

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
SDN 11 PASA GADANG KECAMATAN PADANG
SELATAN KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
ERKA JUNIATI
NIM. 53494**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

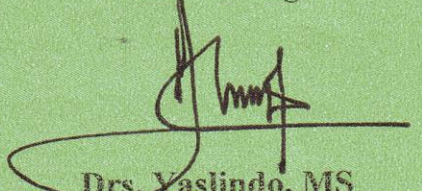
**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
DI SDN 11 PASA GADANG KECAMATAN PADANG
SELATAN KOTA PADANG.**

Nama : Erka Juniati
NIM : 53494
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, MS
NIP.19620206 198602 1 002

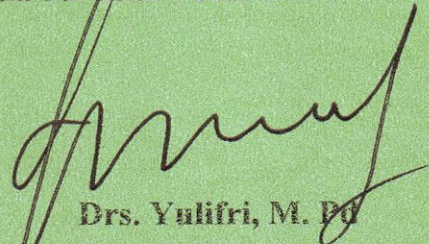
Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa di SDN 11 Pasa Gadang Kec. Padang Selatan Kota Padang

Nama : Erka Juniati

NIM : 53494

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Yaslindo, MS
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M. Pd
3. Anggota	: Dra. Rosmawati, M. Pd
4. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M. Pd
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M. Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

PERSEMBAHAN



*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Apabila kamu telah selesai dari suatu (urusan)
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"
(Q.S Alam Nasyroh : 6-8)*

*Tiada terasa waktu begitu cepat berlalu
Aku menyadari setitik harapan telah terwujud
Semua ini kulewati walau terjangan topan
Menghadang*

*Debu-debu bertebaran menusuk di setiap relung hati
Yang selalu menyapaku di setiap langkah perjalananku
Namun ku tetap tegar
Semua ini kulakukan untuk meraih suatu kesuksesan*

Ya Allah

*Aku menyadari sepenuhnya apa yang telahku
perbuat sampai saat ini belumlah dapat untukku
membalas keringat dari orangtua dan keluargaku*

Namun Ya Allah

*Jadikanlah dari setiap tetesan keringat mereka
Sebagai mutiara yang kemilau di tengah kegelapan
Dan jadikan butiran air mata mereka
Sebagai penyejuk di kala dahaga*

*Terima kasih papa, mama tercinta
Kasih sayang mu tiada terhingga
Curahan keringat air matamu
Senjata tangguh bagi hidupku.....
Do'a mu setiap bersimpuh
Jalan lurus kehidupanku
Engkau laksana embun penyejuk.....*

*Semua itu tidak akan papa, mama rasakan lagi
Kelak kedepannya berkat do'a dan perjuangan mu
Kami akan tumbuh menjadi orang sukses dan dapat membuatmu
Bangga atas perjuangan mu selama ini.....*

*Terima kasih buat kakak-kakak ku
Yang terus memberi motivasi dan semangat dalam perkuliahan
Sampai akhirnya adik mu ini bisa menyelesaikan skripsi ini
Untuk meraih gelar sarjana.....*

*Teristimewa buat kekasihku (Aswin)
Atas semua perhatian, pengertian dan motivasi Selama ini....
Semuanya terasa lebih mudah dan indah, saat kau hadir dalam
hidupku.....*

*selanjutnya buat kakak-kakak in the kozzzz yang cantik
(des, elin, iin, fin) yang telah memberi semangat selama ini....
Teristimewa buat kakakku des yang selama ini telah menemani adik mu
minta tanda tangan demi adik mu yang bawel demi mendapatkan gelar
sarjana.....*

*Buat sobat ku Yesi Cahya Restiani s, pd makasih banyak atas bantuannya
selama ini ternyata dan kebersamaan kita tidak sia-sia sampai kita wisuda
selalu bareng yang tak terlupakan.....*

*Terima kasih juga buat teman-teman PGSD Is The Best 2010
Atas kebersamaannya selama ini....*

*Terutama buat teman-teman lokal B-NR yang sangat kompak dan bersatu
dalam perkuliahan.....*

Semoga silaturahmi kita tidak hanya sampai disini saja

By Erka Juniati

ABSTRAK

Erka Juniati : Tinjauan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa SD N 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang

Menindak lanjuti hasil observasi dalam PBM yang dilakukan di SDN 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, terlihat siswa dalam mengikuti PBM cenderung mudah mengantuk, cepat lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar. Melihat situasi yang demikian, peneliti menduga kesegaran jasmani dan status gizi yang berkemungkinan rendah. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini untuk melihat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa SD N 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang berjumlah 211 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang siswa putra dan 21 orang siswi putri dan. Pengambilan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan status gizi diukur dengan cara Berat Badan menurut umur (BB/TB). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekwensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra sedang (66,67%), 2) Siswa Putri SDN 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang jika dibandingkan dengan tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putri) sedang (47,62%), 3) Status Gizi Siswa Putra SDN 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang jika dibandingkan dengan tabel Status Gizi Berasal BB/TB untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun adalah termasuk klasifikasi baik (80,95%), 4) Status Gizi Siswa Putri SDN 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang jika dibandingkan dengan tabel Status Gizi Berasal BB/TB untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun adalah termasuk klasifikasi baik (76,19%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa SDN 11 Pasa Gadang Kec. Padang Selatan Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd, Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Majelis Guru, Karyawan-karyawati dan siswa-siswi SD Negeri 11 Pasa Gadang Kec. Padang Selatan Kota Padang.
8. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
9. Buat teman-teman BP 2010 mahasiswa FIK-UNP.

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

Padang, september 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	15
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	22
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	23
5. Status Gizi	25
B. Kerangka Konseptual	40
C. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	42

1. Populasi	42
2. Sampel	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
1. Jenis Data.....	44
2. Sumber Data	44
D. Definisi Operasional.....	45
1. Kesegaran Jasmani	45
2. Status Gizi	45
E. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Teknik Pengumpulan Data Kesegaran Jasmani	45
2. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi.....	55
F. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani	55
1. Tabel Nilai TKJI.....	55
2. Norma TKJI.....	56
G. Teknik Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	58
1. Kesegaran Jasmani	58
2. Status Gizi	61
B. Pembahasan.....	63
1. Kesegaran Jasmani	63
2. Status Gizi	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	75
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	77
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Sampel Penelitian.....	44
3. Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB.....	55
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra	55
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra	56
6. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putri.....	56
7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putri.....	56
8. Data hasil Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Putra	58
9. Data Hasil Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswi Putri	60
10. Data Status Gizi Siswa Putra	61
11. Data Status Gizi Siswa Putra	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Konseptual	41
1. Lari 40 Meter	47
2. Gantung Siku Tekuk	48
3. Baring Duduk.....	49
4. Loncat Tegak	50
5. Tes Lari 600 Meter.....	50
6. Histogram Hasil Tinjauan Kesegaran Jasmani Putra.....	51
7. Histogram Hasil Tinjauan Kesegaran Jasmani Putri	52
8. Histogram Hasil Status Gizi.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	77
2. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	78
3. Data Mentah Status Gizi Siswa Putra	79
4. Data Mentah Status Gizi Siswa Putri.....	80
5. Tabel Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan	81
6. Tabel Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan	83
7. Distribusi Frekuensi Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Putra dan Putri	85
8. Dokumentasi Penelitian	86
9. Surat Izin Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional bab 11 pasal 3 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 serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah bagi kita bahwa pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang tangguh, memiliki pengetahuan dan keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal menuju ke masa depan yang lebih cerah. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, diantaranya adalah mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses

pendidikan, pengangkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, penyediaan buku pelajaran, termasuk mengenai proses belajar mengajar yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes), sebab fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut telah diajarkan di Sekolah Dasar (SD) seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah pelajaran penjas yang berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pembelajaran Tahun 2006 Satuan Pendidikan, tujuan pembelajaran penjaskes diantaranya melalui tingkat kebugaran jasmani.

Satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah harus didukung oleh tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik. kesegaran jasmani dan status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Nasoetion dalam Mutohir (2004:92) menyatakan : “status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari ubahan tunggal, merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran. Soedjatmo Soemowardojo (2000:1) ahli Fisiologi menyatakan bahwa:

“Kesegaran jasmani lebih di titik beratkan pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

“Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional secara keseluruhan. Dengan demikian, keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, pendidikan jasmani dibebankan tugas untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga” (Dikdasmen, 2004:1).

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kesegaran jasmani siswa. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya. Kondisi rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani pelajar sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik pelajar-pelajar sekarang akan berimbas terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya terganggu dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan penulis siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang merupakan Sekolah Dasar yang terletak di Kecamatan Padang Selatan Kota Padang. Jarak sekolah dari jalan raya kurang lebih 200 meter. Udara di sekitar sekolah ini masih bersih karena kurang dari pencemaran, selain itu di sekeliling sekolah banyak ditumbuhi pepohonan hijau dan taman sekolah yang asri.

Aktivitas siswa di SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang dimulai pada pukul 07.00 WIB yang diawali dengan kegiatan senam pagi selama kurang lebih 10 menit. Setelah selesai senam siswa bersalaman dengan semua guru kemudian masuk kedalam kelas masing-masing dan memulai proses belajar mengajar. Jam istirahat siswa dimulai pukul 10.00 – 10.30 WIB, setelah itu siswa kembali masuk ke dalam kelas dan melanjutkan pembelajaran hingga pukul 12.30 WIB. Pukul 12.30 semua kegiatan proses belajar mengajar telah habis tetapi sebelum pulang siswa diwajibkan shalat zuhur di sekolah terlebih dahulu.

Dari segi ekonomi umumnya orang tua siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang tergolong ekonomi menengah kebawah karena sebahagian besar pekerjaan orang tuanya berjualan dan kerja serabutan. Karena terbatasnya uang saku yang diberikan orang tua, sebagian besar siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah. Sedangkan saat jam istirahat biasanya siswa membeli makanan seperti nasi goreng dan

mie goreng yang dibungkus dalam porsi kecil ditambah makanan ringan lainnya.

Disela jam istirahat siswa putra seringkali bermain bola kaki di lapangan sekolah bersama teman-temannya sedangkan siswi putri bermain karet. Dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa maka makanan yang dikonsumsi pagi hari dan saat jam istirahat sekolah telah dirubah menjadi energi, sehingga sebelum jam pulang sekolah anak sudah merasa lapar lagi. Siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang umumnya pulang dan pergi sekolah berjalan kaki kurang lebih 500 meter dari rumah mereka, dan sepulang sekolah mereka ikut membantu orang tuannya berjualan dan ada juga yang membantu orang tuannya menjala ikan di sungai.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mencakup ketiga aspek tersebut.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, seringkali mengantuk, cepat mengalami kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran misalnya saja dalam penyampaian materi atletik pada cabang lari, siswa seringkali tidak bersemangat dalam melakukannya karena biasanya pelaksanaan pembelajaran ini hanya dilakukan dengan mengelilingi lapangan saja sehingga anak merasa jenuh dan tidak bersemangat.

Seharusnya dalam penyampaian materi ini dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan seperti melalui permainan hitam hijau. Melalui permainan ini aspek yang ingin dicapai dalam materi atletik akan tercapai yaitu anak akan berlari mengeluarkan semua kekuatannya untuk mengejar temanya dan berusaha menghindari dari kejaran temannya. Dengan memodifikasi permainan seperti ini anak jadi lebih bersemangat dalam melakukan pembelajaran Penjasorkes sehingga kesegaran jasmaninya dapat ditingkatkan.

Selanjutnya dalam pelaksanaan lari tersebut siswa cepat sekali mengalami kelelahan terutama siswi putri, baru sekali atau dua kali pengulangan gerakan mereka sudah mengeluh capek dan tidak sanggup lagi melakukannya. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat *President's Council On Physical Fitness And Sports* dalam Widiastuti (2011:13) mendefenisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Berdasarkan aktifitas sehari-hari siswa yang sangat banyak melakukan aktifitas gerak mulai dari senam pagi, bermain saat jam istirahat sampai membantu orang tua saat pulang sekolah, penulis melihat dan mencermati seharusnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang baik, tetapi penulis belum mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang. Maka penulis tertarik untuk

meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, terlihat banyak faktor yang saling mendukung antara satu dengan yang lain. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang maksimal perlu usaha-usaha yang optimal pula dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi siswa
2. Kondisi fisik siswa
3. Kinerja guru
4. Sarana dan prasarana
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa
6. Motivasi siswa
7. Sosial ekonomi orang tua
8. Perhatian orang tua
9. Lingkungan
10. Aktivitas siswa di luar jam pelajaran

C. Pembatasan Masalah

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

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
2. Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang?
3. Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang?

E . Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas,maka penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengetahui kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
- b. Mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian tersebut di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (strata satu) pada jurusan Pendidikan olahraga dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD.
3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran Penjas.
4. Sebagai khasanah ilmu pengetahuan dan sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa FIK.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Tinjauan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa SD N 11 Pasa Gadang Kecamatan padang Selatan Kota Padang”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut,

1. Tinjauan kesegaran siswa putra jika dibandingkan dengan tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra) untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 21 orang siswa putra, sebanyak 5 orang siswa putra memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 14 orang siswa putra memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang dan sebanyak 2 orang siswa putra memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang. Sedangkan untuk klasifikasi baik sekali dan kurang sekali tidak ada.
2. Tinjauan kesegaran siswa putri jika dibandingkan dengan tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putri) untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 21 orang siswa putri, sebanyak 10 orang siswa putri memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 10 orang siswa putri memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan sebanyak 1 orang siswa putri memiliki kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali. Sedangkan untuk klasifikasi baik sekali dan baik tidak ada.

3. Status gizi siswa putra jika dibandingkan dengan tabel Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 21 orang siswa putra, sebanyak 17 orang siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi baik dan 4 orang siswa putra memiliki status gizi pada klasifikasi kurang, sedangkan untuk klasifikasi buruk tidak ada.
4. Status gizi siswa putri jika dibandingkan dengan tabel Penilaian Status Gizi Berasal BB/TB untuk anak - anak umur 10 - 12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 21 orang siswa putri, sebanyak 16 orang siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi baik, lalu sebanyak 2 orang siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi kurang dan 3 orang siswa putri memiliki status gizi pada klasifikasi buruk.

B. Saran

1. Kepada sekolah SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang dalam meningkatkan kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
2. Untuk guru penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta harus melakukan permainan kecil sebelum melaksanakan materi yang diajarkan agar siswa bersemangat untuk melakukan aktifitas fisik serta tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang

diinginkan. Guru penjasorkes juga harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.

3. Siswa SD Negeri 11 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang diharapkan agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan sebaik-baiknya.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 2010. *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Direktorat Jenderal Dikdasmen (2004). *Term of Reference*, Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan.
- Ermiwati, Yos. (2011). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 11 Lubuk Buaya Padang dengan Siswa Kelas IV dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 05 Marabau Kec. Pariaman Selatan Kota Pariaman*. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Irianto, Djoko Pekik, 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan: Andi*
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Lutan, Rusli, dkk. (2000). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Indeks (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks
- Neldi, Hendri. (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP: Wineka Media.
- Rozak, Abdul. (2012). *Pengantar Statistika*. Malang: Intimedia (Kelompok Penerbit Intrans)
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional
- Suriadi. (2011). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Pedesaan) dengan SMA Negeri 2 Benai (Daerah*