

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 PANGKALAN KECAMATAN PANGKALAN
KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

WINDI CUSANNI
NIM. 15086351

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

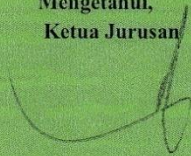
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi
Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan
Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Windi Cusanni
NIM : 15086351
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

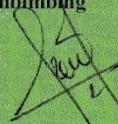
Padang, Januari 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi
Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 PangkalanKecamatan
Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Windi Cusanni
NIM : 15086351
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Nama

TandaTangan

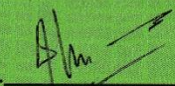
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : dr, Eldawaty, MK. Kes

2. 

3. Anggota : Dra, Darni, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi in benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmia yang lazim.

Padang, Februari 2019

Yang menyatakan,



Windi Cusanni
NIM. 15086351

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ASSALAMU'ALAIKUM Wr.Wb

Meskipun harus berjuang dalam gentirnya sebuah perjuangan . Dengan sepundak beban yang harus dipikul Tapi, sesungguhnya tak pernah pudar, Karena didalam belajar harus sabar

*Dengan tekad dan niat yang bulat
Ku yakin disana masih terbentang luas Rahmat-Nya serta Iradat-Nya , sebab didalam firman Allah mengingatkan:
"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (Q.S. AL-BAQORAH: 286)*

ALHAMDULILLAH.....

Sekelumit kebahagiaan telah kuraih, sepotong keberhasilan telah kucapai kusadari perjalananku masih jauh, meskipun langkah baru sampai disini namun harapan belum usai

Ya ALLAH

*Hari ini kuhadapkan wajah dan hati
dengan rasa syukur menyebut nama besar-Mu
atas rahmat dan petunjuk-Mu
Ya Allah Ridhoilah segala yang telah engkau berikan
Amin*

Maka saat ini kupersembahkan semua ini kepada orang tua Ayahku tercinta Risman dan Ibuku tercinta Dian Ekawati yang selama ini telah membuat aku sampai seperti saat ini, yang selalu berjuang dan memotivasi aku untuk terus semangat dan pantang menyerah. Semua jasa dan keringatnya tidak akan pernah bisa aku balas dengan apapun tapi aku akan berjuang buat membahagiakan mereka

Dan ini kupersembahkan juga buat saudara-saudara aku tercinta yang paling tua Udaku Arieski Saputra yang selama ini sudah banyak membantu biaya perkuliahan aku dan buat adik-adik aku tercinta Anjar Ardiansyah, Siti Sarah Ardiani dan Farisa Quratul Aini yang menjadi penyemangat aku buat menjadi contoh yang baik dalam keluarga

Ini kepersembahkan juga buat ibu kedua aku tercinta Edmirna yang selama ini juga banyak membantu dalam kelancaran kuliah aku dan menjadi ibu yang selalu mengertiin aku.

Ini juga ku persembahkan buat seseorang yang spesial yang selama ini sama-sama berjuang dengan aku dan banyak membantu aku dalam proses perkuliahan dari mulai membantu membuat tugas-tugas dan juga yang selalu menemanin dan mengantarkan aku kemana pun dalam mencari dosen pembimbing dan dosen penguji skripsi, orang yang selalu sabar dalam menghadapi aku tanpa pernah kasar sekalipun, tidak pernah menolak ketika aku mintak bantuan. terimakasih banyak buat Agus Sumantri atas semua bantuannya dalam proses perkuliahan sehingga aku bisa sampai seperti saat ini menyelesaikan perkuliahan aku dengan waktu 3 setengah tahun.

Tidak lupa juga ucapan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Dra. Rosmawati, M.Pd yang telah membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini dan juga terimakasih buat Dosen Penguji I dr. Eldawaty, MH. Kes dan penguji II Dra. Darni, M.Pd yang telah memberikan masukan dan saran.

Tidak lupa juga ucapkan terimakasih buat semua dosen-dosen PO FIK UNP atas segala ilmu yang telah diberikan dan juga buat teman-teman angkatan 2015 yang telah membantu juga dalam proses perkuliahan selama ini.

Padang, Februari 2019

Windi Cusanni

ABSTRAK

Windi Cusanni. 2019. “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 221 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive samplin*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 10-12 tahun kelas IV dan V dengan jumlah 39 siswa. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) dan status gizi dengan tes *antropometri* (tinggi badan dan berat badan). Data dianalisa dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisa data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 39 sampel Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan status gizi siswa kategori normal.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota”** telah dapat penulis selesaikan sebagai mana mestinya.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi serta mendapatkan gelar sarjana dengan jenjang progra, strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh sebab itu, penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi skripsi ini, penulis banyak menemui permasalahan, mulai dari persiapan skripsi ini sampai kepada penyusunan laporan. Akan tetapi semua ini dapat penulis atasi berkat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil.

Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sedalam-dalamnya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Zalfendi. M.Kes AIFO selaku dekan FIK UNP
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.
5. Dr. Eldawaty, MH.Kes dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
6. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing penulis dalam akademik.

7. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
8. Kepala Sekolah SD Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Kedua orang tua tercinta ayah dan ibu (Risman/Dian Ekawati) yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis.
10. Sahabat - sahabat Pendidikan Olahraga SI BP 2015, teman-teman dan adik-adik seperjuangan.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis sendiri dan semua pihak yang membacanya amin.

Padang, Februari 2019

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSBRK	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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
a. Pengertian kesegaran jasmani	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani	10
c. Faktor-faktor kesegaran jasmani	17
2. Status Gizi	19
a. Pengertian Gizi	19
b. Pengertian Status Gizi	20
c. Kebutuhan Zat Gizi	25
d. Zat-zat Gizi dan Fungsinya	27
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Pertanyaan Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Definisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Teknik Pengumpulan Data Kesehatan Jasmani.....	37
a. Alat Perlengkapan Tes.....	37
b. Persiapan Pelaksanaan Instrumen (Tes).....	37
c. Pelaksanaan Instrumen (Tes).....	38
d. Petunjuk Penilaian.....	46
2. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi.....	48
3. Teknik Analisa Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	50
1. Tingkat Kesehatan Jasmani.....	50
2. Status Gizi.....	52
B. Pembahasan.....	54
1. Tingkat Kesehatan Jasmani.....	54
2. Status Gizi.....	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA.....	65
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	35
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Anak Umur 10-12 Tahun) Putra.....	47
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran	47
5. Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks	48
6. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa putra.....	50
7. Distribusi Frekuensi status Gizi	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Posisi Star Lari Cepat 40 meter.....	39
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	40
4. Baring Duduk 30 Detik	42
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	43
6. Sikap Awal Loncat Tegak	44
7. Gerakan Loncat Tegak	44
8. Star Lari Jarak Menengah 600 meter	45
9. Pencatat Hasil Lari Jarak Menengah 600 meter.....	46
10. Histogram Kesegaran Jasmani	52
11. Histogram Status Gizi	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Formulir TKJI	66
2. Formulir Status Gizi	67
3. Daftar Hadir Siswa	68
4. Tabel Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	70
5. Data Mentah TKJI.....	73
6. Data Mentah status gizi.....	75
7. Data Penelitian TKJI yang sudah diolah	77
8. Data Penelitian Status Gizi yang sudah diolah	82
9. Dokumentasi Penelitian	87
10. Izin Penelitian dari FIK UNP.....	94
11. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	95
12. Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 01 Pangakalan.....	96

BAB I PEDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dan sangat penting dalam bidang pembangunan di Indonesia. Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai tujuan pendidikan nasional. Secara umum pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar bisa berperan pada masa yang akan datang. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa maka pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional bab III pasal 3 yaitu:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Dari pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang makin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri. Djoko Pekik Irianto (2006: 2) mengemukakan “Kesegaran jasmani atau sering juga disebut dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, karena bila kesegaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

menurut Depkes dalam Mutohir (2004: 92) status gizi “merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh

manusia dan lingkungan". Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme tubuh seseorang, memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung diperlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi seseorang. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Dengan demikian dapat dikatakan kedua faktor ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan disekolah, salah satunya mata pelajaran Penjasorkes. Karena siswa tidak akan mampu menjalankan aktivitas belajar Penjasorkes tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik. Sedangkan status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari mengonsumsi makanan, maka siswa tidak akan siap dan tenang dalam menghadapi pembelajaran Penjasorkes dengan perut kosong atau dalam keadaan lapar.

Berdasarkan uraian diatas seharusnya setiap peserta didik diberbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara

makanan dan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktivitas.

Untuk memelihara kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota melaksanakan pembelajaran Penjasorkes seperti melakukan senam pagi dan melakukan permainan cabang olahraga yang lainnya. Waktu jam istirahat siswa sering kali bermain di lapangan sekolah bersama teman-temannya, seperti bermain bola kaki, kejar tangkap, gawang berjalan, lompat tali. Sedangkan untuk memelihara status gizi siswa perlu adanya dukungan keluarga terutama orang tua dalam memberikan asupan gizi pada anaknya sehingga status gizi siswa menjadi lebih baik.

Namun berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa siswa dalam melakukan aktivitas olahraga mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pembelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat, serta ada siswa yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran Penjasorkes dilapangan, mereka lebih banyak duduk daripada melakukan aktivitas olahraga. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang masih rendah.

Dari gejala diatas maka yang jadi masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa di Sekolah Dasar

Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka diduga faktor yang menyebabkan permasalahan diatas adalah sebagai berikut: 1) Tingkat kesegaran jasmani, 2) Status gizi, 3) Pengetahuan gizi, 4) Tingkat ekonomi, 5) Ketersediaan bahan pangan, 6) Faktor lingkungan, 7) Aktivitas fisik, 8) Sarana dan prasarana, 9) Kondisi fisik siswa, 10) Kemampuan guru penjasorkes, 11) Motivasi siswa.

Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Koto, penulis tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Status gizi
3. Pengetahuan gizi
4. Tingkat ekonomi
5. Ketersedian bahan pangan
6. Faktor lingkungan
7. Aktivitas fisik
8. Sarana dan prasarana
9. Kondisi fisik siswa
10. Kemampuan guru penjasorkes

11. Motivasi siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya dibatasi tentang :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Status gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatas masalah diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimanakah status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan menelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan kesegaran jasmani dan meningkatkan gizi siswa melalui program peningkatan gizi sekolah.
3. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
4. Bagi siswa, sebagai pedoman meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa tersebut.
5. Orang tua, untuk pengetahuan gizi yang seimbang bagi anaknya.
6. Penelitian ini selanjutnya dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 01 Pangakalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk kategori Kurang.
2. Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangaklam Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk kategori Normal.

B. SARAN

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala sekolah, agar bisa melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktivitas fisik.
2. Guru penjasorkes, memberikan materi pembelajaran serta lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain.

3. Siswa, agar lebih aktif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya dapat dicapai dengan banyak aktivitas fisik dan untuk mendapatkan status gizi yang baik diharapkan siswa mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi yang masih memiliki status gizi kategori kurang.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, serta menyuruh anaknya untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin sehingga unsur-unsur komponen kebugaran jasmaninya dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. 2015. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: UNP.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Djoko, pekik irianto. 2006. *Bugar & sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Djoko, Pekik Irianto.2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Gusril. 2017. *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Holil, Muhammad par'i. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Kartasa, Poetra. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Keputusan Menteri Indonesia Republik Indonesia. 2011. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Mutohir, T. Cholik, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dijen Olahraga, DepDikNas.
- Sharkey, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suharsimi , Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafrizal. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Zalfendi, dkk. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.