

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 01 PASAR
PALEMBAYAN KECAMATAN PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

RIFKY DOVIANDA
NIM. 1207008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 01 PASAR PALEMBAYAN
KECAMATAN PALEMBAYAN KABUPATEN AGAM

Nama : Rifky Dovianda
NIM/BP : 1207008/2012
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2017

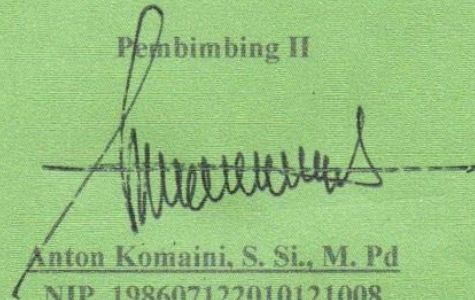
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar., M. Si
NIP. 195305161980111001

Pembimbing II



Anton Komaini, S. Si., M. Pd
NIP. 198607122010121008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul Skripsi : **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa
Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Pasar Palembayan
Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam**

Nama : RIFKY DOVIANDA
NIM/BP : 1207008/2012
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

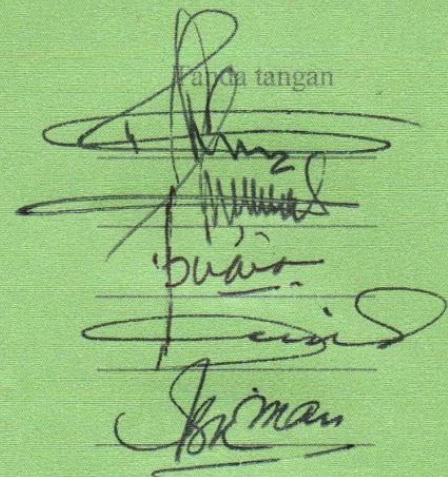
Padang, Februarii 2017

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Abu Bakar, M. Si
2. Sekretaris : Anton Komaini, S. Si., M. Pd
3. Anggota : dr. Pudia M. Indika, M. Kes
4. Anggota : Drs. Hanif Badri, M. Pd
5. Anggota : Dr. Bafirman, HB, M. Kes., AIFO

Pada tangan



The image shows five handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are arranged vertically and correspond to the names listed in the 'Tim Penguji' section. The signatures are: 1. A large, stylized signature for Abu Bakar. 2. A signature for Anton Komaini. 3. A signature for dr. Pudia M. Indika. 4. A signature for Drs. Hanif Badri. 5. A signature for Dr. Bafirman.

SURAT PERYATAAN

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

Padang, Maret 2017

Yang menyatakan



RIFKY DOVIANDA
NIM/BP 1207008/2012

ABSTRACT

Rifky Dovianda (2017): **Relationships Level Physical Freshness And Nutrition Status Student Class IV and V State Elementary School 01 Palembang market Agam District of Palembang**

The problem in this research is How the correlation between physical fitness and nutritional status of students of class IV and V SDN 01 Palembang market Agam District of Palembang?

This research is descriptive kwalitatif. The place this is for research in the field of SDN 01 Palembang market. When the study in January 2017. The population in this study were students of SDN 01 Palembang market, which is estimated to be around 115 students. The sample was taken by purposive sampling technique, thus the sample size was 37 students. the type of data in this research is data primer. Teknik data analysis used in this study is the Physical Freshness Test Test used is Physical Freshness Indonesia (TKJI) in 2010 for those aged 10-12 years is standard and Nutritional Status Measurement to measure status nutritional anthropometric nutritional uses test

The results showed that the child had good physical health status of 10 people with the details of the nutritional status: a very thin one person, skinny 4 people, 3 people of normal and obese 2. Children who have physical health status were as many as 15 people with the details of the nutritional status: very thin 3 people, 3 people skinny, normal 8 people, and obese 1. Children who have less physical fitness status of 10 people with the details of the nutritional status: very thin 3, thin 0 people, normal 7 people, and meaty 0 people. Children who have less physical fitness status once as much as 2 people with the details of the nutritional status: a very thin one person, skinny 0 people, normal 1, and 0 fat people.

Keywords: physical fitness level, nutritional status, students aged 10-12 years

ABSTRAK

Rifky Dovianda (2017) : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 01 pasar Palembang Kecamatan Palembang Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa-siswi kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembang Kecamatan Palembang Kabupaten Agam?

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kwalitatif*. Tempat penelitian ini adala di lapangan SDN 01 pasar Palembang. Waktu penelitian bulan Januari 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 01 pasar Palembang, yang diperkirakan sekitar 115 orang siswa. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 37 siswa. jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang sudah baku dan Pengukuran Status Gizi untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Anak yang memiliki status kesegaran jasmani baik sebanyak 10 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 1 orang, kurus 4 orang, normal 3 orang, dan gemuk 2 orang. Anak yang memiliki status kesegaran jasmani sedang sebanyak 15 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 3 orang, kurus 3 orang, normal 8 orang, dan gemuk 1 orang. Anak yang memiliki status kesegaran jasmani kurang sebanyak 10 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 3 orang, kurus 0 orang, normal 7 orang, dan gemuk 0 orang. Anak yang memiliki status kesegaran jasmani kurang sekali sebanyak 2 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 1 orang, kurus 0 orang, normal 1 orang, dan gemuk 0 orang.

Kata kunci : tingkat kesegaran jasmani, status gizi, siswa umur 10-12 tahun

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan taufik, rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang Berjudul “ Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV DAN V Sekolah Dasar Negeri 01 pasar Palembang Kecamatan Palembang Kabupaten agam”

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Laporan ini disusun dengan maksud untuk Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir. Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.T, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk berkuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis,SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang

telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin penyusunan tugas akhir skripsi.

4. Bapak Drs. Abu Bakar,M.Si dan bapak Anton Komaini,S. Si.,M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman HB,M.Kes.AIFO, dr. Pudia M Indika,M.Kes dan Drs. Hanif Badri,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Bapak, Ibuk, Dosen, dan Karyawan FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan masukan yang positif kepada penulis selama berkuliah di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
7. Kepada seluruh bapak/ibu guru di SDN 01 palembayan yang telah memberikan izin kepada peneliti intuk melalukan penelitian.
8. Siswa – siswi SDN 01 pasar palembayan kelas IV dan V selaku sampel.
9. Keluarga yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini, terutama kepada kedua orang tua yang memberikan waktu, tenaga dan biaya untuk penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Kepada Nadiya Zuhra, Hafizu Rahman, Gheffi Bushido Zidra dan teman- teman yang telah membantu untuk penyelesaian penulisan skripsi ini.

11. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat penulisan	6
BAB II Kajian Pustaka.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Tes Kesegaran Jasmani	16
5. Pengertian Status Gizi	17
6. Macam-Macam Zat Gizi Dan Manfaatnya	17
7. Pemeriksaan Status Gizi	18

8. Pengukuran Status Gizi	20
9. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun	20
10. Karakteristik Siswa Kelas IV Dan V SD N 01 pasar Palembaran	22
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III MOTODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data	26
1) Tes Kesegaran Jasmani	26
2) Pengukuran Status Gizi	36
3) Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Diskripsi Data.....	45
1. Argumentasi awal kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 Pasar palembaran	45
2. Deskripsi data kesegaran jasmani	45
3. Deskripsi data Status Gizi.....	47

B. Hasil penelitian.....	49
1. Tingkat kesegaran jasmani putra	49
2. Tingkat kesgaran jasmani putri.....	51
3. Status gizi putra	52
4. Status gizi putri	54
C. Pembahasan.....	58
1. Tingkat kesegaran jasmani.....	58
2. Status Gizi.....	61
3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SDN 01 pasar Palembang.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel. 1 Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 10-12 Tahun	38
Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 10-12 Tahun	38
Tabel 4 tes jalan cepat pada anak sekolah yang gemuk dan obes	39
Tabel 5 tes jalan cepat 1000m bagi anak gemuk dan obes usia 10-12 tahun putra-putri.....	39
Tabel 6. Norma TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri.....	39
Tabel 7. Tabel Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).....	42
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani	45
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi	47
Tabel 10: hasil tes tkji putra SDN 01 pasar Palembang.....	48
Tabel 11: hasil Tingkat kesgaran jasmani putri SDN 01 pasar Palembang....	50
Tabel 12: hasil Tingkat status gizi putra SDN 01 pasar Palembang.....	51
Tabel 13: hasil Tingkat status gizi putri SDN 01 pasar Palembang	53
Tabel 14: hasil chi square.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Sikap star	28
Gambar 2: Sikap permulaan gantung siku tekuk	29
Gambar 3: Sikap gantung siku tekuk	30
Gambar 4: Sikap permulaan baring duduk	31
Gambar 5: Gerakan baring duduk	32
Gambar 6: Papan loncat tegak	33
Gambar 7: Sikap menentukan raihan tegak	34
Gambar 8: Sikap awalan loncat tegak	34
Gambar 9: Gerakan loncat tegak	35
Gambar 10: Posisi start lari 600 meter	36
Gambar 11: Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	37
Gambar 12. Diagram Batang Persentase Kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembang	46
Gambar 13. Diagram Batang Persentase Status Gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembang	47
Gambar 14: hasil tingkat kesegaran jasmani putra	49
Gambar 15: hasil tingkat kesgaran jasmani putri	50
Gambar 16: hasil tingkat status gizi putra	52
Gambar 17: hasil tingkat status gizi putri	53
Gambar 18: Diagram Hasil chi square tests	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga memiliki peranan yang sangat penting, baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan untuk bersosialisasi bagi sebagian orang. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk kedalam kebutuhan manusia.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”

Sesuai dengan kutipan di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi. Dalam olahraga, kebugaran jasmani sangat diperlukan karena menurut Apri Agus (2013:1) tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Kebutuhan tersebut kelihatan nya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat. Kenyataan ini terbukti dengan makin banyak nya masyarakat melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari libur . Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan semua orang, berbagai upaya dilakukan orang untuk mencapainya, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara yang di ingin kan dengan apa

yang dilakukannya kadang kala tidak sejalan. Sehingga harapan untuk mencapainya sering tidak diperoleh yang bersangkutan.

Kesegaran jasmani menurut Moeloek dalam (Apri Agus 2013:39). “adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Menurut Sutarman dalam (Apri Agus 2013:39) “kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak”. Sementara itu menurut Irianto dalam (Apri Agus 2013:39) membuat definisi “kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan. Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain, kesegaran, kebugaran dan fitness.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Secara biologis kelompok yang

rawan terhadap kekurangan pangan dan atau gizi, salah satunya adalah anak sekolah mulai dari tingkat SD, SMP maupun SMA karena pada golongan umur tersebut anak berada dalam taraf pertumbuhan. Anak usia SD meliputi kelompok masyarakat yang berumur 6 tahun sampai dengan 12 tahun. Mereka lebih banyak membutuhkan kalori, karena mereka lebih aktif, banyak melakukan aktifitas jasmani, misalnya olahraga, bermain, lari, loncat-loncat dan juga belajar disekolah. Selain itu kalori dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Siswa sekolah dasar sangat perlu mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, agar kebutuhan gizi terpenuhi secara lengkap sehingga proses-proses didalam tubuh dapat berjalan secara normal, begitu pula dengan kebutuhan energi yang terpenuhi untuk melakukan berbagai aktivitas seperti bernain dan olahraga siswa lebih bersemangat dalam melaksanakan proses kegiatan belajar di kelas maupun di lapangan. Masalah yang timbul kurangnya mengkosumsi makanan yang banyak mengandung vitamin atau zat-zat penting akan berakibat bagi kesehatan dan mengakibatkan kelainan pada tubuh, padahal pada masa kini anak sedang mengalami pertumbuhan dan membutuhkan zat gizi yang banyak, keadaan tersebut juga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa (Achmad Djaeni, 2004:235).

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua murid. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dicapai. Selain

itu guru juga dituntut untuk memperhatikan gizi murid melalui suatu pendekatan untuk memberi pengertian kepada orang tua murid agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya.

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung, darah, dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti, merokok, minuman beralkohol. Berdasarkan pada pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi.

Dilihat dari hasil observasi, siswa SDN 01 pasar Palembang kelas IV dan V memiliki perawakan yang bermacam-macam. Seperti kurus, agak gemuk, gemuk dan terlalu gemuk. Pada kenyataannya, kebanyakan orang tua banyak mengabaikan aktifitas fisik dan gizi yang semestinya diberikan kepada para anak. Karena faktor ekonomi dan kurangnya pengetahuan orang tua tentang kesegaran jasmani dan gizi sehingga belum diketahui secara rinci bagaimana tingkat kesegaran jasmani dan status gizi anak-anak yang bersekolah di SDN 01 pasar Palembang.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan, para orang tua kurang memperhatikan makanan yang di konsumsi anaknya, dan dilihat dari status sosial ekonomi untuk masyarakat Palembayan dan sekitarnya terutama yang memiliki anak yang bersekolah di SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan kabupaten agam masih tergolong kelas menengah kebawah sehingga belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh putera – puterinya itu. Berorientasi pada hal tersebut, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam, selama ini di SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan kabupaten agam belum pernah dilakukan penelitian, untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan judul “ hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V sekolah dasar negeri 01 pasar Palembayan Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 pasar Palembayan , yang dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya hubungan kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan Kabupaten agam.
2. Kebanyakan anak-anak pada zaman sekarang memiliki aktifitas belajar yang padat dan aktifitas fisik yang kurang.

3. Anak-anak cenderung makan atau minum berdasarkan apa yang mereka sukai.
4. Kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya aktifitas fisik bagi anak.

C. Pembatasan Masalah

Dilihat dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan Kabupaten agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa-siswi kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembayan Kecamatan Palembayan Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan status gizi siswa-siswi kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan Kabupaten agam.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembayan kecamatan Palembayan Kabupaten agam, dapat bermanfaat:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bagi kajian-kajian ilmiah yang terkait dengan kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembang kecamatan Palembang Kabupaten agam.

2. Secara praktis

- a. Bagi orang tua, dapat bermanfaat untuk mengetahui pentingnya kebugaran jasmani dan status gizi bagi anak untuk mendukung prestasi belajar anak agar lebih baik.
- b. Bagi anak, dengan melaksanakan tes kebugaran jasmani dan status gizi anak akan mendapatkan pengalaman yang sangat berharga serta mereka bias mengetahui status kebugaran jasmani dan gizi dirinya.
- c. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperhatikan kebugaran jasmani dan status gizi siswa nya dalam rangka mendukung prestasi belajar siswa-siswi nya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Anak yang memiliki status kebugaran jasmani baik sebanyak 10 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 1 orang, kurus 4 orang, normal 3 orang, dan gemuk 2 orang. Anak yang memiliki status kebugaran jasmani sedang sebanyak 15 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 3 orang, kurus 3 orang, normal 8 orang, dan gemuk 1 orang. Anak yang memiliki status kebugaran jasmani kurang sebanyak 10 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 3 orang, kurus 0 orang, normal 7 orang, dan gemuk 0 orang. Anak yang memiliki status kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 2 orang dengan rincian status gizi: sangat kurus 1 orang, kurus 0 orang, normal 1 orang, dan gemuk 0 orang.

2. Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas IV dan V SDN 01 pasar Palembang rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan rata-rata status gizinya baik. Dengan demikian dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru pendidikan jasmani dan wali.

2. murid untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswanya. Karena tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang baik sangat penting bagi siswa guna mendapatkan kondisi yang baik untuk beraktivitas sehari-hari dan mendapat prestasi belajar yang maksimal.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan kesalahan. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Pada tes kebugaran jasmani dan pengukuran status gizi Peneliti masih kurang memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ke tes yang lain.
2. Peneliti kurang memperhatikan keadaan cuaca.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih memiliki status gizi yang buruk dan kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan guna menunjang hasil belajarnya.
2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi sekolah dapat dijadikan acuan guna menentukan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai.
4. Bagi orang tua agar dapat memahami penting nya kesegaran jasmani dan status gizi putra-putri nya untuk menunjang hasil belajar yang lebih baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah kesegaran jasmani dan status gizi menurut perkembangan zaman dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni. 2004. "*Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Profesi Jilid 1*". Jakarta. Dian Rakyat.
- Agus, Apri. 2013. "*Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*". Padang: Cv. Sukabina.
- Anas Sudijono. 2010. "*Pengantar Statistik Pendidikan*". Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ari Kunto, Suharsimi. 1998. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*", PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Depdiknas. 2000. "*Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*". Jakarta: Depdiknas.
- Febry, Ayu Bulan, dkk. 2013. "*Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*". Yogyakarta. Graha Ilmu.
- <https://kebugaran.wordpress.com/category/tes-kebugaran-jasmani>.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. "*Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*". Jakarta: Adi Offset.
- Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010. 2011. "*Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*". Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina Gizi.
- Rusli Lutan. 2002. "*Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*". Jakarta: Depdiknas.
- Syafrizal & Welis, Wilda. 2008. "*Ilmu Gizi*". Malang. Wineka Media.