup sehat dilingkungan keluarga dan masyarakat, mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas serta merasa nyaman bersahabat dengan banyak orang.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Faktor-faktor tersebut diantaranya:

a) Daya Tahan(*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung, disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Arsil (2009:24) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organism pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

b) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Ismaryati (2006:57). Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan

yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya.

Sajoto dalam Arsil (2009:83) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju kemaksimal.

Kecepatan dibagi menjadi 2 macam:

1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi.

Bompa dalam I made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan Kecepatan Khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafruddin (1996:56), Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan teknik secara cepat. Rangsangan Akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepuk tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996: 57) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

c) Daya Ledak (*Power*)

*Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Ismaryati (2008:59), *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*foree*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu. Bafirman (1999:59) membagi power atas 2 bagian yaitu: (i) *Power absolute*, (ii) *Power relative*. *Power absolute* berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan *power relative* berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan, posisi tubuh, dan bagian-bagannya.

Menurut Arsil (2009:96), Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatantinggi dan koordinasi gerak yang baik.

#### **d. Cara meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa:

##### **1) Olahraga teratur**

Keuntungan yang di peroleh yaitu:

- a. Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis
- b. Mampu mengendalikan emosi
- c. Lebih kreatif
- d. Merasa segar dan percaya diri serta gembira
- e. Kapasitas kerja fisik bertambah

##### **2) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi**

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik.

UU No 36 Tahun 2009 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis. Adapun ungkapan yaitu “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Sehat merupakan syarat menjadi segar untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu:

- a. Meningkatkan kebersihan, keamanan, ketertiban (K3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur.
  - b. Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
  - c. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
  - d. Rehabilitas melalui Dinas Kesehatan.
- 3) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2009:13) Tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

#### **e. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani**

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



Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang kita lihat seperti : ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian diatas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik.

Menurut Mutohir (2004:125) tes kesegaran jasmani yang digunakan bagi anak-anak usia sekolah dasar antara lain :

”a) Tes A.C.S.P.F.T yang terdiri dari tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat tubuh (bagi laki-laki). Bergantung angkat badan (bagi perempuan, lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukan togok kedepan, lari jauh, b) tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10 – 12 tahun item tes terdiri dari : Tes lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Berbaring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter”.

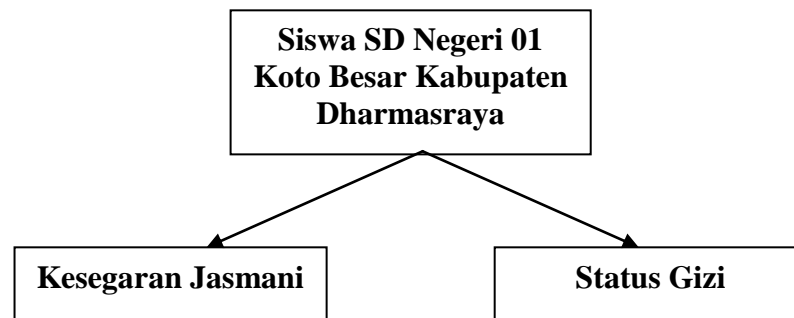
Berdasarkan kutipan di atas jelas banyak sekali tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang siswa, namun dalam penelitian ini alat tes yang penulis gunakan yaitu Tes TKJI untuk umur 10-12 tahun.

## **B. Kerangka Konseptual**

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam menjelaskan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti karena setiap orang yang mempunyai status gizi yang baik, pasti memakan makanan yang bergizi dan seimbang. Jika seseorang siswa kurang gizi ini akan dapat mengganggu proses belajar, selain itu juga cepat lelah dan kurang bersemangat, mengantuk jika badan lemah, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan-kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya.

Begitu juga halnya dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan sebuah topik terpenting dari dominan psikomotorik yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologi organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi jika seseorang tersebut sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu.

Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang Status Gizi dan Kesegaran Jasmani. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual dibawah ini.



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan Kajian teori dan kerangka konseptual maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah status gizi siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 01 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Gizi dari 13 siswa putra, sebanyak 7 orang (53.85%) siswa dengan status gizi baik, 5 orang (38.46%) siswa dengan status gizi kurang, dan 1 orang (7.69%) siswa putra dengan status gizi buruk. Rata-rata Status Gizi putra yaitu 95.23 termasuk kategori baik
2. Status gizi dari 17 siswa putri, sebanyak 11 orang (64.71%) siswa dengan status gizi baik, 6 orang (35.29%) siswa dengan status gizi kurang, dan tidak ada siswa putri dengan status gizi buruk. Rata-rata status gizi putri yaitu 99.79 termasuk kategori baik.
3. Tingkat kesegaran jasmani dari 13 orang siswa putra, 1 orang (7.69%) siswa dengan kesegaran jasmani baik, 4 orang (30.77%) siswa dengan kesegaran jasmani sedang, 8 orang (61.54 %) siswa dengan kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa dengan kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Rata-rata kesegaran jasmani putra yaitu 13.38, termasuk dalam kategori kurang

4. Tingkat kesegaran jasmani dari 17 orang siswa putri, tidak ada siswa dengan kesegaran jasmani baik sekali dan baik, 2 orang (11.76%) siswa dengan kesegaran jasmani sedang, 13 orang (76.48%) siswa dengan kesegaran jasmani kurang, dan 2 orang (11.76%) siswa dengan kesegaran jasmani kurang sekali. Rata-rata kesegaran jasmani putri yaitu 11.29, termasuk dalam kategori kurang.

## **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru Penjasorkes:
  - a. Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi.
  - b. Agar lebih lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain.
2. Kepala Sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Untuk mendapatkan gizi maupun kesegaran jasmani yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 1992. Manajemen Penelitian. Jakarta: Depdikbud.
- ..... 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arsil, 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas. Padang: FIK UNP.
- ..... 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang
- Cooper. 1983. Aerobik. Jakarta: PT Gramedia.
- Depdikbud. 1993. Garis-garis Besar Haluan Negara. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan
- Depdiknas. 2003. Tujuan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud
- Graham, Lusk. 1995. Gizi Olahraga. Padang : IKIP Padang
- Harsono. 1988. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : KONI Pusat.
- Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan
- Ismaryati. 2006. Tes dan pengukuran Olahraga. Surakarta : UNS Press
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lutan Rusli. 1991. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Muthohir, Toho Cholik dan Gusril. 2004. Perkembangan Motorik pada Anak-anak. Padang : Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Moelock, Dengsina. 1994. Kesehatan dan Olahraaga. Jakarta: CV Rajawali.
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Sumosardjono, Sudoso. 1992. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Syafruddin. 1996. Pengantar Ilmu melatih (Edisi Revisi). Padang: FPOK- IKIP