

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA

SMP NEGERI 4 TANJUNG RAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan

Olahraga sebagai salah satu persyaratan

Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

IKRAM RAMADHAN

NIM. 17086241

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMASI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa
SMP Negeri 4 Tanjung Raya

Nama : Ikram Ramadhan

NIM : 17086241

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

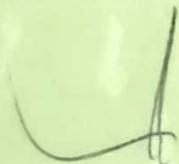
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes.

NIP. 19611230 198803 1 003



Dra. Rosmaneli, M.Pd

NIP. 19570521 198403 2 001

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 Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa
SMP Negeri 4 Tanjung Raya
Nama : Ikram Ramadhan
NIM/TM : 17086241/2017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

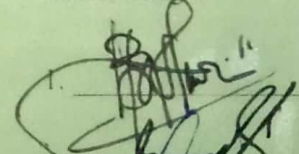
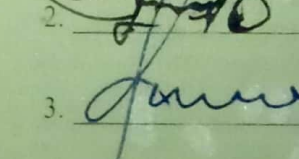
Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dra. Rosmaneli, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2021

Yang Membuat Pernyataan



Ikram Ramadhan

NIM. 17086241

ABSTRAK

Ikram Ramadhan TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 4 TANJUNG RAYA

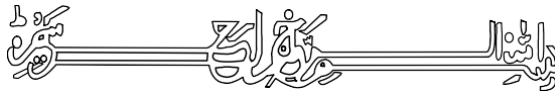
Penelitian ini dilatarbelakangi dengan belum adanya data tentang kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya. Masalah dalam penelitian ini dilihat dari hasil pembelajaran yang dicapai oleh siswa begitu rendah. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran jasmani dan Status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yang berjumlah 79 siswa. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* sampel berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 13 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2018 untuk anak umur 13-15 Tahun dan untuk mengukur Status Gizi menggunakan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yaitu sebanyak 19 siswa putra Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 4 siswa (21,1%) kategori Sedang 11 siswa (57,9%) kategori kurang 4 siswa (21,1%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). 13 siswa putri Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 0 siswa (0%) kategori Sedang 3 siswa (23,1%) kategori kurang 10 siswa (76,9%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). Sedangkan hasil penelitian dari Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yaitu sebanyak 19 siswa putra kategori Sangat Kurus 2 siswa (10,5%) kategori Kurus 3 siswa (15,8%) kategori Normal 12 siswa (63,2%) kategori Gemuk 2 siswa (10,5%) dan kategori Obesitas 0 siswa (0%). 13 Siswa putri kategori sangat kurus 0 siswa (0%) kategori kurus 0 siswa (0%) kategori Normal 8 siswa (61,5%) kategori Gemuk 4 siswa (30,8%) dan kategori Obesitas 1 siswa (7,7%). Untuk kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dikategorikan Kurang dan untuk Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dikategorikan Normal.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya”**. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Zidarman) dan Ibu (Ifda), beserta Kakak (Yuca Yunia dan Wina Kurniati) adik (Hanif Darmawan) dan keponakan tersayang (Nazifatul Khaira dan Aishwa Nahla) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Dra. Rosmaneli, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dan juga selaku Pembimbing Akademik yang telah yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan sejak awal perkuliahan sampai tugas akhir Skripsi ini.

3. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO dan Drs. Yulifri, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru dan staf pengajar di SMP Negeri 4 Tanjung Raya yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, dan terimakasih terkhusus bagi Siswa yang telah menjadi Sampel dalam Penelitian ini
8. Teman-teman selaku support system (Edja Annisa, Agam Theo, Rendika, M. Fajri, Fernando, Geri Dwi, Hamdy, Alfarini) yang sudah hadir mendampingi disaat peneliti menghadapi dunia perskipsian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Gizi	28
B. Kerangka Konseptual	49
C. Pertanyaan Penelitian	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51

B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
D. Jenis dan Sumber Data	53
E. Teknik Pengumpulan Data	53
F. Teknik Analisis Data	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A. Hasil Penelitian	75
B. Pembahasan Hasil Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	52
2. Butir-butir tes dalam rangkaian TKJI	54
3. Rangkaian Tes TKJI Putra	67
4. Rangkaian Tes TKJI Putri	67
5. Norma TKJI.....	68
6. Formulir TKJI.....	69
7. Klasifikasi IMT.....	71
8. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	76
9. Distribusi Frekuensi TKJI Putra	77
10. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri	79
11. Distribusi Frekuensi TKJI Putri.....	80
12. Distribusi Frekuensi Penggabungan TKJI.....	81
13. Status Gizi Siswa Putra	83
14. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra	84
15. Status Gizi Siswa Putri.....	85
16. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri.....	86
17. Distribusi Frekuensi Status Gizi Penggabungan.....	87

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	49
2. Posisi Start Lari Cepat.....	56
3. Tes Gantung Angkat Tubuh	58
4. Tes Gantung Siku Tekuk.....	59
5. Gerakan Baring menuju sikap duduk.....	61
6. Papan Loncatan.....	62
7. Sikap menentukan raihan tegak	63
8. Sikap awalan Loncat Tegak.....	63
9. Gerakan Loncat Tegak	64
10. Posisi Start Lari 800 dan 1000 meter	65
11. Pencatat Hasil	66
12. Alat mengukur berat badan	72
13. Alat mengukur tinggi badan	73
14. Alat mengukur tinggi badan dan berat badan.....	73
15. Diagram Hasil TKJI Siswa Putra.....	77
16. Diagram Hasil TKJI Siswa Putri	80
17. Diagram Hasil TKJI Siswa Putra dan Putri.....	82
18. Diagram Hasil Status Gizi Siswa Putra.....	84
19. Diagram Hasil Status Gizi Siswa Putri	86
20. Diagram Hasil Status Gizi Sisawa Putra dan Putri	88
21. Tes Bring Duduk.....	108
22. Tes Gantung Angkat Tubuh	108

23. Start Lari 50 meter	109
24. Tes Loncat Tegak.....	109
25. Mengukur Berat Badan	110
26. Mengukur Tinggi Badan	110

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah TKJI Putra	100
2. Data mentah TKJI Putri.....	101
3. Data mentah Status Gizi Putra	102
4. Data mentah Status Gizi Putri	103
5. Formulir TKJI.....	104
6. Surat izin penelitian	105
7. Surat pemberian izin dari Kecamatan	106
8. Surat ketereangan telah selesai melaksanakan penelitian	107
9. Dokumentasi Penelitian.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani atau olahraga dan kebiasaan hidup sehari-hari yang dilaksanakan di sekolah. Hal ini sesuai dengan UU RI No.3 (2005) Bab II pasal 4 tentang sistem keolahragaan Nasional yang berbunyi sebagai berikut:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa”.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu pendidikan jasmani merupakan satu tahap dari proses pendidikan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak dari individu yang dilakukan atas dasar kemampuan serta bermanfaat. “kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti” menurut Hardiansyah (2018). Hal yang hampir sama disampaikan oleh Sepriadi (2017) “kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik”. Kebugaran jasmani “adalah aspek fisik dari kebugaran jasmani yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada

seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak” menurut Arsil (2009: 4).

Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang dikatakan bugar jika setelah melaksanakan aktivitas dan dia masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas berikutnya tanpa ada mengalami kelelahan yang begitu berarti. Ciri orang yang tidak mengalami kelelahan itu adalah seperti mampu melaksanakan kegiatan berikutnya apakah itu hanya bersantai, melakukan hobi, berkumpul bersama keluarga dan lainnya.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan hal terpenting dalam kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur daya tahan yang akan membantu seseorang atau siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh kesanggupan dan kesehatan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara baik dengan menggunakan unsur-unsur pendidikan bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah atau yang dominan yang memuat aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Peningkatan produktifitas siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi pemenuhan kebugaran jasmani saja, maupun kebutuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, namun yang tidak kalah pentingnya adalah

kondisi dan status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar sekolah diperlukan asupan gizi dan protein yang sesuai dengan kebutuhan. “Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan perumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan Kesehatan secara umum” (Almatsier:2002).

Usia anak sekolah merupakan masa tumbuh kembang anak sehingga dibutuhkan asupan zat gizi secara optimal baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Rendahnya asupan sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro merupakan salah satu kesalahan pola makan pada anak usia sekolah.

Menurut Departemen Kesehatan dalam Mutohir (2004:92) Status gizi adalah “merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. Mengingat pentingnya perbaikan gizi yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, serta bagus dalam proses belajar maka perlu memberdayakan perbaikan gizi sedini mungkin, baik di sekolah, maupun kepada masyarakat luas.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa kebugaran jasmani dan status gizi mempunyai peranan sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan aktivitas fisik dan melaksanakan pembelajaran secara baik agar mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut.

Pembimbingan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan, dan ekonomi orang tua siswa. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

SMP Negeri 4 Tanjung Raya Kabupaten Agam merupakan sekolah yang terletak di Jl. Lingkar Danau Maninjau lokasinya berada di daerah perkampungan yang mana lingkungan cukup sejuk karena dikelilingi oleh pepohonan sehingga kondisi udaranya lumayan bersih dari pencemaran asap kendaraan. Kemudian pergi dan pulang sekolah ada siswa yang berjalan kaki, bersepeda, dan juga pakai kendaraan pribadi. Setelah pulang sekolah ada sebagian dari mereka yang sibuk dengan membantu orang tuanya di rumah, di ladang dan di danau, karena mata pencarian dari mayoritas orang tua siswa tersebut adalah petani dan nelayan, dan ada juga sebagian dari siswa setelah pulang sekolah juga disibukkan dengan bermain Handphone. Hal ini secara tak langsung telah terjadinya proses aktivitas fisik dengan aktivitas yang mereka lakukan akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa tersebut, dan tentunya sangat mempengaruhi hasil belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Tanjung Raya Kabupaten Agam bahwa pada saat pembelajaran berlangsung, banyak dari siswa yang mudah lelah dan bahkan tidak semangat dalam

melaksanakan pembelajaran, kebanyakan siswa memilih untuk diam dari pada harus aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal-hal tersebut mengakibatkan hasil belajar siswa tersebut rendah. Tidak semua siswa dikatakan tidak aktif dalam belajar. Ada beberapa siswa yang mana selalu mendapat nilai tinggi dan meraih juara kelas. Jadi bisa dikatakan hasil belajar dari siswa-siswi di sekolah ini bervariasi. Ada beberapa siswa yang memiliki nilai rata-rata yang masih di bawah 65. Hal ini akan sangat berpengaruh untuk dirinya yang akan menyambung sekolah ke tingkat yang lebih tinggi, yang mana persaingannya akan lebih luas.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 4 Tanjung Raya maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ Tinjauan kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya Kabupaten Agam “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penerapan variabel yang diduga mempengaruhi hasil belajar pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Sarana dan prasarana
3. Kondisi lingkungan sekolah
4. Status gizi
5. Aktivitas siswa
6. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga, maka penelitian ini hanya meneliti tentang kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Tanjung Raya?
2. Bagaimana kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Tanjung Raya?
3. Bagaimana status gizi siswa putra SMP Negeri 4 Tanjung Raya?
4. Bagaimana status gizi siswa putri SMP Negeri 4 Tanjung Raya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis

- a. Bagi peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat bermanfaat sebagai alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran di sekolah.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program program tambahan pembelajaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan, hasil penelitian untuk kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dari 32 siswa yang dalam Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) dalam kategori Baik 4 siswa (12.5%) dalam kategori Sedang 13 siswa (40.6%) dalam kategori kurang 15 siswa (46.9%) dan dalam kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). Dengan adanya data tersebut yang menjadi kesimpulan diambil dari kategori yang memiliki frekuensi terbanyak, maka untuk kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dikategorikan Kurang.

Sedangkan hasil penelitian untuk status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dari 32 siswa pada kategori Sangat Kurus 1 siswa (3.1%) dalam kategori Kurus 3 siswa (9.4%) dalam kategori Normal 21 siswa (65.6%) dalam kategori Gemuk 6 siswa (18.8%) dan dalam kategori Obesitas 1 siswa (3.1%). . Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa-siswi di SMP Negeri 4 Tanjung Raya dinilai NORMAL.

B. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya, diperlukannya pemahaman mengenai cara meningkatkan Kebugaran jasmani siswa melalui latihan, pola hidup sehat dan makan-makanan yang bergizi. Sehingga tubuh tidak kekurangan atau mengalami penurunan pada Kebugaran Jasmani.
2. Bagi orang tua siswa diharapkan agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kesadaran kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.
3. Bagi guru Penjas agar dapat meningkatkan dan membuat variasi materi pelajaran yang lebih membuat perhatian siswa tertarik yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya harus lebih mempersiapkan media penelitian agar lebih menarik minat siswa dalam mengikuti penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almetsier. 2003. *Pritisip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arsil. (2009). *Olahraga dan Kebugaran*. Padang: UNP.
- Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Depkes RI. 2005. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar, dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of Circuit Training Exercise on Physical Condition of Pencak Silat Athlete Sport Activities Unit State University of Padang*. Journal: Penjakora. Vol. 4 No 1: 51-63.
- Gusril.(2004). *Kebugaran Jasmani*. Padang; UNP.