

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 1 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**FITRIA SYOFIANI AMYUS
NIM. 98103**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

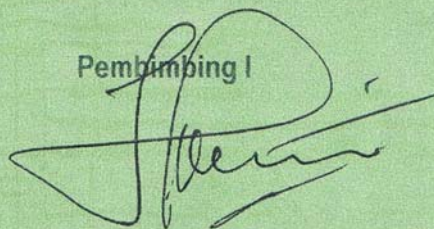
TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMP NEGERI 1 KOTA PARIAMAN

Nama : Fitria Syofiani Amyus
NIM : 98103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

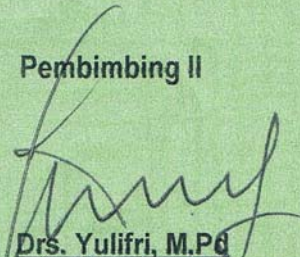
Disetujui oleh:

Pembimbing I



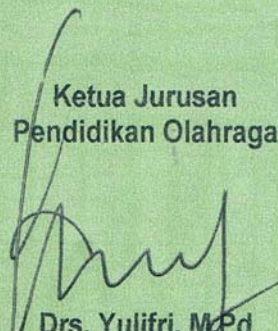
Drs. Jonni, M.Pd
NIP.19600604 198602 1 001

Pembimbing II



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

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



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

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 Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman

Nama : Fitria Syofiani Amyus

NIM : 98103

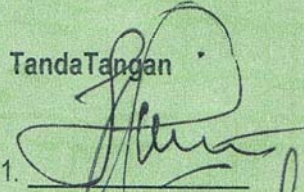
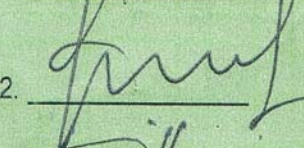
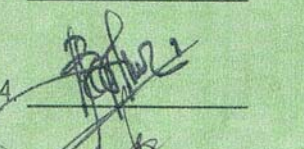
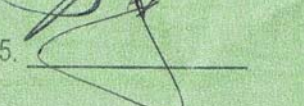
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Fitria Syofiani Amyus, : “Tinjauan Status Gizi dan Tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman”

Penelitian ini berasal dari hasil peneliti di lapangan. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa yang diduga karena gizi yang kurang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa laki-laki dan status gizi siswa perempuan dan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan SMP Negeri 1 Kota Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data skunder. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII (delapan) SMP Negeri 1 Kota Pariaman yang berjumlah 119 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ dan tingkat kesegaran jasmani menggunakan test TKJI dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Status gizi siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman dalam penelitian ini dari 30 sampel maka diperoleh distribusi frekuensi 66,7% normal (20 orang), 20,0% gemuk (6 orang), 13,3% obesitas (4 orang). Sedangkan hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman menunjukkan bahwa dari jumlah distribusi frekuensi 36,7% berkategori Baik (11 orang), 43,3% berkategori Sedang (13 orang), 20,0% berkategori Kurang (6 orang).

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan limpahan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Jonni, M.Pd, Selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd. Sekaligus pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dra Pitnawati, M.Pd , Dra Rosmaneli, M.Pd., dan Drs Edwasyah, M.Pd
Selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibuk seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada orang Tua Bapak Amyus dan Ibu Sariwelni serta Kakak Kakaku, dan Segenap keluarga yang telah memberikan doa dan dorongan semangat dalam penulisan skripsi ini.
7. Buat Teman-Teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Status dan Gizi	9
a. Pengertian status dan gizi	9
b. Sumber dan fungsi zat gizi	10
c. Penilaian status gizi	15
2. Kesegaran Jasmani	17
a. Pengertian kesegaran jasmani	17
b. Komponen-komponen kesegaran jasmani	22
c. Cara meningkatkan kesegaran jasmani	26
3. Status Gizi dan Kesegaran Jasmani	28
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempa Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Jenis dan Sumber Data.....	35
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	36
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Analisis Data	48

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	50
1. Status Gizi	50
2. Kesegaran Jasmani	55
B. Pembahasan	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.	34
2. Sampel Penelitian	35
3. Nilai TKJI Untuk Putra	37
4. Nilai TKJI Untuk Putri.....	37
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
6. Kategori Ambang Basat IMT Untuk Indonesia.	42
7. Rangkuman Hasil Statistik Dasar Variabel Status gizi dan Variabel kesegaran jasmani	50
8. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Status Gizi Siswa Laki-laki	51
9. Pengklasifikasian Variabel Status gizi siswa Laki-laki.....	52
10. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Status Gizi Siswa Perempuan	53
11. Pengklasifikasian Variabel Status gizi siswa Perempuan	54
12. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Variabel kesegaran jasmani Siswa Laki-laki.....	56
13. Klasifikasi Variabel Kesegaran Jasmani siswa Laki-laki	57
14. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Variabel kesegaran jasmani Siswa Perempuan	58
15. Klasifikasi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan	40
3. Pengukuran Tinggi Badan	41
4. Test Lari 50 Meter	43
5. Test Angkat Gantung Tubuh.....	45
6. Test Baring Duduk	46
7. Vertical Jump	47
8. Lari Jarak Menengah	48
9. Histogram Distribusi Status gizi Siswa Laki-laki	51
10. Histogram Pengklasifikasian Status gizi Siswa Laki-laki	52
11. Histogram Distribusi Status gizi Siswa Perempuan	54
12. Histogram Pengklasifikasian Status gizi Siswa Perempuan	55
13. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki.....	56
14. Histogram Pengklasifikasian Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki	57
15. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan	59
16. Histogram Pengklasifikasian Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra.....	67
2. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putri.....	68
3. Formulir TKJI	69
4. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	70
5. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri	71
6. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	72
7. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri	73
8. Norma Tes TKJI Dan IMT	74
9. Dokumentasi Penelitian	75
10. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	84
11. Surat Keterangan Dari KESBANGPOL dan LINMAS.....	85
12. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Kota Pariaman	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor terpenting untuk membentuk kepribadian seseorang. Kepribadian yang dimiliki generasi muda merupakan tolak ukur untuk mencapai kemajuan zaman sehingga di dalam UUD 45 di nyatakan bahwa semua warga Negara berhak mendapatkan pendidikan. Sejarah membuktikan bahwa dengan pendidikan bangsa Indonesia dapat meraih kemerdekaan karena usaha dari kaum muda yang terpelajar yang telah mendapatkan ilmu dari dunia pendidikan dengan pendidikan manusia Indonesia akan dapat membangun bangsa Indonesia ke arah yang lebih baik dan dapat berdiri sejajar dengan bangsa-bangsa lain dunia.

Dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 tentang system pendidikan nasional juga di jelaskan.

“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 (UUSPN No.20, Tahun 2003 : 7)”.

Berdasarkan uraian diatas sangat jelas, bahwa pembangunan dibidang pendidikan tidak bisa dibiarkan begitu saja, melainkan harus diperhatikan dengan baik. Untuk mencapai semua itu sangat diperlukan dan dibutuhkan sekali individu yang sehat dan segar

jasmani dan rohaninya. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

Dalam rangka peningkatan mutu pendidikan telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, peningkatan mutu guru, pengadaan sarana dan prasarana serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Pembaharuan dan pengembangan kurikulum seperti kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pengembangan KTSP tentu saja tidak hanya sebatas program yang dilaksanakan pemerintah, tetapi memprioritaskan tujuan yang hendak dicapai.

Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum penjasorkes dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut; 1). untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan. 2). untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga serta melaksanakan kegiatan olahraga secara

rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kegiatan yang dilakukan sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kecukupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani adalah penjasorkes.

Keadaan seperti ini dapat juga dipengaruhi oleh kecukupan gizi siswa tersebut. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia SDM. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Aspek-aspek yang mempengaruhi status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Suhardjo,2003).

Kelompok usia sekolah termasuk golongan penduduk berada yang pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Dalam hal ini anak harus mendapatkan masukan gizi yang secara kuantitas dan kualitas dalam keadaan cukup serta baik dan kesegaran Jasmani yang mantap. Status gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi,

merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya.

“Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat Sunita Almatsier (2003:19)”.

Sementara diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “Kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif” Cooper (1982:311).

Dari uraian di atas jelas bahwa status gizi dan kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktifitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur baik di sekolah maupun diluar sekolah.

Lingkungan seseorang siswa juga memiliki pengaruh yang besar terhadap siswa itu sendiri, pengaruh itu bisa positif dan bisa pula negatif, tergantung pengaruh mana yang kuat. Jika keadaan keluarga kurang harmonis, orang tua kurang perhatian terhadap keadaan serta keadaan ekonomi yang menengah ke bawah membuat gizi siswa itu sendiri tidak tercukupi, pada dasarnya masalah gizi

buruk disebabkan oleh faktor ekonomi/kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurangnya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan gizi dari orang tua murid tersebut, akibatnya prestasi belajar siswa pun cenderung menurun.

Siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman sebagai aset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa perlu diperhatikan. Dilihat dari keadaan fisiknya, siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang gemuk, bahkan mengalami obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal. Hal ini terbukti dari observasi langsung di SMP Negeri 1 Kota Pariaman.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kota Pariaman terlihat beberapa siswa yang kurang gizi sehingga mengakibatkan siswa tersebut malas untuk bergerak kurang bergairah dalam melakukan kegiatan, siswa malas dalam melakukan kegiatan olahraga, siswa kurang kreatif dalam belajar praktek penjasorkes. Hal tersebut disebabkan beberapa faktor diantaranya; kemampuan guru dalam mengajar penjasorkes, status gizi siswa, lingkungan yang kurang baik, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa dan beberapa informasi yang didapat sebagian besar orang tua siswa adalah buruh, nelayan dan petani dan kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan

makanan yang diberikan tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi yang seimbang.

Untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, perlu adanya penelitian secara khusus, untuk itu peneliti mau melakukan penelitian tentang “Tinjauan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa SMP Negeri 1 kota Pariaman mudah lelah dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan.
2. Sarana dan prasaran olahraga dalam proses pembelajaran penjasorkes yang belum memadai.
3. Keadaan gizi siswa SMPN 1 Kota Pariaman yang masih rendah.
4. Keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman masih kurang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, mengingat kemampuan dan waktu dalam penelitian ini serta keterbatasan yang ada pada peneliti, maka pada kesempatan ini peneliti fokus tentang :

1. Status gizi Siswa SMP Negeri 1 kota Pariaman.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 kota Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah peneliti uraikan diatas, maka penelitian ini dapat di rumusan : " Bagaimana Status gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa-Siswi SMP Negeri 1 kota Pariaman?"

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengatahui Status gizi siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman.
2. Untuk Mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna bagi :

- a. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- b. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kualitas dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.
- c. sebagai bahan pertimbangan, perbandingan dan masukan bagi Siswa, sehingga mereka dapat lebih memperhatikan kecukupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani mereka menjadi lebih baik.

- d. Pihak sekolah sebagai bahan acuan dalam memberikan dan melaksanakan metode serta bahan pelajaran bagi siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman.
- e. Dinas Pendidikan khususnya pada Bidang Program dan Kajian Peningkatan Mutu Pendidikan sebagai gambaran untuk meningkatkan mutu dan kualitas Pendidikan di Kota Pariaman.
- f. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa yang akan datang.

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian tentang Status gizi siswa laki-laki SMP Negeri 1 Kota Pariaman dapat dikatakan baik tergolong kategori normal seperti dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu 3 orang siswa termasuk dalam kategori kelebihan berat badan (20,0%), 3 orang siswa termasuk dalam kategori obesitas (20,0%), 9 orang siswa termasuk dalam kategori normal (60,0%).
2. Hasil penelitian tentang Status gizi siswa putri SMP Negeri 1 Kota Pariaman dapat dikatakan baik tergolong kategori normal seperti dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu 11 orang siswa termasuk dalam kategori berat badan normal (73,3%), 3 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk atau lebih berat badan (20,0%), 1 orang siswa termasuk dalam kategori obesitas (6,7%).
3. Hasil penelitian tentang tingkat Kesegaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 1 Kota Pariaman dapat dinilai masih kurang, dari 15 responden, 6 orang siswa termasuk dalam kategori kurang (40,0%), 4 orang siswa termasuk kategori sedang (26,7%), 5 orang siswa termasuk dalam kategori baik (33,3%).

4. Hasil penelitian tentang tingkat Kesegaran jasmani siswa putri SMP Negeri 1 Kota Pariaman dapat dinilai masih kurang, dari 15 responden, 9 orang siswa termasuk dalam kategori sedang (60,0%), 6 orang siswa termasuk kategori baik (40,0%), 5 orang siswa termasuk dalam kategori baik (33,3%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat di ajukan saran kepada:

1. Guru dan Pembina untuk tidak mengabaikan unsure kondisi fisik siswa siswi yang terdapat dalam kesegaran jasmani yaitu dengan mengajarkan kepada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah terencana dan terprogram secara sistematis.
2. Siswa hendaknya meningkatkan kedisiplinan, antusias serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses pembelajaran di sekolah. Siswa harus bias menjaga kondisi fisik dengan mengkonsumsi makanan dan istirahat yang cukup sertamotivasi berprestasi yang tinggi.

3. Kepada siswa yang tingkat kesegaran jasmani nya rendah dianjurkan lebih aktif lagi dan serius dalam berolahraga agar tingkat kesegaran jasmani nya menjadi lebih baik
4. Orang tua diharapkan agar bias memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar di sekolah maupun berolahraga diluar sekolah. Kemudian mengetahui tentang informasi-informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesegaran jasmani anaknya (siswa).
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMP Negeri 1 Kota Pariaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada siswa sekolah lainnya dengan jumlah sampel yang banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Almatsier. (2003:3). *Status Gizi Jurnal Ilmu Gizi* (<http://www.pengertianstatusgizi.com>). diakses tanggal 15 mai 2013).
- Anwar. (1990:491). *Status Gizi. Jurnal Ilmu Gizi* (<http://www.pengertianstatusgizi.com>). diakses tanggal 15 mai 2013).
- Arsil, 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (1999:9). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang
- Auliana, Risqie. (2001). *Gizi dan Pengelolaan Pangan*. Yogyakarta: Adi Cipta Karya.
- Beck, (2000). *Bayi, Anak dan remaja, Gizi dan Nutrisi*. Jurnal Ilmu Gizi (<http://www.pengertianstatusgizi.com>). diakses tanggal 15 Mai 2013).
- Cooper, Kenneth. (1982). *Aerobic*. Jakarta: PT. Gramedi.
- Depkes. R.I. (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud. (2003). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta
- Depkes RI. (2004). *Status Gizi. Jurnal Ilmu Gizi* (<http://www.pengertianstatusgizi.com>). diakses tanggal 15 Mai 2013).
- Dinata, Marta. (2003). *Senan Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya
- Fajar, Ibnu, dk. (2002). *Konsep Status Gizi*. Jurnal Ilmu Gizi (<http://www.pengertianstatusgizi.com>). diakses tanggal 15 Mai 2013).
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Hadi. (2000). *Statistika Penelitian*. Jakarta: Gramedia
- Hairy, Yunusul. (1998). *Fisiologi Olahraga*. P2LPTK