

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA SMP NEGERI 2 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

Oleh

**DHANI SATRIO
NIM. 06932**

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

PENGESAHAN

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 Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman

Nama : Dhani Satrio

Nim : 06932

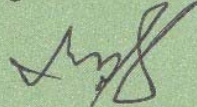
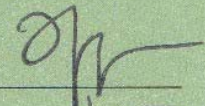
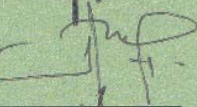
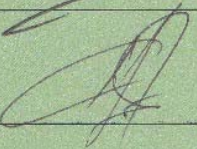
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Juli 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO	2. 
3. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes	5. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP
Negeri 2 Kota Pariaman**

Nama : Dhani Satrio

NIM/BP : 06932/2008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

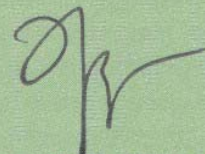
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



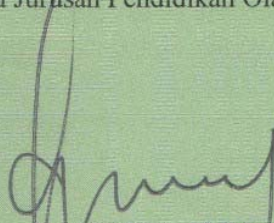
Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

ABSTRAK

DhaniSatrio, 06932: Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan, ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes anak terlihat kurang semangat dan malas melakukan aktifitas. Dan faktor gizi juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesegaran jasmanid an status gizisiswa SMP Negeri 2 kota Pariaman.

Metode penelitian adalah *deskriptif dan asosiatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Pariaman, kelas VII dan VIII yang putera saja yang berjumlah sebanyak 120 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 orang. Untuk memperoleh data kesegaran jasmani diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Dan status gizi dari pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan nilai indeks masa tubuh (IMT). Data dianalisis memakai teknik presentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa kesegaran jasmani siswa putera SMP Negeri 2 Kota Pariaman, pada kategori Sedang. Karena nilai rata-rata kesegaran jasmani berada pada kelas interval 14 sesuai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Dan status gizi siswa putera SMP Negeri 2 Kota Pariaman, pada kategori Normal. Karena nilai rata-rata status gizi berada pada kelas interval 19,22 sesuai Norma Tes Status Gizi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Papaku (Mainur) dan Mamaku (Nurhalena) yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalum endampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing Akademik penulis dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk penulis untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis
5. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO. Dra. Darni, M.Pd. dan Drs. Ali Umar, M.Kes. Selaku timpenguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Pariaman.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

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 KEPUSTAKAAN

A. KajianTeori 10

1. Kesegaran Jasmani 10

a. Pengertian Kesegaran Jasmani..... 10

b. Komponen Kesegaran Jasmani 11

c. Fungsi Kesegaran Jasmani 16

d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani 17

2. Status Gizi 21

a. Pengertian Gizi..... 21

b. Status Gizi 23

c. Kecukupan Zat Gizi	26
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Analisis Data	45
1. Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Putera SMPN 2 Kota Pariaman	46
2. Tinjauan Status Gizi Siswa Putera SMPN 2 Kota Pariaman	57
C. Pembahasan	59
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia UntukSiswaPutera.....	42
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	43
5. Norma Tes Status Gizi	44
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari Cepat 60 Meter	46
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	48
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Baring Duduk (60 Detik)	50
9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak.....	52
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari Jarak Sedang (800 Meter).....	54
11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kesegaran Jasmani	56
12. Distribusi Frekuensi Status Gizi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Lari Cepat 60 Meter	36
3. Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa	38
4. Tes Baring Duduk 60 Detik	39
5. Tes Loncat Tegak.....	40
6. Posisi Star Lari 800 Meter	41
7. Stopwatch di Matikan Saat Pelari Melintas Garis Finis	42
8. Histogram Tingkat Kemampuan Lari Cepat 60 Meter	47
9. Histogram Tingkat Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	49
10. Histogram Tingkat Kemampuan Baring Duduk 60 Detik	51
11. Histogram Tingkat Kemampuan Loncat Tegak.....	53
12. Histogram Tingkat Kemampuan Lari Jarak Sedang 800 Meter	55
13. Histogram Hasil Kemampuan Kesegaran Jasmani	57
14. Histogram Hasil Pengukuran Status Gizi.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI	68
2. Hasil Pengukuran Kemampuan Lari Cepat 60 Meter	69
3. Hasil Pengukuran Kemampuan Gantung Angkat Tubuh.....	71
4. Hasil Pengukuran Kemampuan Baring Duduk (60 Detik)	73
5. Hasil Pengukuran Kemampuan Loncat Tegak.....	75
6. Hasil Pengukuran Kemampuan Lari Jarak Sedang 800 Meter	77
7. Nilai Tes Kesegaran Jasmani	79
Total Nilai Kesegaran Jasmani dan Klasifikasi	81
8. Data Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa Putra	83
9. Klasifikasi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi	85
10. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	87
11. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan,Pemuda dan Olahraga Kota Pariaman.....	88
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMPN 2 Kota Pariaman.....	89
13. Dokumentasi Penelitian.	90

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional (2005:6) bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai, pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik, serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting, yaitu member kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat, walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Menurut Griwijoyo (2007:23) bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”.

Sedangkan menurut Sudjatjamo dalam Suherman (2009:123) bahwa:

“ kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara 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 pada esok harinya”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menaggulangi tuntutan jasmani dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan selalu mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali pada esok harinya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu untuk diketahui, terutama bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktifitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes.

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas fisik dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Factor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jjasmani siswa antara lain adanya masukan zat gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melaksanakan aktifitas jasmani dengan baik di sekolah, maka harus dapat memenuhi kecukupan akan gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. kesegaran jasmani sangat di butuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa maka haruslah orang tua memperhatikan makanan apa yang dimakan oleh anaknya. Makanan yang dimakan haruslah mengandung gizi yang baik seperti vitamin, protein, mineral dan lain-lain. Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran

vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.”

Gizi merupakan salah satu factor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Gizi merupakan bahwa makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tubuh dan menjaga kesehatan, sedangkan status gizi diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat akanan pokok dalam tubuh yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Jika gizi seseorang siswa bagus maka tingkat kesegaran jasmani siswa akan baik, sebaliknya jika gizi seseorang siswa kurang maka tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Status gizi anak berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat social ekonomi orang tua. Orang tua yang mempunyai pendidikan yang tinggi tentunya mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dengan sendirinya akan memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang baik bagi anak-anaknya. Begitu pula sebaliknya orang tua yang tingkat pendidikannya rendah

tentunya akan kurang pengetahuan tentang makanan yang baik dan mengandung zat gizi yang cukup. Namun tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua saja tidak cukup bila tidak didukung dengan tingkat sosial ekonomi orang tua. Artinya kecukupan zat gizi dapat terpenuhi bila didukung dengan adanya tingkat pendidikan dan pengetahuan serta status sosial ekonomi.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dengan cara melakukan tes tinggi dan berat badan. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dicapai. Selain itu, dari hasil memperhatikan gizi siswa dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan meningkatkan status gizi anak-anaknya. Pada kenyataan yang ada dan dapat diamati oleh peneliti di lapangan jarang sekali guru yang mengetahui keadaan gizi siswanya.

Disisilain, ditinjau disegi letak dan lokasi bahwa SMP Negeri 2 Kota Pariaman terletak didaerah tepi pantai dan memiliki lingkungan sekolah yang cukup gersang dan panas, sehingga membuat siswa gerah untuk melakukan olahraga secara maksimal dan juga perlengkapan sarana dan prasarana sekolah tersebut tidak mencukupi, sehingga tujuan pembelajaran penjasorkes tidak tercapai dengan baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara status gizi dengan kesegaran jasmani memiliki kaitan yang erat, karena siswa memiliki

kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan mengantuk, sebaliknya apabila kesegaran jasmani rendah mereka akan merasa tidak semangat dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan tersebut siswa di SMP Negeri 2 kota pamiaran masih rendah tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga dalam pembelajaran penjasorkes anak terlihat lesu, kurang semangat, sering ngantuk dan malas melakukan aktifitas. Hal ini harus mendapatkan perhatian yang serius karena factor gizi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Banyak factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani diantaranya: cara belajar anak dalam pembelajaran penjasorkes, aktivitas fisik siswa, kesegaran jasmani siswa, status gizi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, perhatian dan pengawasan orang tua, guru dalam memberikan pembelajaran penjasorkes, sarana dan prasarana.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa di SMP Negeri 2 Kota Pamiaran. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul tentang “ **Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 2 Kota Pamiaran**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Kota Pariaman antara lain:

1. Cara belajar anak dalam pembelajaran penjasorkes
2. Aktivitas fisik siswa
3. Kesegaran jasmani siswa
4. Status gizi siswa
5. Latar belakang pendidikan orang tua
6. Perhatian dan pengawasan orang tua
7. Pengaruh lingkungan
8. Guru dalam memberikan pembelajaran penjasorkes
9. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini cukup banyak. Maka dalam hal ini penulis akan membatasi masalah pada “Tinjauan kesegaran jasmani dan status gizi siswa di SMP Negeri 2 Kota Pariaman yaitu:

1. Kesegaran jasmani siswa
2. Status gizi siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Kota Pariaman
2. Bagaimana status gizi siswa di SMP Negeri 2 Kota Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Kota Pariaman
2. Status gizi siswa di SMP Negeri 2 kota Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak- pihak sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi siswa SMP Negeri 2 Kota Pariaman sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.

4. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab IV dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Kesegaran Jasmani siswa putera SMPN 2 Kota Pariaman pada kategori Sedang, Karena nilai rata- rata kesegaran jasmani berada pada kelas interval 14 sesuai Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.
2. Status Gizi siswa putera SMPN 2 Kota Pariaman pada kategori Normal, Karena nilai rata-rata status gizi berada pada kelas interval 19,22 sesuai Norma Tes Status Gizi.

B. Saran - Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam “Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMPN 2 Kota Pariaman“, sebagai berikut:

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 2 Kota Pariaman, sebagai umpan balik bagi system atau metode pengajarannya selama ini, agar dapat meningkatkan unsur kondisi di dalam mengajar secara sistematis dan terprogram dengan baik.

2. Bagi siswa, agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik sekali diharapkan para siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas di setiap melakukan proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Siswa harus bisa menjaga kondisi tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang berasupan gizi tinggi dan istirahat yang cukup serta motivasi belajar yang tinggi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMPN 2 Kota Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa SMP lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Apri, Agus (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Bultira Fadli (2012). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 1 Sungai Breimas Kabupaten Pasaman Barat*. Padang: Skripsi UNP
- Depdiknas.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD No 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Luar Kawasan Batu Bara Ombilinkota Sawahlunto*. Padang: Skripsi
- Edwarsyah (2007). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Padang: FIK UNP
- Griwijoyo, S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: UPI
- Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak Interval*. Dirjen Olahraga Depdiknas
- Irianto, Djoko. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Mutohir, T. Cholik dkk (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKD, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Ridwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan penelitian Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Soekirman. (2008). *Zat Gizi*. Padang : FIK UNP
- Sudjana,nana. 1992. *Metodestatiska* Bandung: Bandung:Tarsito.
- Suherman, A. (2009). *Tes dan Pengukuran dan Keolahragaan*. Bandung: CV Bentang Warli Artika
- Sumosardjono, Sudoso. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga* 2. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Sunita, (2001). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: Gramedia