

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP
KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 06 PULAI ANAK AIR
KOTA BUKITTINGGI**

TESIS



Oleh

**ERMEN PUTRA
NIM 91299**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Ermen Putra. 2016. The Contribution of Nutritional Status and Motor Ability Toward Physical Fitness of The Students at Public Elementary School 06 Pulai Anak Air Bukittinggi. Thesis. Graduate Program of State University of Padang

Based on the researcher's observation in the field, it can be concluded that most of the students were lazy to do physical activity, lack of physical fitness, and sit more than move around especially when they learn Physical Education at school. Moreover, the students got tired and fatigue easily which can be signed from the frequency of yawning they did while learning this subject. The aim of this research is to find out the contribution of Nutritional status and Motor Ability Toward Physical Fitness of The Students at Public Elementary School 06 Pulai Anak Air Bukittinggi.

This research is a kind of quantitative research which used correlation research design. The populations were all of the students at Public Elementary school 06 Pulai Anak Air Bukittinggi which has total 181 students, while the sample taking technique used purposive sampling technique and has been decided that the research sample were male students of 4th and 5th grader and the total is 34 students. The instrument used was Indonesian Physical fitness test for measuring physical fitness, Nutritional status as well as body mass index and motor ability by using motor ability test. The data was analyzed by using correlation analysis and simple and double regression.

The data analysis result showed that: (1) Nutritional status contributed toward physical fitness of students at Elementary school 06 Pulai Anak Air Bukittinggi about 14.08%. (2) motor ability contributed toward physical fitness about 64.32 %, and (3) nutritional status and motor ability contributed along toward physical fitness of students at Elementary school 06 Pulai Anak Air Bukittinggi about 69.38%.

ABSTRAK

Ermen Putra. 2016. Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang

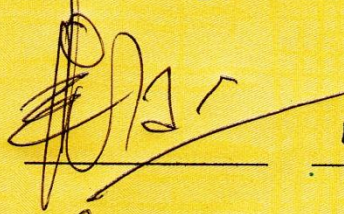
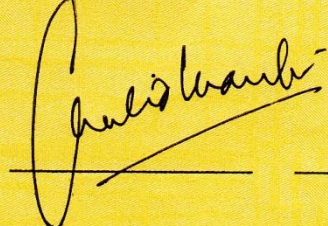
Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat pada saat siswa melakukan kegiatan PBM Penjasorkes banyak anak yang malas melakukan aktivitas fisik, kesegaran jasmani yang kurang, dan lebih cenderung duduk. Selain itu anak cepat lelah dan cepat mengalami kelelahan, yang ditandai seringnya menguap pada saat pembelajaran Penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi yang berjumlah 181 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* sehingga yang ditetapkan sebagai sampel penelitian adalah siswa Putera kelas 4 dan 5 yang berjumlah 34 orang siswa. Instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur kesegaran jasmani siswa, Status gizi dengan Indeks Massa Tubuh dan Kemampuan Motorik dengan tes kemampuan motorik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis korelasi dan regresi sederhana serta ganda.

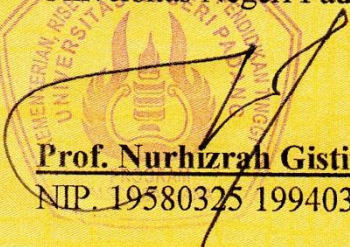
Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Status gizi memberikan kontribusi terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 14.08%. (2) Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 64.32%, dan (3) Status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 69.38%.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

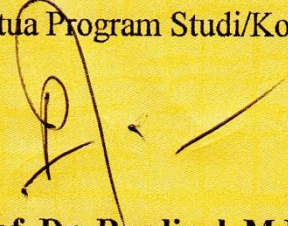
Mahasiswa : *Ermen Putra*
NIM. : 91299

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> Pembimbing I		<u>12/8-2016</u>
<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> Pembimbing II		<u>2/8-2016</u>

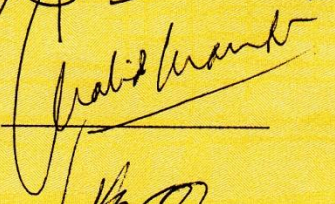
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Azwar Ananda, MA.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Ermen Putra*

NIM. : 91299

Tanggal Ujian : 1 - 8 - 2016

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Saya yang menyatakan,



Ermen Putra
NIM: 91299

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi” dengan baik. Tujuan penulisan tesis ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang.

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

1. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku pembimbing I, dan Dr. Chalid Marzuki, MA selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Dr. Adnan Fardi, M.Pd, dan Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
3. Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd selaku ketua Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga
4. Prof. Dr. Nurhizrah Gistituati, M.Ed selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

6. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi, yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi penulis dalam kegiatan penelitian.
8. Kepada kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

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

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
a) Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b) Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
c) Fungsi Kesegaran Jasmani	13
d) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	15
2. Kemampuan Motorik.....	16
a. Pengertian Kemampuan Motorik	16
b. Fungsi Kemampuan Motorik	19
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan	

Kemampuan Motorik.....	22
3. Status Gizi.....	27
a) Pengertian Status Gizi	27
b) Sumber Gizi	29
c) Fungsi Status Gizi.....	32
d) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	33
e) Penilaian Status Gizi.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis	41
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
D. Definisi Operasional	44
E. Pengembangan Instrumen	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Teknik Analisis Data.....	60
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	66
C. Pengujian Hipotesis	68
D. Pembahasan	74
E. Keterbatasan Penelitian	80
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi	81
C. Saran.....	84
 DAFTAR RUJUKAN.....	 85
DAFTAR LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel Penelitian	44
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	52
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani indonesia Tahun 2010	52
5. Klasifikasi IMT	56
6. Klasifikasi dan Skor IMT	58
7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa (X_1).....	62
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa (X_2).....	63
9. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Siswa (Y)	65
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Galat Taksiran dengan Uji Liliiefors	66
11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Galat Regresi dengan Uji Bartlett	67
12. Rangkuman Uji Linearitas Variabel Status Gizi (X_1), Kemampuan Motorik (X_2), terhadap Kesegaran Jasmani Siswa (Y)	68
13. Rangkuman Hasil Independensi Antar variabel bebas	68
14. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 12,16 + 0,06x$	70
15. Uji signifikansi korelasi X_1 dengan Y	70
16. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = -3,05 + 0,38x$	71
17. Uji signifikansi korelasi X_2 dengan Y	72
18. Anava Pengujian Signifikansi Regresi Ganda.....	73
19. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	41
2. Sikap Start Berdiri Tes Lari Cepat.....	46
3. Sikap Badan Yang Benar Pada Tes gantung siku	47
4. Peserta Bergerak Mengambil Sikap Duduk Sehingga Kedua Siku Menyentuh Paha	48
5. Loncat Tegak	49
6. Tes Lari 600 meter.....	50
7. Histogram Status Gizi Siswa (X_1).....	63
8. Histogram Kemampuan Motorik Siswa (X_2).....	64
9. Histogram Data Kesegaran Jasmani Siswa (Y)	65
10. Sampel melakukan Pengukuran Berat Badan	133
11. Sampel meakukan Pengukuran Tinggi Badan.....	133
12. Sampel melakukan Tes <i>Standing Board Jump</i>	134
13. Sampel melakukan Tes <i>Zig-Zag run Test</i>	134
14. Sampel melakukan Tes <i>Wall Pass</i>	135
15. Sampel melakukan tes <i>Medicine Ball Put</i>	135
16. Sampel melakukan tes Lari 60 Yard	136
17. Sampel melakukan tes Lari 40 meter.....	136
18. Sampel melakukan tes Gantung Siku Tekuk	137
19. Sampel melakukan Tes <i>Sit-up</i>	137
20. Sampel melakukan Tes Loncat Tegak.....	138
21. Sampel bersiap tes lari 600 meter	138
22. Foto Bersama Sampel Penelitian.....	139

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi	89
2. Skor Penilaian IMT	90
3. Data Mentah Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi	92
4. Data Mentah Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi	93
5. Data Mentah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi.....	95
6. Data Mentah Seluruh Sampel Penelitian.....	97
7. Data Gakat Taksiran.....	98
8. Uji Normalitas Data Galat Taksiran dengan Uji Lilliefors	101
9. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi dengan Uji Bartlett.....	103
10. Persamaan Linear Regresi Sederhana Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X_1 dan Y)	107
11. Persamaan Linear Regresi Sederhana Kemampuan Motorik Siswa dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa (X_2 dan Y).....	111
12. Analisis Pengujian Keberartian Regresi Ganda X_1 , X_2 , dan Y	116
13. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda	119
14. Perhitungan Koefisien Diterminan Sederhana dan Ganda.....	122
15. Uji Independen Antar Variabel Bebas.....	123
16. Analisis Regresi Data Penelitian dengan SPSS	124
17. Analisis Korelasi Data Penelitian dengan SPSS	127
18. Nilai Kritis Uji Lilliefors	128
19. Daftar Distribusi Uji t	129
20. Daftar Luas Kurva Normal	130
21. Nilai Distribusi Uji F	131
22. Dokumentasi Penelitian.....	133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang professional sebagai mana yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang tercantum pada pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional, dimana fungsi dan tujuan pendidikan nasional itu adalah sebagai berikut:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab. (Sisdiknas,2003: 6)

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat.

Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel. Gusril (2004: 184)

Menurut Sutarman (1999: 9) mengemukakan bahwa:

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan

kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, Kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Siswa yang bersekolah yang berada didaerah daratan rendah. Kemungkinan akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang bersekolah disekolah yang berada didaerah perbukitan. Siswa yang kesekolah dengan berjalan kaki juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang setiap harinya naik kendaraan. Begitu juga dengan tingkat ekonomi orang tua siswa. Siswa yang memiliki orangtua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih

baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat kesegaran ekonomi orang tuanya rendah.

Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi. Jika dilihat dari geografis berada pada dataran tinggi, dari sarana dan prasarana yang ada di Sekolah kurang memadai. Selain itu keadaan status gizi anak kadang kurang menjadi perhatian yang serius, setelah dilihat dari makanan dan asupan gizi yang di konsumsi setiap pagi disekolah. Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih menikmati waktu luang. Betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar.

Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi juga melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes, yang juga menjalankan kurikulum penjasorkes secara teratur. Namun berdasarkan pengamatan penulis pada saat siswa melakukan kegiatan Proses Belajar Mengajar penjasorkes banyak anak yang malas

melakukan aktivitas fisik, gerak yang kurang cukup, dan lebih cenderung duduk. Selain itu anak cepat lelah dan cepat mengalami kelelahan, yang ditandai seringnya menguap pada saat pembelajaran Penjasorkes.

Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjasorkes diantaranya motivasi intrinsik siswa, status ekonomi siswa, keadaan lingkungan, aktivitas fisik siswa, kemampuan motorik siswa, Status gizi, letak lingkungan sekolah, proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, strategi pembelajaran, materi yang di ajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, dukungan orang tua dan tingkat keturunan (genetik).

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa perlu meneliti masalah kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani secara ilmiah dan mengharapkan dapat mencari jalan keluar sebagai pemecahan masalah ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sejauhmanakah Sarana dan Prasarana berkontribusi terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi?

2. Seberapa besar kontribusi Status Gizi terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
3. Seberapa besar kontribusi kemampuan Motorik terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
4. Komponen-komponen apa saja yang berhubungan dengan kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
5. Apakah Status Ekonomi Keluarga berkontribusi terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
6. Seberapa besar kontribusi Tingkat Keturunan (Genetik) terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
7. Apakah Latar Belakang Budaya berkontribusi terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?
8. Apakah Tingkat Pengetahuan Orang Tua mengenai motorik berhubungan dengan kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, memperlihatkan banyak faktor yang ikut menentukan kurangnya

kesegaran jasmani siswa. Agar cakupan penelitian ini lebih jelas, dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, serta karena adanya beberapa keterbatasan peneliti, maka pada kesempatan ini penulis membatasi variabel-variabel yang diduga mempunyai hubungan erat dengan Kesegaran jasmani siswa. Pembatasan ini adalah melihat kontribusi status gizi, dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Status Gizi berkontribusi signifikan terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi?
2. Apakah kemampuan motorik berkontribusi signifikan terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi?
3. Apakah Status Gizi dan kemampuan motorik secara bersama-sama berkontribusi signifikan terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang:

1. Kontribusi Status Gizi terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi.

2. Kontribusi kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi.
3. Kontribusi Status Gizi dan kemampuan motorik secara bersama-sama terhadap kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Kepala SD Negeri 06 Pulau, sebagai landasan dalam mengambil kebijakan dalam hal peningkatan kesegaran jasmani siswa
2. Guru Penjasorkes SD Negeri 06 Pulau, sebagai khazanah pengetahuan dalam pengembangan materi pengajaran mengenai kesegaran jasmani anak.
3. Orang tua Murid SD Negeri 06 Pulau, sebagai tambahan informasi mengenai kesegaran jasmani dan sekaligus acuan dalam pengawasan tentang aktivitas fisik yang dilakukan anaknya.
4. Murid SD Negeri 06 Pulau, sebagai sosialisasi dan informasi tentang pengembangan kesegaran jasmani.
5. Dinas Pendidikan Kota Bukittinggi, sebagai bahan masukan dalam penentuan kebijaksanaan dalam pelaksanaan pembinaan SD di Kota Bukittinggi.
6. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Magister Pendidikan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi memberikan kontribusi signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 14.08%.
2. Kemampuan motorik memberikan kontribusi signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 64.32%.
3. Status gizi dan kemampuan motorik memberikan kontribusi signifikan secara bersama-sama terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD 06 Negeri Pulai Anak Air Kota Bukittinggi sebesar 69.38%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan kemampuan motorik anak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi. Berikut ini akan diuraikan implikasi dari status gizi dan kemampuan motorik anak terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Pulai Anak Air Kota Bukittinggi.

Status gizi dapat diartikan sebagai adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Gizi di samping untuk kesehatan juga dikaitkan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Oleh sebab itu status gizi anak akan memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani anak.

Fungsi status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan aktivitas fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi.

Dengan mengetahui hal tersebut maka dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani anak itu juga ditentukan oleh status gizi. Sehingga orang tua harus memberikan gizi yang baik kepada sang anak agar sang anak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik serta memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Berikutnya kemampuan motorik juga memegang peranan yang sangat penting dalam kesegaran jasmani siswa. Kemampuan motorik adalah merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat

mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Kemampuan gerak seseorang yang juga akan dipengaruhi oleh faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kemampuan motorik juga akan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

Bagi siswa perkembangan motorik disamping meningkatkan kemampuan fisiknya juga dapat meningkatkan perkembangan sosial dan emosional anak, serta perkembangan kognitif anak. Oleh sebab itu perkembangan motorik harus selalu ditingkatkan. Perkembangan motorik akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas.

Dengan demikian, untuk dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi siswa Sekolah Dasar maka status gizi dan kemampuan motorik akan berpengaruh. Selain itu, semakin baik faktor yang lainnya, maka juga akan semakin baik dampaknya terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SD 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi, dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru Penjasorkes SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi, untuk dapat menyusun suatu bentuk perencanaan latihan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
2. Diharapkan kepada orang tua siswa SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi, agar dapat memperhatikan gizi dan gerak motorik anaknya pada saat berada di luar sekolah. Dengan demikian anak bisa memiliki masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik sehingga kesegaran jasmaninya juga baik.
3. Kepada peneliti yang lain untuk selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa karena penelitian yang dilakukan sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset.
- (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK.
- Ade Oktaviani. (2000). *Skripsi.*”Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Otak.
- Agus Linda, Silvia. 1997. *Deskripsi Tentang Kegiatan Pembelajaran Anak Usia Sekolah Dasar (SD) di Panti Asuhan Aisyiah Putri Cabang Koto Tangah Padang*. PLS Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan: Padang.
- Aimetsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Depdikbud. 2005. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depkes. 2000. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.
- 2000. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor.
- Efwilza. (2002). *Skripsi.*”Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto”. Padang: FIK UNP.
- Enoch. M. 1989. *Karena Kurang Gizi Kemampuan Belajar Anak Berkurang*. Medika : Maret No.3 Tahun 15 (pp. 287-290).Grafiti Medika Pers. Jakarta.