

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI I NANGGULAN UPTD PAUD DAN
DIKDAS KECAMATAN NANGGULAN
KABUPATEN KULON PROGO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Sugiantoro
NIM.10604227286**

**PROGRAM STUDI SI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo** ” yang disusun oleh **SUGIANTORO, NIM 10604227286** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012
Dosen Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.
NIP. 19720904 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini 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 ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,



Suglantoro

NIM 10604227286

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmanidan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Nanggulan Kabupaten KulonProgo" yang disusun oleh SUGIANTORO, NIM 10604227286 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua / Pembimbing Utama		25/7/13
Sriawan, M.Kes	Sekretaris / Anggota II		25/7/13
Sri Mawarti, M.Pd	Anggota III		24/7/13
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Anggota IV		24-7-13

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan pula (QS Arahman: 60).
2. Visi membuat kita bergairah dengan pemahaman akan sumbang khas yang dapat kita buat (Stephen R. Covey).

PERSEMBAHAN

Karyainisayapersembahkankepada:

1. Kedua orang tuayangsenantiasamemberikancurahankasihsayangdandoarestu yang tiadahenti-hentinya.
2. IstrisayaRatihHely Tejasari.ST yang telahmemberikandukungandansemangatselamaskripsiinidibuat.
3. Kakakdanadik yang membantudanmemberikandoronganseangat

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI I NANGGULAN UPTD PAUD DAN
DIKDAS KECAMATAN NANGGULAN
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh:

Sugiantoro
NIM 10604227286
ABSTRAK

Aktivitas saat mengikuti pembelajaran penjas kes belum maksimal, mungkin disebabkan salah satunya karena asupan gizi yang kurang memenuhi kebutuhan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data berupa pengukuran. Instrumen status gizi dengan IMT, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 52 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2012/2013 sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 55,8 %. Status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 71,2 %.

Kata kunci : Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta melimpahkan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesehatan Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo” dapat terselesaikan dengan baik.

Dapat terselesaikannya skripsi ini tidak lepas karena adanya bimbingan dan dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes Koordinator Prodi PGSD Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam birokrasi penelitian ini.
5. Bapak Yudanto, M.Pd selaku Penasehat Akademik, yang telah membimbing selama mengikuti perkuliahan.
6. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membimbing selama menyusun Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan

8. Seluruh Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyediakan alat dan fasilitas demi kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman-teman PKS Angkatan 2010 khususnya kelas S yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juli 2013
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani	11
a. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	11
b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	13

	Halaman
c. Faktor-Faktor yang MempengaruhiKesegaranJasmani.....	18
2. TinjauanTentang Status Gizi.....	22
a. HakikatGizi.....	22
b. KomponenGizi.....	23
c. ManfaatGizi.....	27
2. KarakteristikAnak.....	29
B. KerangkaBerfikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. DesainPenelitian.....	31
B. DefinisiOperasionalVariabelPenelitian.....	31
C. SubjekPenelitian.....	32
D. InstrumenPenelitiandanTeknikPengumpulan Data.....	33
E. TeknikAnalisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. DeskripsiHasilPenelitian.....	39
1. DeskripsiKesegaranJasmani.....	39
2. DeskripsiStatusGizi	43
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. ImplikasiHasilPenelitian	52
C. KeterbatasanPenelitian	52
D. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategoridanambangambangbatas status gizianak.....	30
Tabel 2. SubjekPenelitian	31
Tabel 3. Nilai TKJI untukAnakUmur 10-12 Tahun Putra.....	34
Tabel 4. Nilai TKJI untukAnakUmur 10-12 TahunPuteri.....	34
Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun.....	34
Tabel 6. Indeks Status Gizi(IMT/T).....	36
Tabel 7. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV	39
Tabel 8. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V	40
Tabel 9. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV dan V	41
Tabel 10. Deskripsi Status Gizi Kelas IV	43
Tabel 11. Deskripsi Status Gizi Kelas V	45
Tabel 12. Deskripsi Status Gizi Kelas IVdan V	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir	28
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N I Nanggulan Kelas IV	39
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD N I Nanggulan Kelas V	41
Gambar 4. Histogram Deskripsi Kesegaran Jasmani Siswa SD N I Nanggulan IV dan V	42
Gambar 5. Histogram Status Gizi Siswa SD N I Nanggulan Kelas IV	44
Gambar 6. Histogram Status Gizi Siswa SD N I Nanggulan Kelas V	45
Gambar 7. Histogram Status Gizi Siswa SD N I Nanggulan Kelas IV dan V ...	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SuratIjinPenelitiandari FIK	54
Lampiran 2. SuratIjinPenelitiandariSEKDA DIY	55
Lampiran 3. SuratIjinPenelitiandariKPTKulonProgo.....	56
Lampiran 4. SuratIjinPenelitianKepalaSekolah SDN I Nanggulan.....	57
Lampiran 5. KeteranganPengujianTinggiBadan.....	59
Lampiran 6. KeteranganPengujianTimbanganBadan	76
Lampiran 7. KeteranganPengujianMeteranPanjang	62
Lampiran 8. KeteranganPengujian Stopwatch.....	64
Lampiran 9. PetunjukPengukuranBeratBadandanTinggiBadan	70
Lampiran 10. Indeks Massa TubuhmenurutUmut(IMT/U).....	74
Lampiran 11. Tabel Norma Status Gizi	78
Lampiran 12. Data PenelitianTinggiBadandanBeratBadan.....	79
Lampiran 13. Petunjuk TKJI Umur 10-12 Tahun.....	81
Lampiran 14. Formulir TKJI UntukAnakUmur 10-12 Tahun.....	96
Lampiran 15. TabelNilai TKJI danTabel Norma TKJI.....	97
Lampiran 16. Data PengukuranTesKesegaranJasmani.....	98
Lampiran 17. StatistikPenelitian.....	100
Lampiran 18. FotoPenelitian.....	108

BAB I PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Masyarakat pada saat ini sudah menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan sehingga semakin banyak masyarakat berpartisipasi di dalam dunia olahraga. Ada yang hanya berolahraga untuk sekedar kegemaran dan ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal tersebut terkait dengan kesegaran jasmani. Untuk mencapai semua itu maka diberikan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Pada saat ini upaya pemerintah dalam meningkatkan sumber daya manusia sudah jelas terlihat yaitu dengan peningkatan kualitas pendidikan, dalam hal ini pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi, hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu upaya mencerdaskan kehidupan bangsa serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo terletak kurang lebih 25 km arah barat kota Yogyakarta yang berbatasan langsung sebelah timur dengan sungai Progo dan sebelah barat di kelilingi pegunungan menoreh. Dengan keadaan geografis yang tidak rata maka berpengaruh juga pada mata pencarian masyarakatnya. Sebagian besar pekerjaan orang tua murid adalah buruh dan petani, dengan kondisi wali murid seperti itu belum tentu semuanya mengetahui tentang zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak-anaknya.

Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktifitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa merupakan hal yang sangat penting, karena dapat menunjang akan tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan dengan maksimal sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.

Dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, disamping pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri I Nanggulan juga mengadakan senam secara masal seminggu sekali setiap Jum'at pagi selama 30 menit. Meskipun di SD Negeri I Nanggulan telah giat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, akan tetapi sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Negeri I Nanggulan belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap siswanya, demikian juga pengukuran status gizi juga belum pernah dilakukan.

Kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktifitas jasmani saja, akan tetapi peranan pengetahuan orang tua murid sangat kurang di karenakan ekonomi yang rendah tentang zat gizi dari makanan yang di konsumsi anaknya juga turut mendukung. Menurut Asmira Sutarta (1980: 09) ada enam macam zat gizi yang dibutuhkan manusia yaitu: hidrat arang, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, air.

Kekurangan zat gizi tersebut akan menyebabkan gangguan pertumbuhan, hal ini sesuai dengan pendapat Asmira Sutarta (1980: 17) bahwa kurang gizi pada anak-anak, selain menyebabkan gangguan

pertumbuhan jasmani juga akan menyebabkan gangguan pertumbuhan mental. Kebutuhan zat gizi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

Siswa kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan sangat senang dan penuh semangat saat akan mengikuti pembelajaran olahraga, siswa-siswa kelas IV dan V selalu menginginkan pembelajaran penjas yaitu materi bermain, dikarenakan mereka setelah pulang dari sekolah banyak yang membantu pekerjaan orang tua di rumah, jadi mereka merasa waktu untuk bermain kurang, Namun dari kedua kelas tersebut pada pertengahan jam olahraga sudah terjadi perbedaan semangat dalam berolahraga, untuk siswa kelas V hampir semua siswa bisa mengikuti dengan semangat sampai jam olahraga habis, namun siswa kelas IV terutama anak putri baru sampai pertengahan jam olahraga sudah banyak yang semangatnya menurun bahkan maunya lekas istirahat, hal ini juga terjadi pada siswa putra tetapi hanya beberapa siswa saja.

Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan juga mampu memberikan seimbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. SD Negeri I Nanggulan merupakan salah satu sekolah dasar yang telah menerapkan kurikulum pendidikan dasar pada semua bidang studi. Salah satunya adalah bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan 3 jam pelajaran (3 x 40 menit) tiap minggu.

Keberhasilan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD sangat dipengaruhi oleh bahan atau materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdiri dari atletik, senam, permainan, pendidikan

kesehatan, serta olahraga pilihan yang berupa kegiatan ekstrakurikuler yaitu: bola basket, sepak bola, dan kegiatan pramuka. Materi pembelajaran tersebut telah disusun secara rinci beserta uraian singkat yang dituangkan SD Negeri I Nanggulan di dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di. Namun terdapat kendala pada materi pembelajaran penjas orkes di lingkungan sekolah dasar yang secara umum adalah jumlah materi yang terlalu banyak sehingga materi yang satu belum dikuasai sudah harus diganti dengan materi yang lain.

Kendala di atas dapat diatasi dengan memilih materi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Peranan guru pendidikan jasmani dalam hal ini sangat penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada pada sekolah tersebut. Di SD Negeri I Nanggulan juga belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya. agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terganggu

Sarana dan prasarana yang harus ada pada tiap-tiap SD sesuai kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah : tali untuk perorangan dan beregu, bola kasti, bola tenis bekas, bola tangan. bola sepak. bola voli, bola karet, bola basket, dan tongkat lari sambung. Yang menjadi kendala di SD

Negeri I Nanggulan adalah tidak mempunyai alat-alat tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa. Baik kualitas maupun kuantitasnya sangat terbatas dan memprihatinkan untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya : bila guru akan mengajar teknik servis pada bola voli dengan jumlah 25 siswa, sedangkan bola yang dimiliki hanya 1 buah. Bisa dibayangkan berapa kali kesempatan yang didapat siswa selama satu kali pertemuan? Hal tersebut juga dialami pada alat-alat lainnya. Contohnya. bola basket hanya tersedia 1 buah, bola voli 1 buah, bola kasti 6 buah. bola tangan 4 buah, bola karet 1 buah, tongkat lari sambung 4 buah.

Berkaitan dengan masalah tersebut, upaya yang mempunyai dampak cukup penting dalam peningkatan sumber daya adalah peningkatan status gizi anak karena status gizi adalah salah satu aspek yang penting menentukan kualitas hidup anak. Gizi merupakan salah satu factor penunjang yang penting dalam usaha mencapai prestasi fisik yang tinggi, hal tersebut diketahui bahwa ada hubungan yang positif antara makanan dengan status gizi tubuh, antara status gizi dengan kesehatan, antara kesehatan dengan kebugaran jasmani serta antara kebugaran jasmani dengan prestasi fisik (Untung Subagyo, 2003:5).

Status gizi yang baik akan menjadikan anak tumbuh dan berkembang dengan baik dan akan memiliki daya tahan terhadap penyakit, kesehatan dan proses fisiologi yang baik, serta energi yang cukup untuk beraktifitas dan melakukan kegiatan sehari-hari terutama dalam kegiatan sekolah dan lebih spesifik lagi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Akibat dari kekurangan mengkonsumsi makanan yang kurang

vitamin dan zat – zat yang diperlukan oleh tubuh maka akan berdampak buruk pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak.

Oleh karena itu anak yang sedang dalam masa pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap hari, baik secara kualitas maupun kuantitas. Makan yang di konsumsi anak harus mengandung zat gizi yang lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu makanan 4 sehat 5 sempurna. Sekarang ini banyak sekali makanan yang di perjual belikan di luar tanpa memperhatikan komposisi atau kandungan gizi yang terdapat dalam makanan itu. Sering kali bahan-bahan pembuatan makanan menggunakan bahan pengawet dan pewarna yang bukan untuk makanan.

Melihat kondisi siswa di SD Negeri I Nanggulan yang rata-rata masih kurang dalam pendidikan kesehatan, pada umumnya mereka tidak memperhatikan tentang makanan yang bergizi, karena sebagian besar anak-anak masih menyukai makanan yang di jual di pasaran bebas. Anak – anak lebih menyukai membeli makanan di pedagang luar sekolah daripada di kantin sekolah. Hal ini juga di dukung belum terpeliharanya kantin sekolah yang benar-benar bisa menyediakan makanan yang bergizi bagi siswanya.

Berdasarkan observasi, diketahui bahwa belum dilakukan pemantauan terhadap tingkat kesegaran jasmani dan status gizi anak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan. Maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani siswa-siswi SD Negeri I Nanggulan.
2. Belum optimalnya pembelajaran pendidikan jasmani dalam membina kebugaran jasmani siswa-siswi SD Negeri I Nanggulan.
3. Belum tersedia fasilitas pendidikan jasmani olahraga yang memadai di SD Negeri I Kulon Progo.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada kelas IV dan V di SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo.
5. Belum diketahui status gizi pada kelas IV dan V di SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti adalah: Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun 2012-2013 SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- a. Seberapa besar kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V, usia 10-12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

- b. Seberapa besar status gizi siswa kelas IV dan V, usia 10 - 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat :

- a. Manfaat secara teoritis
 1. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa.
 2. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian kesegaran jasmani dan status gizi di sekolah.
- b. Manfaat secara praktis
 1. Bagi Siswa, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani dan gizi diharapkan siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya.
 2. Bagi Guru, untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam pembelajaran.

3. Bagi peneliti dapat digunakan sebagai wawasan, pengetahuan tentang penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi.
4. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut *The President Council on Physical Fitness and Sport* yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman and Editors of *Consumer The Guide* dalam Yunusul Hairry (2002: 1.17) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi cukup untuk menikmati masa senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat takterduga sebelumnya. Menurut Nurhasan (2002: 6.22,6.23) kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fit-ness terdapat beberapa komponen yaitu :

1) Anatomi Fitness

Menurut Nurhasan (2002: 6.22) *Anatomkcal fitness* adalah hal yang sangat sukar dikembangkan, oleh karena dalam pengembangannya harus dimulai sejak pertumbuhan anak-anak, sehingga memerlukan waktu yang sangat lama dan hasilnya pun sangat minim sekali karena kita akan terbentur pada faktor heriditer yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.

2) Physiological Fitness

Menurut Nurhasan (2002: 6.23) *Physiological Fitness* adalah ke- mampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya

terhadap keadaan lingkungan dan tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

3) *Psychological*

Menurut Nurhasan (2002: 6.23) *Psychological fitness*, menggambarkan mengenai:

- a) keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya.
- b) Cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Menurut Dangsina Moeloek (1984: 1) ditinjau dari segi ilmu faal (*fisiologi*), kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam menyelesaikan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Depdikbud (1995 : 1) berpendapat bahwa "Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

"Depdikbud (1997 : 5) menyatakan bahwa kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan 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 dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Menurut Sadoso Sumosarjuno (1999 : 78) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (physical fitness) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Menurut Joko Pekik Irianto (2000: 2-3) pengertian kesegaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya." Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni :

- 1) Kesegaran Statis : keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kesegaran Dinamis : kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus. Misalnya berjalan, berlari, melompat.
- 3) Kesegaran Motorik : kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari yang benar untuk memenangkan perlombaan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, sehingga masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Dengan demikian kesegaran jasmani yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama tergantung pada kebutuhan dan tugas fisik yang dilakukannya. Semakin berat tugasnya semakin tinggi kesegaran jasmani yang harus dimiliki.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi :

- 1) Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan paru dan jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
- 2) Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, perasaan, gerak.

Sedangkan Yunusul Hairry (2004 : 1.18) menyebutkan Komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

- 1) Kesegaran Organik (*Organic Fitness*).

Kesegaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kelelahan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran organik menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan (Yunusul Hairry, 2004 : 1.19).

- 2) Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

Kesegaran dinamik adalah variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

- a) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.
- b) Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan.

Menuri Joko Pekik Irianto (2000 : 40) kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi :

- 1) Daya tahan paru jantung.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot.
- 3) Kelenturan.

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 66) komponen kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskuler, tenaga otot, kelenturan. Kecepatan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Mengacu pada batasan kesegaran jasmani dan pendapat para pakar mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kesegaran jasmani maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani kita harus melatihnya. Dapat dikemukakan bahwa ada empat komponen penting

yang minimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu : daya tahan kardiorespirasi. daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan dan power. Penjelasan dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut:

1) Daya Tahan Kardiorespirasi

Menurut Abdul Kadir Aleng (1992: 66) daya tahan kardiorespirasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi yang berlanjutan lama yang menggunakan sejumlah energi* jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran dan pernafasan.

Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 23) berpendapat : "daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama."

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani terutama yang menyangkut stamina. Daya tahan kardiorespirasi mencakup kemampuan jantung dan paru-paru mensuplai oksigen untuk otot yang sedang bekerja selama periode yang lama.

2) Daya Tahan Otot

Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 47) daya tahan otot adalah : "Kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja

dalam waktu lama Rusli Lutan (2001:7) daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan daya tahan otot merupakan kemampuan otot melakukan kerja yang berturut-turut dengan kemampuan usaha sub maksimal dalam jangka waktu yang lama.

3) Kekuatan Otot

Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 29) kekuatan otot adalah : "merupakan kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha." Menurut Rusli Lutan (2002 : 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Menurut Yunusul Hairry (2004 _1_ 10.36), kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk kekuatan suatu tindakan usaha maksimum melawan tahanan atau beban. Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 4), kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

Dari pernyataan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

4) Kecepatan

Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 66) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan-gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Power / Daya Ledak

Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharno (1995 : 37) menyatakan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dalam waktu yang cepat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang. dari komponen-komponen kesegaran jasmani menunjukkan bahwa kesegaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang bias dan kompleks. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda. tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya. seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya

membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol keyboard komputer. Dengan demikian tingkat kesegaran yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan (ems berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi masyarakat.

Menurut Radhrazzahn (2010:2) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah :

1) Faktor Genetika.

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

2) Faktor Olahraga.

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dengan gemar berolahraga.

3) Faktor Jenis Kelamin.

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

4) Faktor Umur.

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan

kapasitas fungsional dari seluruh tubuh. kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

Kesegaran jasmani perlu diperhatikan melalui olahraga dan pola hidup sehat. Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 6) pola hidup sehat meliputi : "makan, istirahat, dan olahraga," dari ketiga upaya ini dapat diterangkan sebagai berikut:

1) Makan.

Semua makhluk hidup membutuhkan makan, untuk mempertahankan kehidupannya manusia memerlukan makan yang cukup. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani harus memperhatikan makanan yang memenuhi syarat kesehatan berimbang cukup energi dan nutrisi. Gizi yang cukup diharapkan dapat memberikan sumbangan pada kesegaran jasmani seseorang termasuk siswa. Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 6) syarat makanan sehat berimbang cukup energi dan meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

2) Istirahat

Jaringan dan sel yang dimiliki tubuh manusia tidak mungkin kerja terus-menerus tanpa berhenti. Menurut Joko Pekik Irianto (2000 : 27) adalah : "salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia," untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat

melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Kesegaran jasmani yang salah satu variabelnya adalah gerak sangat memerlukan istirahat untuk pemulihan setelah melakukan gerak fisik.

3) Olahraga

Dengan memperhatikan komponen kesegaran jasmani maka agar dapat mencapainya adalah dengan cara latihan olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif* dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi) (Joko Pekik Irianto, 2000 : 7).) Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen kesegaran tubuh lainnya yang saling melengkapi. Menurut Depdikbud (1997:17), bahwa faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam kesegaran jasmani yaitu :

4) Kebiasaan Hidup

Tidur yang tidak teratur, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan serta tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan kesehatan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan.

5) Komposisi Makanan

Menurut Sunita Almatsier dalam Astuti Sri (2010:17) “zat gizi yaitu ikatan kimia yang diperlukan tubuh dalam melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energy, membangun, dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan, dimana gizi tersebut sama dengan makanan.”

6) Latihan.

Menurut Engkos Kosasih dalam Astuti Sri (2010:17), latihan yang baik untuk mencapai kesegaran anak yakni haruslah mengikuti prinsip latihan antara lain : (a). Prinsip latihan berlebihan (overload) latihan harus selalu ditingkatkan sehingga kemampuan fisik berkembang (b). Intensitas (intensity) latihan harus terukur dengan benar sehingga sesuai dengan tujuan yang di harapkan (c). Kontinuitas (continuity) latihan harus di lakukan secara rutin sehingga tetap terjaga kemampuan fisiknya (d). Spesifikasi (kekhususan) harus mengenal pada spesifikasi sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

2. Tinjauan Tentang Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 2) istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*GIZA*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Definisi gizi menurut Djoko Pekik

Irianto (2005:5) yaitu suatu proses organism menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses perencanaan, penyerapan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pergaulan zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga

Menurut Suhardjo yang dikutip oleh Ahmad Gufron (2010:8) menyatakan bahwa gizi membicarakan tentang makana dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses di mana orgaqnisme menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal, serta produksi tenaga.

Kekurangan gizi merupakan keadaan yang tidak sehat, karena tidak cukup makanan sehingga menurunkan berat badan. Gizi lebih juga merupakan keadaan yang tidak sehat. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan yang di maksud dengan gizi adalah sari makanan yang dibutuhkan tubuh.

b. Komponen Gizi

Menurut Choiril Asmiyawati (2008: 19, 20, 21, 22) sesuai dengan fungsinya zat gizi dapat digolongkan menjadi empat yaitu zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun tubuh (protein), zat pengatur tubuh (mineral), zat pengatur dan pelindung tubuh (vitamin).

Menurut Rizqie Auliana (2001:1) beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya diperoleh dari makanan

yang dikonsumsi sehari-hari. zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

1) Karbohidrat

Karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hydrogen (H), dan Oksigen (O). Di dalam tubuh karbohidrat akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram karbohidrat akan menghasilkan empat kalori (Rizqie Auliana 2001:1). Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:9) dalam tubuh manusia karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan, antara lain :

- a) Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak
- b) Pembentukan cadangan energi : kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan di simpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi yang sewaktu-waktu dapat digunakan
- c) Member rasa kenyang: karbohidrat mempunyai volume yang lebih besar dengan adanya selulosa sehingga member rasa kenyang

Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung), dan umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar). Sebagai makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas.

2) Protein

Dalam tubuh protein diperlukan untuk pembentukan dan perbaikan semua jaringan di dalam tubuh termasuk darah, enzim, kulit, rambut, dan kuku. Disamping itu protein berguna untuk melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan terpelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air dalam tubuh.

Menurut Joko Pekik (2005:15) protein juga berfungsi sebagai:

- a) Membangun sel tubuh
- b) Mengganti sel tubuh
- c) Membuat air susu, enzim dan hormone
- d) Membuat protein darah
- e) Menjaga keseimbangan cairan tubuh
- f) Pemberi kalori

Sumber protein di bedakan atas protein nabati (tumbuhan) misalnya kacang-kacangan, tahu, tempe dan gandum, protein hewani seperti daging, telur, susu, keju, ikan dan lain-lain.

3) Lemak

Fungsi utama lemak adalah memberikan tenaga kepada tubuh. Disamping itu lemak juga merupakan bahan pelarut beberapa vitamin : A, D, E, dan K. Bahan-bahan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberikan rasa kenyang yang lama dan juga member rasa gurih pada makanan. Menurut sumbernya lemak dapat di bedakan menjadi 2 yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2005:11) dalam tubuh lemak bermanfaat :

- a) Sebagai sumber energi, 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori
- b) Melarutkan vitamin sehingga dapat diserap usus

c) Memperlama rasa kenyang

4) Vitamin

Menurut Sunita Almatsier (2004:151) vitamin adalah zat-zat organik komplek yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh, maka harus didatangkan dari makanan. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein, lemak dan karbohidrat. Sifat vitamin digolongkan menjadi 2 yaitu : Vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, dan E dan K) dan Vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C). Apabila kebutuhan vitamin dalam tubuh tidak terpenuhi akan mengakibatkan terganggunya proses dalam tubuh sehingga mudah sakit. Kekurangan vitamin dalam tubuh disebut avitaminosis.

5) Mineral

Menurut Risqie Auliana (2001:29) mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah karbon (C), hydrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N). mineral penting dalam pemeliharaan dan pengendalian semua proses faal di dalam tubuh, mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak dan saraf. Mineral dibutuhkan tubuh sebagai zat pembangun dan zat pelindung.

6) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70% berat orang dewasa berupa air sehingga

sangat diperlukan oleh tubuh. Air berfungsi sebagai zat pembangun dan zat pengatur. Menurut Djoko Pekik Irianto (2005:20) sebagai komponen terbesar, air memiliki manfaat yang sangat penting yaitu:

- a) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormone ke organ sasaran
- b) Mengatur temperature tubuh selama beraktivitas fisik
- c) Mempertahankan keseimbangan volume darah

c. Manfaat gizi

Menurut Choiril Asmiyawati (2008:19) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Menurut Seksi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo, makanan adalah sesuatu yang di konsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tumbuh sehat. Tri guna makanan:

- 1) Memberi tenaga agar dapat belajar dengan baik dan melakukan aktifitas lain seperti olahraga kerja dan lain-lain secara optimal.
- 2) Membangun agar anak tumbuh bertambah besar, tinggi serta lincah dan pintar.
- 3) Mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit.

Menurut G. Kartasaputra (2002:1) zat gizi digunakan untuk.

- (a). Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan;
- (b). Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, kita harus cukup makanan untuk mendapatkan energi.

Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap hari harus bergizi dan seimbang.

1) Makanan Bergizi

Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Adapun zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

2) Makanan Bergizi Seimbang

- a) Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu)
- b) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu dan tempe)
- c) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis)
- d) Buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya)

Apabila sudah mengonsumsi empat makanan di atas berarti makanan sudah memenuhi syarat kesehatan. Menurut Asmira Sutarta dalam skripsi M. Itsna Harjanta (2002: 14) ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral, garam-garam, vitamin. Menurut Asmira Sutarta dalam skripsi M. Itsna Harjanta (2002: 15) salah gizi dapat berpengaruh antara lain terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, garam mineral, vitamin dan air dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental menjadi baik.

3. Karakteristik Anak

Menurut Suyati (1992: 14-16) karakteristik anak umur 10-12 tahun atau kelas IV dan V adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Fisik
 - 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
 - 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar kontak fisik, seperti berkelai, bergulat.
 - 3) Pertumbuhan terus naik
- b. Karakteristik Sosial dan Emosional
 - 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik
 - 2) Masa anak-anak suka membual
 - 3) Suka menggoda dan menyakiti orang lain
 - 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperanan
- c. Karakteristik Mental
 - 1) Kemampuan berpikir bertambah
 - 2) Senang dengan bunyi-bunyian dan gerakan berirama
 - 3) Suka meniru

B. Kerangka Berfikir

Keadaan gizi anak khususnya anak sekolah dasar, sangat penting untuk diperhatikan, karena gizi akan mempengaruhi aktivitas anak sehari-hari baik bermain, belajar maupun pada saat mengikuti praktik pembelajaran jasmani. Selain itu gizi merupakan factor yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Status gizi merupakan tingkatan atau kondisi anak atau seseorang atas asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan penggunaan energi untuk melakukan aktivitas. Dengan menguji status gizi anak maka akan diketahui status gizi anak tersebut apakah.

Aktifitas jasmani dan gizi berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Semakin baik status gizi seseorang diharapkan semakin baik pula kesegaran jasmani, pertumbuhan, perkembangan siswa. Gizi bisa dikatakan baik apabila mengandung sumber energi, zat pembangun tubuh, zat pengatur tubuh, zat pelindung tubuh. Unsur-unsur sumber tenaga yaitu hidrat arang, lemak. Zat pembangun yaitu protein. Zat pengatur yaitu mineral. Zat pengatur dan pelindung tubuh yaitu vitamin. Zat pelarut yaitu air.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa dengan cara diadakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia, serta diadakan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian ini berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V Usia 10 Sampai 12 Tahun di SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian dekriptif kuantitatif dengan metode survai. Teknik tes dan pengukuran kesegaran jasmani menurut Nurhasan, (2002: 25) menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari: lari 40 meter putra / 30 meter putri, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun, yang terdiri dari: lari 40 meter putra, lari 30 meter putri, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, dengan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

2. Status gizi

Keadaan gizi atau nutrition *nutritional status* adalah keadaan yang berhubungan dengan konsumsi makanan yang dikonsumsi siswa, yang diukur menggunakan metode Antropometri dengan indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB), menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina dan Gizi tahun 201. Kemudian hasil penghitungan tersebut dikonsultasikan ketabel penilaian status gizi berdasarkan BB/TB Indeks massa Tubuh Menurut Umur (IMT/T) Anak Umur 5-18 Tahun (Tabel kriteria status gizi dapat dilihat dalam lampiran 10).

C. Subyek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V yang berusia 10 sampai 12 tahun Kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo. Untuk kelas IV berjumlah 26 siswa, kelas V berjumlah 26 siswa. Jumlah populasi penelitian ini secara keseluruhan ada 52 siswa.

Tabel 1. Subyek Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
IV	11	15	26
V	15	11	26
Jumlah	26	26	52

D. Instrumen dan Teknik Pengumpul Data

Pada penelitian ini menggunakan metode survai dan digunakan dua buah instrument untuk mengambil data, yaitu instrument yang digunakan untuk penelitian kesegaran jasmani dan yang digunakan untuk mengukur status gizi.

1. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data kesegaran jasmani

Menurut Nurhasan (2002: 6.34) instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 sampai 12 tahun, yang terdiri dari: (1) lari 40 meter dengan satuan waktu detik, (2) gantung siku tekuk dengan satuan waktu menit detik, (3) baring duduk 30 detik dengan satuan waktu detik, (4) loncat tegak dengan satuan centi meter, (5) lari 600 meter dengan satuan waktu menit dan detik. Sebelum instrumen dipergunakan alat berupa *stop watch* untuk mengambil data terlebih dahulu dikalibrasikan ke Balai Metrologi untuk mendapatkan kepastian bahwa alat yang digunakan layak untuk pengambilan data dalam penelitian.

Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10 sampai 12 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesaiu untuk anak usia 10 sampai 12 tahun ini memerlukan

alat dan fantasi diantaranya; lintasan lari atau lapangan datar yang tidak licin, *stop watch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada , palang tunggal, papan berskala untuk loncat tegak, serbuk kapur, penghapus, formulir isian dan alat tulis dan peluit.

Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua item rangkaian tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- pertama : lari 40 meter putra / 30 meter putri
- kedua : gantung siku tekuk
- ketiga : baring duduk 30 detik
- keempat : loncat katak
- kelima : lari 600 meter

Prosedur Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani terlampir pada lampiran.

Langkah langkah menilai hasil tes kesegaran jasmani:

1) Hasil kasar

Prestasi setiap item tes yang dicapai oleh testi yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar.

2) Nilai Tes

Nilai tes kesegaran jasmani testi diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap item tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap hasil item tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah: menjumlahkan nilai-nilai dari kelima item tes tersebut. Hasil

penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaraan jasmani testi.

Ketentuan untuk mengubah hasil kasar menjadi nilai, dan Norma

Tes Kesegaran Jasmani dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10 sampai 12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	S.d .6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d . 2'09"	5
4	6.4 – 6.9	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0" -7.7"	15" -30"	2-17	31-37	2'31"-2'45	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9" dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999: 24).

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10 sampai 12 tahun Putri

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.7	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.5"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7" dst	0"-1"	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999: 24).

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999: 25).

2. Instrumen Dan Teknik Pengumpul Data Status Gizi

a. Instrumen

Instrumen yang di-gunakan untuk mengukur Status Gizi menggunakan metode Antropometri dengan indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB), alat yang digunakan untuk mengambil data berat badan menggunakan timbangan badan, untuk mengambil data tinggi badan menggunakan alat yang bernama mikrotol (mikrotols) yang mempunyai ketelitian 0,1. Sebelum instrument di-pergunakan alat berupa timbangan untuk mengambil data terlebih dahulu dikalibrasikan ke Balai Metrologi untuk mendapatkan kepastian bahwa alat yang digunakan layak untuk pengambilan data dalam penelitian.

b. Teknik Pengambilan Data Status Gizi

Alat ukur tinggi badan yang digunakan adalah mikrotol (*microtol*) yang mempunyai ketelitian 0,1 cm, alat yang digunakan untuk menimbang berat badan menggunakan timbangan badan. Teknik pengambilan data status gizi terlampir pada lampiran 10.

Kemudian untuk menentukan status gizi menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina dan Gizi tahun 2011 (Tabel kriteria status gizi dapat dilihat dalam lampiran 10):

E. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis statistik dengan persentase, dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudjono, 2008: 43):

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi jawaban responden

N = Frekuensi jawaban yang diharapkan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani di dasarkan pada tes lari 40 meter, tes gantung siku, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 600 meter, Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

a. Kelas IV

Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari subjek 15 anak diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 20; rerata hasil tes = 14,26; median= 15; modus = 16 dan *standard deviasi* = 3,05.

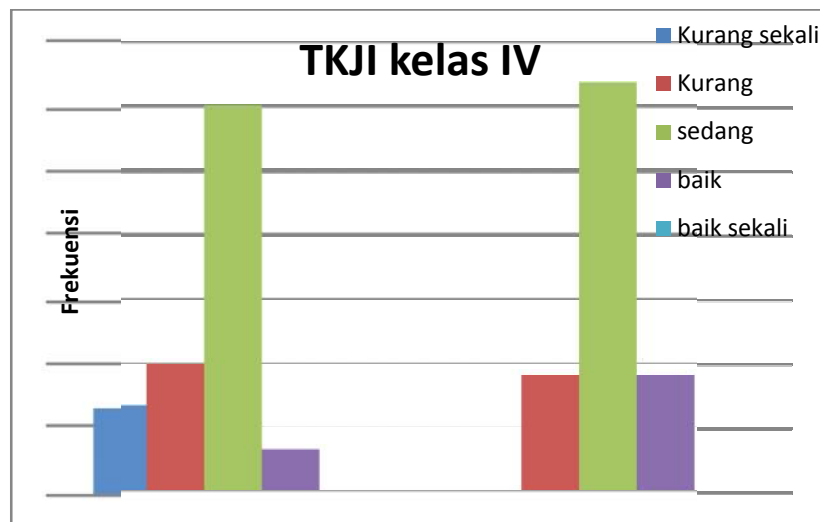
Sedangkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten

Kulon Progo dari subjek 11 anak diperoleh nilai minimum = 13; nilai maksimum = 19; rerata hasil tes = 15,72; median= 16; modus = 16 dan *standard deviasi* = 2,00.

Tabel 5. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV

Interval	Kategori	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
18 – 21	Baik	1	6,7	2	18,2	3	11,5
14 – 17	Sedang	9	60	7	63,6	16	61,5
10 – 13	Kurang	3	20	2	18,2	5	19,3
5 – 9	Kurang Sekali	2	13,3	0	0	2	7,7
Jumlah		15	100	11	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 61,5 %, diikuti kategori kategori kurang dengan persentase 19,3 %,

kategori baik dengan persentase 11,5 %, kategori kurang sekali dengan persentase 7,7 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali.

b. Kelas V

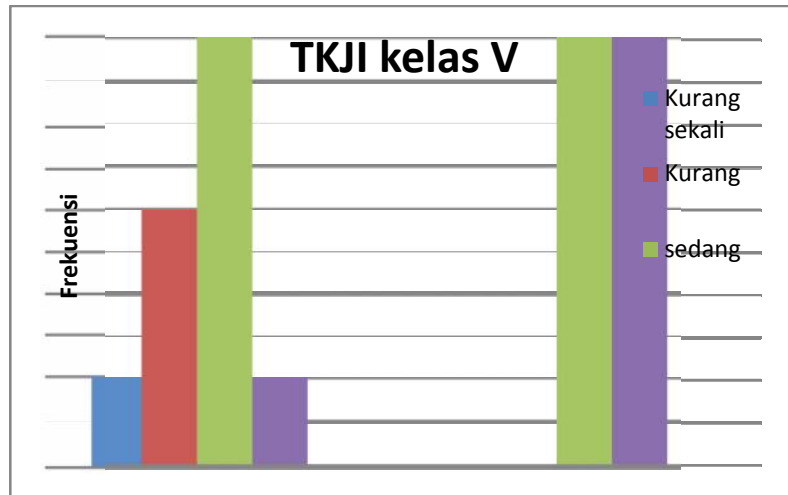
Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 10 anak diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 18; rerata hasil tes = 13,8; median= 14; modus = 14 dan *standard deviasi* = 2,74.

Sedangkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 16 anak diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 17; rerata hasil tes = 13,56; median= 13,5; modus = 13 dan *standard deviasi* = 1,71.

Tabel 6. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V

Interval	Kategori	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
18 – 21	Baik	1	10	0	0	1	3,8
14 – 17	Sedang	5	50	8	50	13	50
10 – 13	Kurang	3	30	8	50	11	42,4
5 – 9	Kurang Sekali	1	10	0	0	1	3,8
Jumlah		10	100	16	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

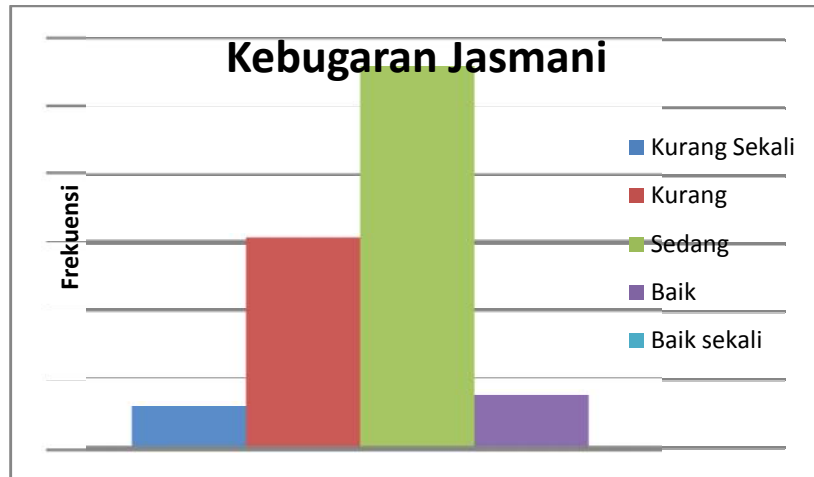


Gambar 2. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 50 %, diikuti kategori kurang dengan persentase 42,4 %, kategori kategori baik dengan persentase 3,8 %, kategori kategori kurang sekali dengan persentase 3,8 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali.

Tabel 7. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	4	7.7
14 – 17	Sedang	29	55.8
10 – 13	Kurang	16	30.8
5 – 9	Kurang Sekali	3	5.8
Jumlah		52	100



Gambar 3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 55,8 %, diikuti kategori kurang dengan persentase 30,8 %, kategori kategori kurang dengan persentase 7,7 %, kategori kategori kurang sekali dengan persentase 5,8 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah sedang.

2. Status Gizi

Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo :

a. Kelas IV

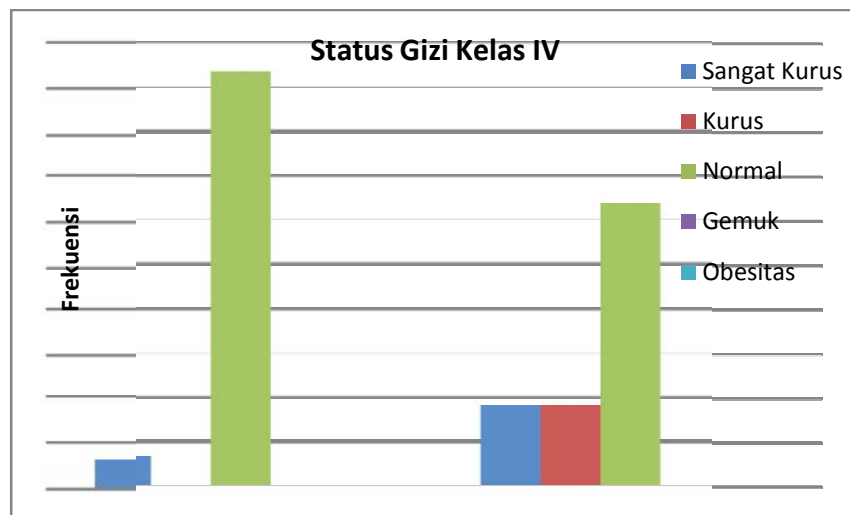
Berdasarkan hasil penelitian dari 15 anak diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi siswa putra kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo yaitu; skor minimum sebesar = 12,60; skor maksimum = 18,81; *mean* = 15,53; *median* = 15,01; *modus* = 12,60 dan *standard deviasi* = 1,89.

Sedangkan statistik penelitian untuk data status gizi siswa putri kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo yaitu; skor minimum sebesar = 11,83; skor maksimum = 16,15; *mean* = 14,32; *median* = 14,34; *modus* = 11,83 dan *standard deviasi* = 1,26. Deskripsi hasil penelitian status gizi disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi Kelas IV

No	Kategori Status Gizi	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
1.	Sangat Kurus	1	6,7	2	18,2	3	11,5
2.	Kurus	0	0	2	18,2	2	7,7
3.	Normal	14	93,3	7	63,6	21	80,8
4.	Gemuk	0	0	0	0	0	0
5.	Obesitas	0	0	0	0	0	0
Jumlah		15	100	11	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Kelas IV

Status gizi siswa kelas IV usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 80,8 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 11,5 %, pada kategori kurus dengan persentase 7,7 %, dan tidak ada yang masuk pada kategori gemuk dan obesitas

b. Kelas V

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi siswa putra kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 10 anak yaitu; skor minimum sebesar = 12,82; skor maksimum = 26,62; *mean* = 16,36; *median* = 16,26; *modus* = 16,66 dan *standard deviasi* = 3,79.

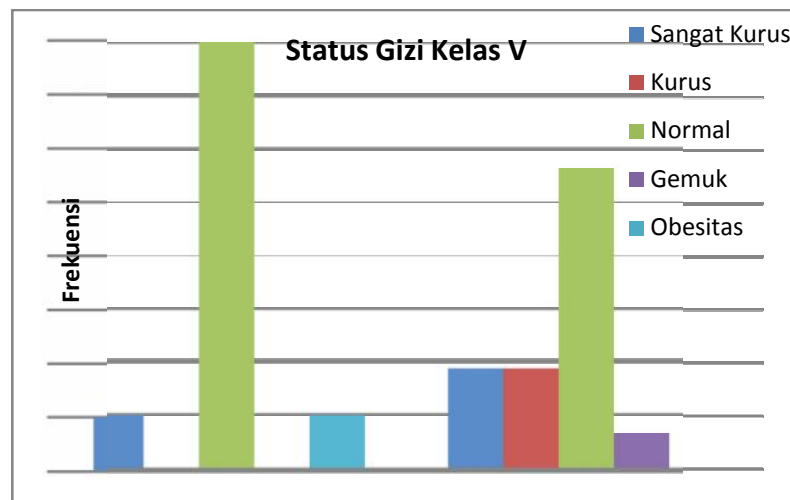
Sedangkan statistik penelitian untuk data status gizi siswa putri kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 16 anak yaitu; skor minimum sebesar = 12,60; skor

maksimum = 20,83; *mean* = 15,27; *median* = 14,52; *modus* = 12,60 dan *standard deviasi* = 2,37. Deskripsi hasil penelitian status gizi disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi Kelas V

No	Kategori Status Gizi	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
1.	Sangat Kurus	1	10	3	18,8	4	15,4
2.	Kurus	0	0	3	18,8	3	11,5
3.	Normal	8	80	9	56,2	17	65,5
4.	Gemuk	0	0	1	6,2	1	3,8
5.	Obesitas	1	10	0	0	1	3,8
Jumlah		10	100	16	100	26	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Kelas V

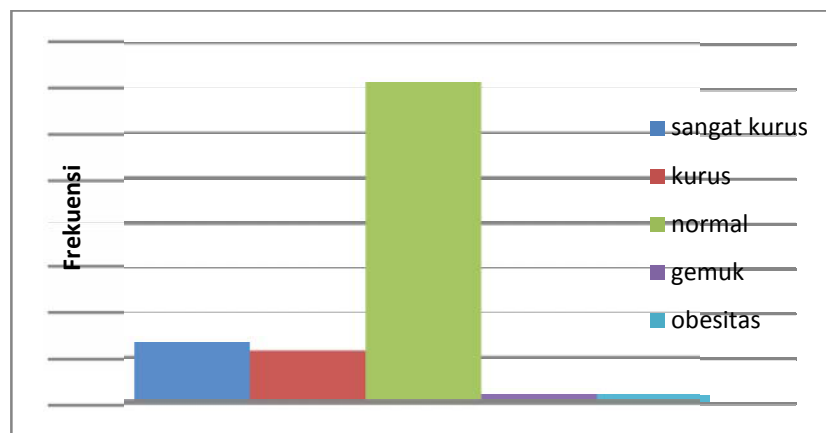
Dari tabel dan gambar di atas diketahui status gizi siswa kelas V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 65,5 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 15,4 %,

pada kategori kurus dengan persentase 11,5 %, pada kategori gemuk dengan persentase 3,8 % dan pada kategori obesitas dengan persentase 3,8 %.

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi

No	Kategori Status Gizi	F	%
1.	Sangat Kurus	7	13.5
2.	Kurus	6	11.5
3.	Normal	37	71.2
4	Gemuk	1	1.9
5	Obesitas	1	1.9
Jumlah		52	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi

Dari tabel dan gambar di atas diketahui status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 71,2 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 13,5 %, pada kategori kurus dengan persentase 11,5 %, pada

kategori gemuk dengan persentase 1,9 % dan pada kategori obesitas dengan persentase 1,9 %.

B. Pembahasan

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah sedang.

Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup, untuk mendukung kebugaran jasmani anak. Menurut Enkos Kosasih (1985: 43) Dengan kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat meningkatkan produktifitas prestasi dalam kerja baik di sekolah, di tempat kerja maupun aktifitas

sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi dalam menyelesaikan tugas hidup individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Intensitas latihan siswa yang baik adalah latihan yang intensif dan rutin. Dalam hal ini siswa selalu melakukan banyak baik disekolah maupun di luar sekolah. Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Didalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa, karena kesegaran jasmani

merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Di rumah orang tua berperan untuk mendukung siswa dengan memperhatikan pola makan yang sehat. Dengan asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Sedangkan dari masyarakat berperan mendidik anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan dengan ikut kegiatan olahraga di masyarakat dan pengaruh kondisi lingkungan yang baik dan sehat secara tidak langsung menjaga kesegaran jasmani mereka. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kesegaran jasmani akan menurun.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencapaian konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dari hasil penelitian diperoleh status gizi siswa kelas IV dan V usia

10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah normal. Hasil tersebut diartikan sudah sebagian besar siswa di SD SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan mempunyai status gizi yang baik, dikarenakan pola hidup yang sudah teratur dan makan yang tercukupi.

Status gizi yang baik akan memberikan manfaat pada tubuh diantaranya memperlancar proses-proses fisiologis dan terpenuhinya kebutuhan akan energi sehingga akan mendukung aktivitas sehari-hari. Menurut Choiril Asmiyawati (2008:19) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Dengan demikian baik dan buruk status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, tingkat pemahaman gizi yang baik sangat menunjang status gizi anak agar asupan makanan dapat terpenuhi, terkontrol dan mencukupi sesuai dengan yang dibutuhkan. Tingkat pemahaman orang tua tentang gizi sangat penting karena akan dapat mengontrol asupan makanan dan pola hidup sehat anak, sehingga dapat menunjang status gizi anak yang baik.

Selain itu juga ditunjang oleh makanan bergizi, makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan

baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani di dasarkan pada tes lari 40 meter, tes gantung siku, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 600 meter, Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.

a. Kelas IV

Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari subjek 15 anak diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 20; rerata hasil tes = 14,26; median= 15; modus = 16 dan *standard deviasi* = 3,05.

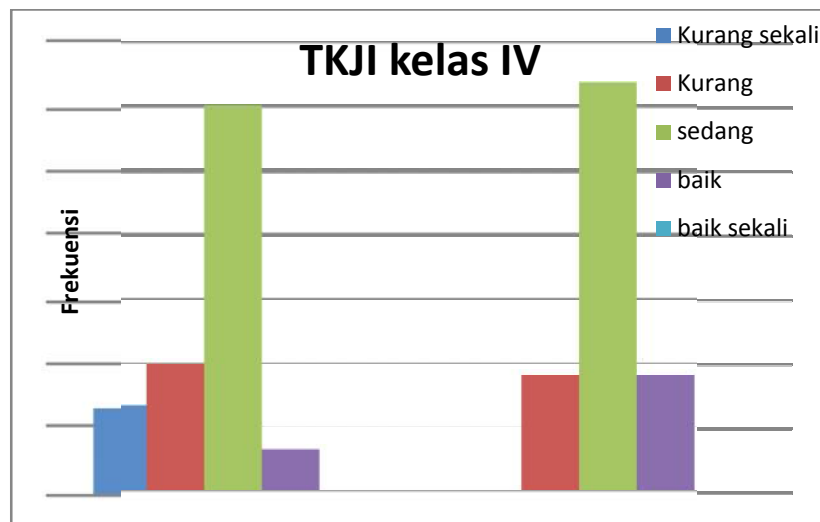
Sedangkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten

Kulon Progo dari subjek 11 anak diperoleh nilai minimum = 13; nilai maksimum = 19; rerata hasil tes = 15,72; median= 16; modus = 16 dan *standard deviasi* = 2,00.

Tabel 5. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas IV

Interval	Kategori	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
18 – 21	Baik	1	6,7	2	18,2	3	11,5
14 – 17	Sedang	9	60	7	63,6	16	61,5
10 – 13	Kurang	3	20	2	18,2	5	19,3
5 – 9	Kurang Sekali	2	13,3	0	0	2	7,7
Jumlah		15	100	11	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas IV

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 61,5 %, diikuti kategori kategori kurang dengan persentase 19,3 %,

kategori baik dengan persentase 11,5 %, kategori kurang sekali dengan persentase 7,7 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali.

b. Kelas V

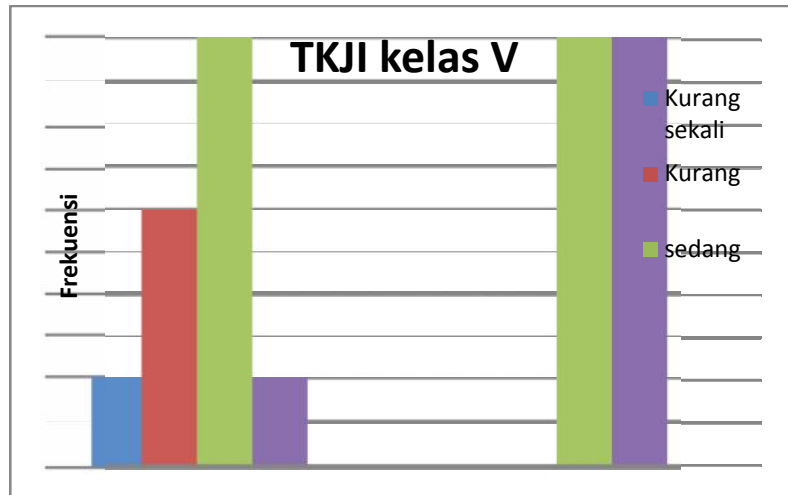
Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 10 anak diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 18; rerata hasil tes = 13,8; median= 14; modus = 14 dan *standard deviasi* = 2,74.

Sedangkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 16 anak diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 17; rerata hasil tes = 13,56; median= 13,5; modus = 13 dan *standard deviasi* = 1,71.

Tabel 6. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas V

Interval	Kategori	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
18 – 21	Baik	1	10	0	0	1	3,8
14 – 17	Sedang	5	50	8	50	13	50
10 – 13	Kurang	3	30	8	50	11	42,4
5 – 9	Kurang Sekali	1	10	0	0	1	3,8
Jumlah		10	100	16	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

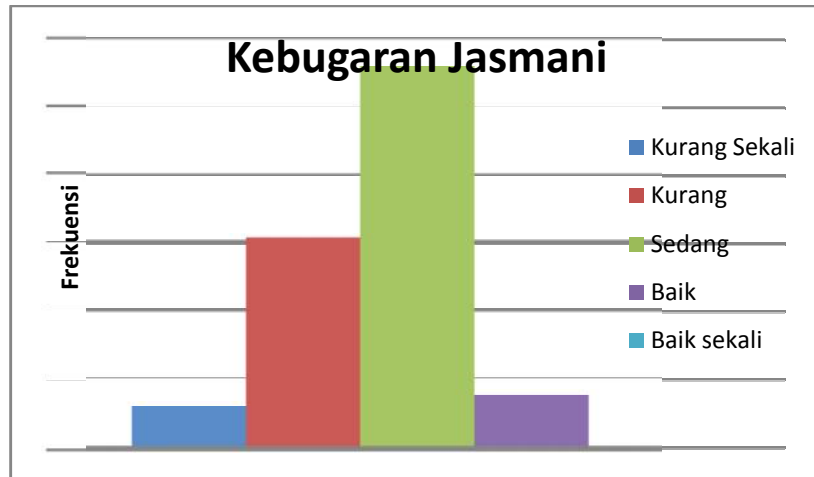


Gambar 2. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas V

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 50 %, diikuti kategori kurang dengan persentase 42,4 %, kategori kategori baik dengan persentase 3,8 %, kategori kategori kurang sekali dengan persentase 3,8 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali.

Tabel 7. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	F	%
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	4	7.7
14 – 17	Sedang	29	55.8
10 – 13	Kurang	16	30.8
5 – 9	Kurang Sekali	3	5.8
Jumlah		52	100



Gambar 3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 55,8 %, diikuti kategori kurang dengan persentase 30,8 %, kategori kategori kurang dengan persentase 7,7 %, kategori kategori kurang sekali dengan persentase 5,8 % dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah sedang.

2. Status Gizi

Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo :

a. Kelas IV

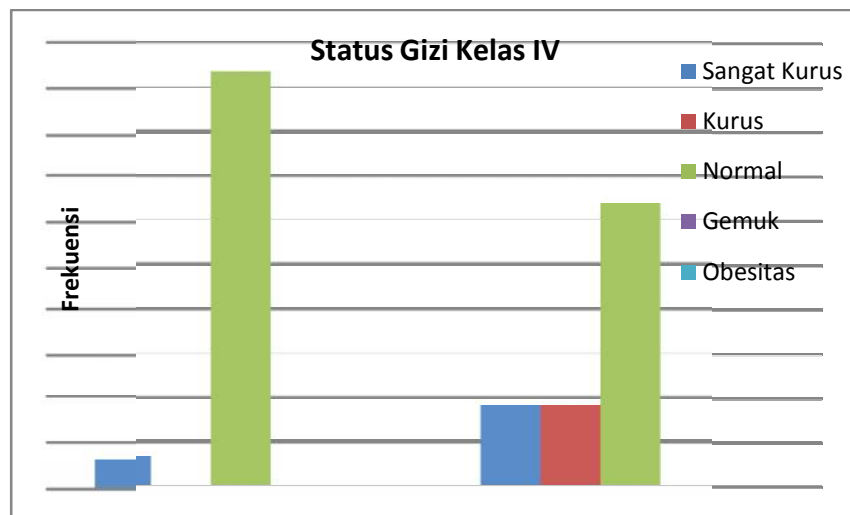
Berdasarkan hasil penelitian dari 15 anak diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi siswa putra kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo yaitu; skor minimum sebesar = 12,60; skor maksimum = 18,81; *mean* = 15,53; *median* = 15,01; *modus* = 12,60 dan *standard deviasi* = 1,89.

Sedangkan statistik penelitian untuk data status gizi siswa putri kelas IV SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo yaitu; skor minimum sebesar = 11,83; skor maksimum = 16,15; *mean* = 14,32; *median* = 14,34; *modus* = 11,83 dan *standard deviasi* = 1,26. Deskripsi hasil penelitian status gizi disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi Kelas IV

No	Kategori Status Gizi	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
1.	Sangat Kurus	1	6,7	2	18,2	3	11,5
2.	Kurus	0	0	2	18,2	2	7,7
3.	Normal	14	93,3	7	63,6	21	80,8
4.	Gemuk	0	0	0	0	0	0
5.	Obesitas	0	0	0	0	0	0
Jumlah		15	100	11	100	26	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Kelas IV

Status gizi siswa kelas IV usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 80,8 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 11,5 %, pada kategori kurus dengan persentase 7,7 %, dan tidak ada yang masuk pada kategori gemuk dan obesitas

b. Kelas V

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi siswa putra kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 10 anak yaitu; skor minimum sebesar = 12,82; skor maksimum = 26,62; *mean* = 16,36; *median* = 16,26; *modus* = 16,66 dan *standard deviasi* = 3,79.

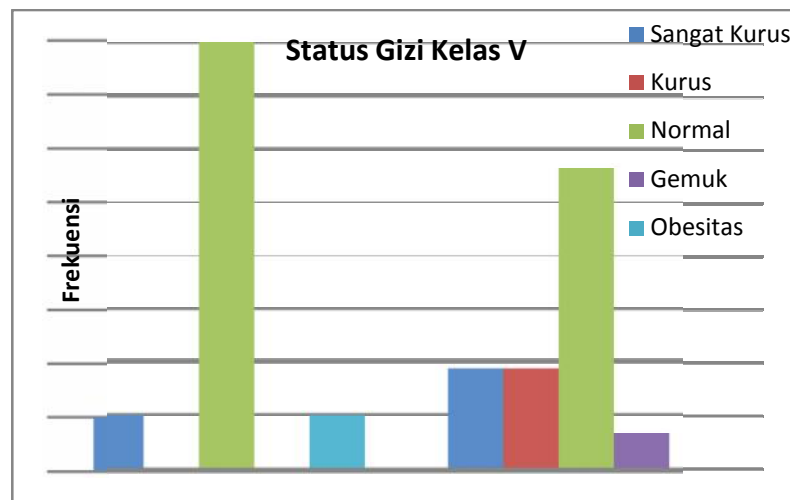
Sedangkan statistik penelitian untuk data status gizi siswa putri kelas V SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo dari 16 anak yaitu; skor minimum sebesar = 12,60; skor

maksimum = 20,83; *mean* = 15,27; *median* = 14,52; *modus* = 12,60 dan *standard deviasi* = 2,37. Deskripsi hasil penelitian status gizi disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi Kelas V

No	Kategori Status Gizi	Putra		Putri		Keseluruhan	
		F	%	F	%	F	%
1.	Sangat Kurus	1	10	3	18,8	4	15,4
2.	Kurus	0	0	3	18,8	3	11,5
3.	Normal	8	80	9	56,2	17	65,5
4.	Gemuk	0	0	1	6,2	1	3,8
5.	Obesitas	1	10	0	0	1	3,8
Jumlah		10	100	16	100	26	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Kelas V

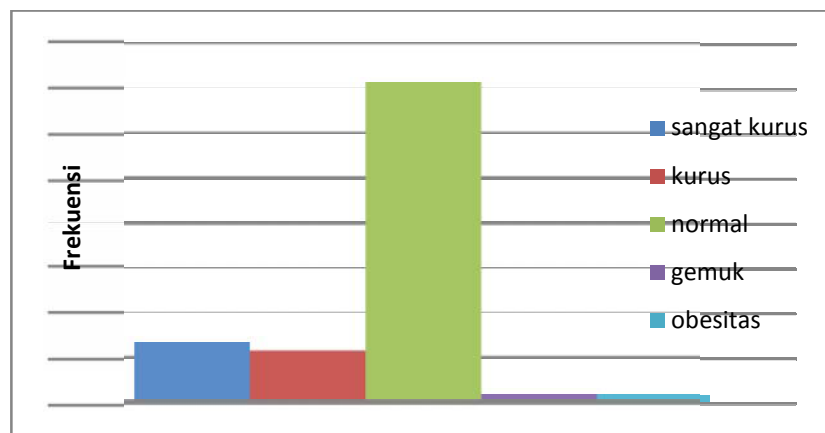
Dari tabel dan gambar di atas diketahui status gizi siswa kelas V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 65,5 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 15,4 %,

pada kategori kurus dengan persentase 11,5 %, pada kategori gemuk dengan persentase 3,8 % dan pada kategori obesitas dengan persentase 3,8 %.

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi

No	Kategori Status Gizi	F	%
1.	Sangat Kurus	7	13.5
2.	Kurus	6	11.5
3.	Normal	37	71.2
4	Gemuk	1	1.9
5	Obesitas	1	1.9
Jumlah		52	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi

Dari tabel dan gambar di atas diketahui status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 71,2 %, pada kategori sangat kurus dengan persentase 13,5 %, pada kategori kurus dengan persentase 11,5 %, pada

kategori gemuk dengan persentase 1,9 % dan pada kategori obesitas dengan persentase 1,9 %.

B. Pembahasan

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah sedang.

Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup, untuk mendukung kebugaran jasmani anak. Menurut Enkos Kosasih (1985: 43) Dengan kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat meningkatkan produktifitas prestasi dalam kerja baik di sekolah, di tempat kerja maupun aktifitas

sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi dalam menyelesaikan tugas hidup individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Intensitas latihan siswa yang baik adalah latihan yang intensif dan rutin. Dalam hal ini siswa selalu melakukan banyak baik di sekolah maupun di luar sekolah. Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Didalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa, karena kesegaran jasmani

merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Di rumah orang tua berperan untuk mendukung siswa dengan memperhatikan pola makan yang sehat. Dengan asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Seseorang yang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Sedangkan dari masyarakat berperan mendidik anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan dengan ikut kegiatan olahraga di masyarakat dan pengaruh kondisi lingkungan yang baik dan sehat secara tidak langsung menjaga kesegaran jasmani mereka. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kesegaran jasmani akan menurun.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencapaian konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dari hasil penelitian diperoleh status gizi siswa kelas IV dan V usia

10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo adalah normal. Hasil tersebut diartikan sudah sebagian besar siswa di SD SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan mempunyai status gizi yang baik, dikarenakan pola hidup yang sudah teratur dan makan yang tercukupi.

Status gizi yang baik akan memberikan manfaat pada tubuh diantaranya memperlancar proses-proses fisiologis dan terpenuhinya kebutuhan akan energi sehingga akan mendukung aktivitas sehari-hari. Menurut Choiril Asmiyawati (2008:19) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Dengan demikian baik dan buruk status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, tingkat pemahaman gizi yang baik sangat menunjang status gizi anak agar asupan makanan dapat terpenuhi, terkontrol dan mencukupi sesuai dengan yang dibutuhkan. Tingkat pemahaman orang tua tentang gizi sangat penting karena akan dapat mengontrol asupan makanan dan pola hidup sehat anak, sehingga dapat menunjang status gizi anak yang baik.

Selain itu juga ditunjang oleh makanan bergizi, makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan

baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 55,8 %.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan status gizi siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo sebagian besar berada pada kategori normal dengan persentase 71,2 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh data mengenai status gizi dan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V usia 10 sampai 12 tahun SD Negeri I Nanggulan Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo.
2. Guru dan orang tua akan semakin paham tentang faktor-faktor yang dapat mendukung tingkat kebugaran jasmani dan status gizi anak didiknya. Dengan demikian dapat ditetapkan sebagai proses berlatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah:

1. Peneliti tidak mengontrol latar belakang siswa dan pola makan yang dapat memengaruhi status gizi anak
2. Peneliti tidak mengontrol aktivitas dan asupan makan di luar, yang dapat memengaruhi kesehatan jasmani anak.
3. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan baik atau tidak.

D. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anak yang mempunyai status gizi yang masih sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas hendaknya lebih memperhatikan pola makan, dan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang hendaknya dapat meningkatkan dengan latihan olahraga secara rutin
2. Bagi orang tua sebaiknya selalu memperhatikan status gizi anak, karena pada usia sekolah dasar merupakan usia pertumbuhan yang memerlukan banyak zat gizi oleh tubuh.
3. Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat memengaruhi kesehatan jasmani dan status gizi dapat teridentifikasi secara luas

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Palagan.
- Anas Sudjono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Asmira sutarta (1980) *Ilmu Gizi Untuk STO*. Jakarta: New Ngua Pres.
- Dangsina Moeloek (1984) *Kesehatan dan Olaharag*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Depdikbud (1997) *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Saah Satu Faktor Pembinaan*: Jakarta. Depdikbud
- Depdiknas (1999) *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan kebugaran*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Endang Rini dan Fajar Sri W (2008) *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: UNY.
- Engkos Kosasih (1985) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademik Presindo.
- Muhamad Sajoto (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan (2002) *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Sadoso Sumosardjono. (1999). *Kebugaran Jasmani bagi Kehidupan yang Produktif*. Jakarta: Erlangga.
- Soeharjo (1996) *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratek*. Jakarta: PT Rienika Cipta
- Suyati (1992) *Senam (Modul 1-6)* Jakarta: Depdiknas
- Suharno HP. (1995). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sunita Almatser. (2004). *Perinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia pustaka
- Radhrazzahn (2012) *Faktor-faktor Kebugaran Jasmani*. www.radhrazzahn.friendler.com.

Rizqie Aulina (2001) *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Jakarta: Adicita.

Rusli Lutan (2001) *Asas-asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta: direktorat Jendral Olahraga.

Yunusul Hairry (2004) *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari FIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1789/UN.34.16/PP/2012 11 September 2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sugiantoro
NIM : 10604227286
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s/d November 2012
Tempat/Obyek : SD Negeri Nanggulan Kulon Progo / siswa
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Nanggulan Dikdas Kecamatan Nanggulan, Kulon Progo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Nanggulan
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/7865/V/9/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 1789/UN.34.16/PP/2012
Tanggal : 11 September 2012 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SUGIANTORO NIP/NIM : 10604227286
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Judul : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 NANGGULAN DIKAS KECAMATAN NANGGULAN, KULON PROGO
Lokasi : SD NEGERI NANGGULAN Kota/Kab. KULON PROGO
Waktu : 21 September 2012 s/d 21 Desember 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyorahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyorahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

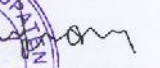
Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 21 September 2012
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Kulon Progo cq KPT
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Provinsi DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari KPT Kab. Kulon Progo

	PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO KANTOR PELAYANAN TERPADU Alamat : Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
<u>SURAT KETERANGAN / IZIN</u> Nomor : 070.2 /00648/IX/2012	
Memperhatikan :	Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/7865/V/9/2012 TANGGAL: 21 SEPTEMBER 2012 PERIHAL: IJIN PENELITIAN
Mengingat :	1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri; 2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; 3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 15 Tahun 2007 tentang perubahan atas Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 12 Tahun 2000 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Dinas Daerah; 4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 56 Tahun 2007 tentang Pedoman Pelayanan pada Kantor Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
Diizinkan kepada NIM / NIP PI/Instansi Keperluan Judul/Tema	: SUGANTORO : 10604227286 : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : IJIN PENELITIAN : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA IV DAN V SD NEGERI 1 NANGGULAN DIKDAS KECAMATAN NANGGULAN KULON PROGO
Lokasi	: SD NEGERI 1 NANGGULAN KULON PROGO
Waktu	: 21 September 2012 s/d 21 Desember 2012
Dengan ketentuan :	1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya. 2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku. 3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Kantor Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo. 4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah. 5. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan. 6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.
Kemudian diharap kepada para Pejabat Pemerintah setempat untuk dapat membantu seperlunya.	
Ditetapkan di : Wates Pada Tanggal : 21 September 2012	
KEPALA KANTOR PELAYANAN TERPADU  Dr. H. Herry PRISTIYANTO Pembinu Tk.I ; IV/b NIP. 196501029 199203 1 004	
Tembusan kepada Yth. : 1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan) 2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo 3. Kepala Kantor Kesbanglinmas Kabupaten Kulon Progo 4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo 5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kec. Nanggulan Kulon Progo 6. Kepala SD Negeri 1 Nanggulan Kulon Progo 7. Yang bersangkutan 8. Arsip.	

Lampiran 5. Surat Keterangan Pengujian Tinggi Badan

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE	
Nomor : 2840 / MET / UP - 296 / IX / 2012	
Number	
No. Order : 005717	
Diterima tgl : 18 September 2012	
ALAT Equipment	
Nama Name	: Ukuran Panjang
Kapasitas Capacity	: 200 cm
Daya Baca Readability	: 1 mm
Tipe/Model Type/Model	: 26 SM
Nomor Seri Serial number	:
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Height
PEMILIK Owner	
Nama Name	: Sugiantoro
Alamat Address	: Karang 6 Jatisarono Nanggulan Kulonprogo
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 1 m
Telusuran Traceability	: Direktorat Metrologi Bandung
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	
: 18 September 2012	
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	
: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL TERA ULANG Result of verification	
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012	
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	
: 18 September 2013	
Yogyakarta, 18 September 2012 Kepala	
Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006	
BALAI METROLOGI	
DISPERINDA KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH	
HALAMAN 1 DARI 2 HALAMAN	
FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 5 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

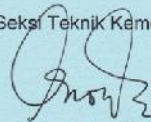
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Sugiantoro
2. Ditera ulang oleh : Basari Alwi NIP. 19660515.199203.1.012
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Surat Keterangan Pengujian Timbangan

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 2848 / MET / TE - 460 / IX / 2012 Number	
No. Order : 005717 Diterima tgl : 18 September 2012	
ALAT Equipment Nama : Timbangan Badan Kapasitas : 100 kg Daya Baca : 100 gram Name Capacity Readability	Tipe/Model : Nomor Seri : HD 653 Merek/Buatan : Tanita Type/Model Serial number Trade Mark / Manufactur
PEMILIK Owner Nama : Sugiantoro Alamat : Karang 6 Jatisarone Nanggulan Kulonprogo Name Address	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010 Standar : Anak Timbangan Kelas M Telusuran : Tertelusur ke satuan SI BSML Yogyakarta LK-123-IDN Method Standard Traceability	
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification LOKASI TERA ULANG Location of Verification KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification HASIL TERA ULANG Result of verification DITERA ULANG KEMBALI Reverification	: 18 September 2012 : Balai Metrologi Yogyakarta : Suhu : 28 °C ; Kelembaban : 55% : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012 : 18 September 2013
	
Halaman 1 dari 1 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 7. Surat Keterangan Pengujian Meteran Panjang

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1069 / MET / UP - 94 / III / 2012 Number			
ALAT Equipment Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 0,2 mm Accuracy		No. Order : 002978 Diterima tgl : 20 Maret 2012	
PEMILIK Owner Nama : Ani Musrifah Alamat : Jejeran II Wonikromo Pleret Bantul Address			
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability			
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 21 Maret 2012 LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012 DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 21 Maret 2013			
		 Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 1 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lampiran 7 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi :-
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 10	9,997
0 - 20	19,997
0 - 30	29,996
0 - 40	39,994
0 - 50	49,993

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Gono, SE, MM
Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

Lampiran 8. Surat Keterangan Pengujian Stopwatch

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1066 / MET / SW - 21 / III / 2012 <i>Number</i>			
		No. Order : 002980 Diterima tgl : 20 Maret 2012	
ALAT <i>Equipment</i>			
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	: DM3 100
<i>Name</i>		<i>Type/Model</i>	
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:
<i>Capacity</i>		<i>Serial number</i>	
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Diamond
<i>Accuracy</i>		<i>Trade Mark/Manufaktur</i>	
PEMILIK <i>Owner</i>			
Nama	: Endang Rukiyanti		
<i>Name</i>			
Alamat	: Biantikan Gading Sari Sanden Bantul		
<i>Address</i>			
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i>			
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
<i>Method</i>			
Standar	: Casio HS-80TW.IDF		
<i>Standard</i>			
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung		
<i>Traceability</i>			
TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i>			
		: 21 Maret 2012	
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>			
		: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i>			
		: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL <i>Result</i>			
		: Lihat sebaliknya	
		22 Maret 2012  NIP. 19580114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lampiran 8 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1086 / MET / SW - 22 / III / 2012

Number

No. Order : 002994

Diterima tgl : 26 Maret 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Molten

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Sunaryati

: Motoragan Potorono Banguntapan Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

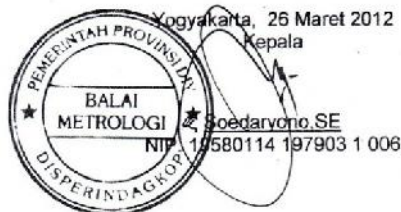
Result

: 26 Maret 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

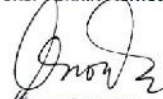
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"05
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"05
00,30'00"00	00,30'00"08
00,59'00"00	00,59'00"07

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1065 / MET / SW - 20 / III / 2012

Number

No. Order : 002978

Diterima tgl : 20 Maret 2012

ALAT

Equipment

Nama

Stopwatch

Name

Kapasitas

: 9 jam

Capacity

Daya Baca

: 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model

: DM3 100

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

: Diamond

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

: Ani Musrifah

Name

Alamat

: Jejeran II Wonokromo Pleret Bantul

Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Method

Standar

: Casio HS-80TW.IDF

Standard

Telusuran

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 21 Maret 2012

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEPAJIAN ATAU SEBAGIANNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 9. Petunjuk Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

PETUNJUK PENGUKURAN TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN

1. Petunjuk pengukuran tinggi badan

Tujuan : Mengukur tinggi badan anak

Alat : Microtoise

Fasilitas : Dinding rata, lantai yang rata

Petugas : 2 orang, salah satu merangkap sebagai pencatat hasil

Pelaksanaan :

- a. Tangkai yang menonjol ke depan dari alat ukur didorong ke atas dahulu.
- b. Setelah itu testi disuruh berdiri membelakangi dinding, badan berdiri tegak menempel dinding, kedua kaki sejajar tungkai merapat dinding.
- c. Salah satu petugas meluruskan tungkai, badan dan kepala, posisi ruas tulang belakang segaris dengan alat ukur microtoise.
- d. Turunkan microtoise sampai menyentuh bagian atas kepala, microtoise harus selalu menempel di dinding dan posisinya sesuai dengan garis pedoman.
- e. Catat hasil pengukuran pada microtoise, dengan cara melihat dari depan angka yang ada pada posisi garis

merah. Garis merah ialah garis yang dibuat sebagai pedoman pada microtoise.

Lampiran 9 (lanjutan)

Catatan:

Apabila angka tersebut tepat bertindih dengan garis merah yang menunjukkan angka 140 , berarti tinggi badannya 140 cm, apabila garis merah terletak pada pertengahan 139 dan 140 berarti tinggi badannya adalah 139,5 cm bukan 140,5 cm.



Gambar 1. Microtoise



Gambar 2. Mengukur tinggi badan

Lampiran 9 (lanjutan)

2. Petunjuk mengukur berat badan

Tujuan : Mengukur berat badan anak

Alat : Timbangan berat badan

Fasilitas : Lantai yang datar

Petugas : 2 orang, salah satu merangkap sebagai pencatat hasil

Pelaksanaan :

- a. Letakan timbangan berat badan pada lantai yang datar dan tempat yang terang. Jarum timbangan pada posisi menunjuk angka 0 (nol).
- b. Sebelum menimbang berat badan, buka sepatu, topi, keluarkan semua isi kantong, agar semua itu tidak menambah berat badan.
- c. Sewaktu menimbang berat badan , hanya memakai – pakaian olahraga/seragam sekolah. Sesudah itu berdiri tepet di tengah timbangan dengan memandang ke depan.

- d. Dilihat angka yang ditunjukkan oleh jarum penunjuk pada timbangan berat badan. Kelihat angka harus dari depan persis di atas timbangan, maka angka itulah yang menunjukan berat badan anak.

Lampiran 9 (lanjutan)



Gambar 3. Timbangan berat badan



Gambar 4. Menimbang berat badan

Lampiran 10. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.7	22.9
8	2	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.8	23.0
8	3	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.9	23.1
8	4	12.4	13.4	14.5	15.8	17.6	19.9	23.3
8	5	12.5	13.4	14.5	15.9	17.6	20.0	23.4
8	6	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.5
8	7	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.6
8	8	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.2	23.8
8	9	12.5	13.4	14.6	16.0	17.8	20.3	23.9
8	10	12.5	13.5	14.6	16.0	17.8	20.3	24.0
8	11	12.5	13.5	14.6	16.0	17.9	20.4	24.2
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	26.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	26.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	26.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	26.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	26.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.6
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	11.9	12.9	14.1	15.7	17.8	20.6	24.9
8	2	11.9	12.9	14.2	15.7	17.8	20.7	25.1
8	3	11.9	12.9	14.2	15.8	17.9	20.8	25.2
8	4	11.9	13.0	14.2	15.8	17.9	20.9	25.3
8	5	12.0	13.0	14.2	15.8	18.0	20.9	25.5
8	6	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
8	7	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.1	25.8
8	8	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.2	25.9
8	9	12.0	13.1	14.3	16.0	18.2	21.3	26.1
8	10	12.1	13.1	14.4	16.0	18.2	21.3	26.2
8	11	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.4	26.4
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.6
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7

Lampiran 11. Tabel Norma Status Gizi

Kategori dan ambang batas status gizi anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks massa Tubuh Menurut Umur (IMT/T) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	$<-3SD$
	Kurus	-3SD sampai dengan $<-2 SD$
	Normal	- 2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	$>1SD$ sampai dengan 2 SD
	Obesitas	$>2 SD$

Lampiran 12. Data Penelitian Tinggi Badan Dan Berat Badan

Data Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa Kelas IV dan V SDN I Nanggulan Kec. Nanggulan Kab. Kulon Progo

Subjek	Umur	TB	BB	IMT	Kategori
1	10,1	157	43	17.44493	normal
2	10,3	134	26	14.47984	normal
3	10	131	26	15.15063	Normal
4	10,9	126	20	12.59763	sangat kurus
5	10,4	122.5	23	15.32695	normal
6	10,2	125	23	14.72	normal
7	10,6	124	21	13.65765	kurus
8	10,1	133	28	15.82905	normal
9	10,4	127	23	14.26003	normal
10	10,8	130	20	11.83432	sangat kurus
11	10,7	132	26	14.92195	normal
12	10,2	132	26	14.92195	normal
13	10,2	128	30	18.31055	normal
14	10	121	21	14.34328	normal
15	10,1	134	29	16.15059	normal
16	10,2	144	29	13.98534	kurus
17	10,3	122	19	12.76539	sangat kurus
18	10,5	143	37	18.09379	normal
19	10,8	127	21	13.02003	normal
20	10,1	124	23	14.95838	normal
21	10	136	30	16.21972	normal
22	10,9	139	29	15.00958	normal
23	10,8	128	24	14.64844	normal
24	10,7	121	20	13.66027	normal
25	10,1	139	30	15.52715	normal
26	10,2	144	39	18.80787	normal

Subjek	Umur	TB	BB	IMT	Kategori
27	10,9	147	36	16.65973	normal
28	11,3	147	36	16.65973	normal
29	11,6	135	23	12.62003	Sangat kurus
30	11,6	138	50	26.25499	obesitas
31	11,3	136	33	17.8417	normal
32	11,7	129	21	12.61943	Sangat kurus
33	10,8	143	28	13.6926	kurus
34	11,1	128	21	12.81738	Sangat kurus
35	10,6	135	24	13.16872	kurus
36	10,9	139	33	17.07986	normal
37	11,2	139	31	16.04472	normal
38	11,1	139	34	17.59743	normal
39	11	133	30	16.95969	normal
40	11,5	127	24	14.88003	normal
41	11,3	138	34	17.85339	normal
42	11,4	137	27	14.38542	normal
43	11,6	126	20	12.59763	Sangat kurus
44	11,4	134	25	13.92292	kurus
45	11,5	127	26	16.12003	normal
46	11,2	135	26	14.26612	normal
47	11,8	146	35	16.41959	normal
48	11,4	143	30	14.67064	normal
49	11,5	132	25	14.34803	normal
50	10,9	142	42	20.8292	Gemuk
51	11,3	134	24	13.36601	kurus
52	11,5	132	25	14.34803	normal

Lampiran 13. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari:

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

B. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra 0.911
 - b. Untuk putri 0.942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra 0.884 – (Aitken)
 - b. Untuk putri 0.897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

Lampiran 13 (lanjutan)

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomer dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis, dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut:

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 600 meter

Lampiran 13 (lanjutan)

F. Pentunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus bener-bener dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes/lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomer dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan format tes perorangan atau gabungan.

Lampiran 13 (lanjutan)

G. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) bendera start

3) peluit

4) tiang pancang

5) stopwatch

6) serbuk kapur

7) alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat nilai

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

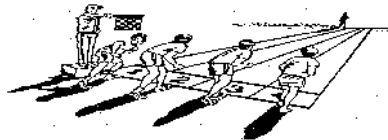
Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 5).

Lampiran 13 (lanjutan)

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) pelari mencuri start
 - b) pelari tidak melewati garis finish
 - c) pelari terganggu dengan peserta lain.
- 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

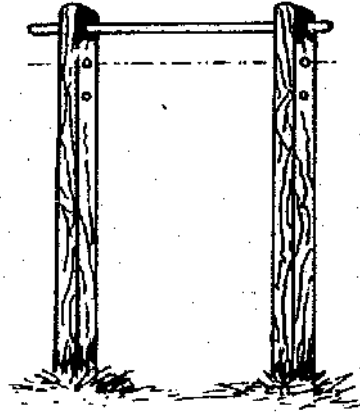


Gambar 5. Posisi start lari 40 meter

- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.
- 2. Tes gantung siku tekuk
 - a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikan (lihat gambar 6).

Lampiran 13 (lanjutan)

- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tes
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 6. Palang tunggal

c. Petugas tes

Mengukur waktu merangkap pencatat hasil

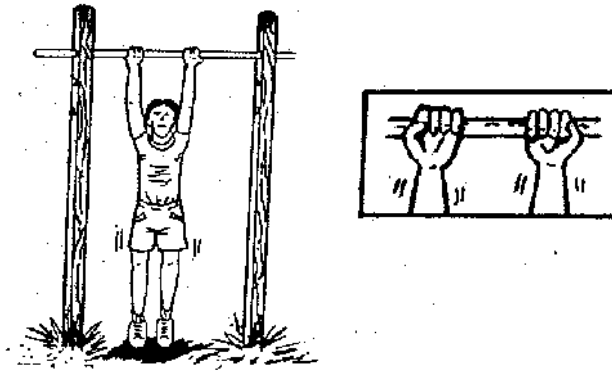
d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 7).

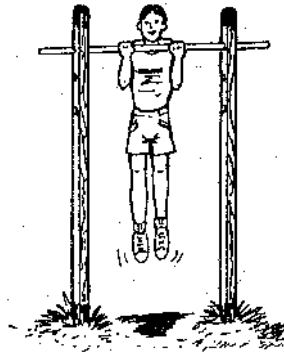
Lampiran 13 (lanjutan)



Gambar 7. Sikap permulaan gantung siku tekuk

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mmencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 8).



Gambar 8. Sikap bergantung siku tekuk

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

Lampiran 13 (lanjutan)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/tikar/matras

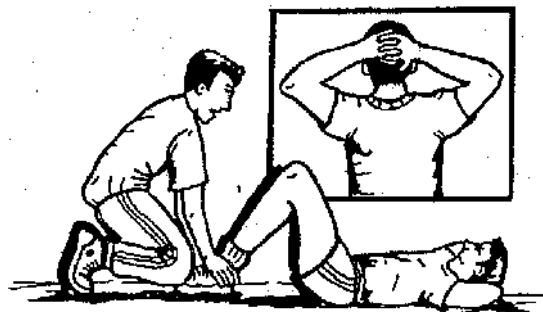
c. Petugas tes

- 1) pencatat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90 derajat, kedua tangan masing-masing + kanan + kiri diletakan si samping telinga (lihat gambar 9).



Gambar 9. Sikap permulaan baring duduk

Lampiran 13 (lanjutan)

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” pesereta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 10), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan (lihat gambar 11).
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan:

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 10. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 11. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

Lampiran 13 (lanjutan)

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

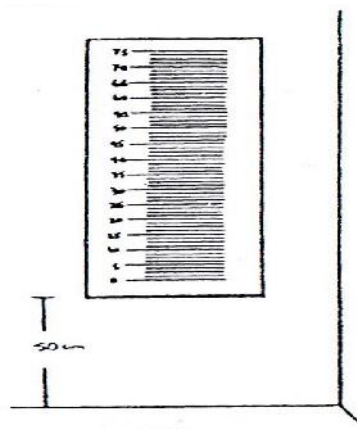
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 12). Jarak antara lantai dan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) serbuk kapur
- 3) alat penghapus
- 4) nomer dada



Gambar 12. Papan loncat tegak

Lampiran 13 (lanjutan)

c. Petugas tes

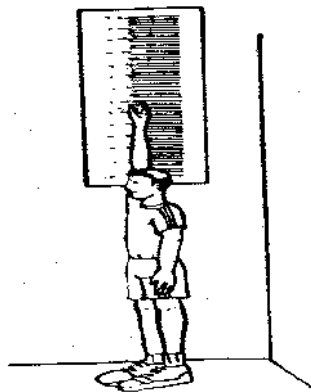
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jari (lihat gambar 13).

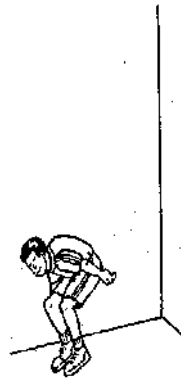


Gambar 13. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 14).

Lampiran 13 (lanjutan)



Gambar 14. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 15).

- b) Ulangi lompatan ini sampai tiga kali berturut-turut.



Gambar 15. Gerakan meloncat tegak

- e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

Lampiran 13 (lanjutan)

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 600 m
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) pencatat keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap awalan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

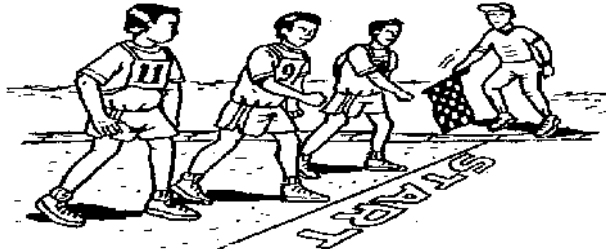
- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 16).

Lampiran 13 (lanjutan)

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan:

- (1) Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari di ulang bila pelari tidak melewati garis finish.



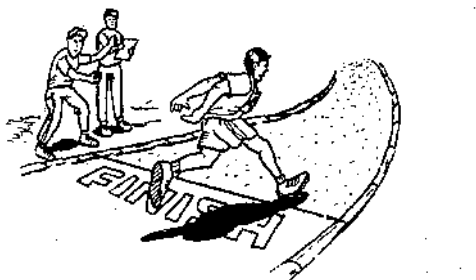
Gambar 16. Posisi start lari 600 meter

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 17).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"



Gambar 17. Masuk garis finish

Lampiran 13 (lanjutan)

H. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh di acak.

2. Mengatur penyelenggaraan tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu:

- a. prasarana untuk pelaksanaan tes
- b. peserta tes
- c. waktu
- d. peralatan/perlengkapan tes
- e. petugas

Lampiran 14. Formulir TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun

FORMULIR TKJI				
Nama :(Putera/Puteri) Umur : Tahun Nama Sekolah: Tanggal tes : Tempat tes:				
No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter	detik		
2.	Gantung siku tekuk	detik		
3.	Baring duduk 30 detik	kali		
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm	cm		
5.	Lari 600 meter	mt.....dt		

Lampiran 15. Tabel Nilai TKJI dan Tabel Norma TKJI

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera

Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	N
s.d-6.3"	51"-ke atas	23-ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2,10"-2'30"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5"-4"	4-11	24-30	2,46"-3'44"	2
8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Puteri

Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	N
s.d-6.7"	40"-ke atas	20-ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2.33"-2'54"	4
7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3,29"-4'23"	2
9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4'24" dst	1

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5 s/d 9	Kurang Sekali (KS)
2	10 s/d 13	Kurang (K)
3	14 s/d 17	Sedang (S)
4	18 s/d 21	Baik (B)
5	22 s/d 25	Baik Sekali (BS)

Lampiran 16. Data Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani

Data Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa Kelas IV dan V SDN I Nanggulan Kec. Nanggulan Kab. Kulon Progo

Data Kesegaran Jasmani

Kelas IV

lari 40	gantung siku	baring duduk	loncat tegak	lari 600	jumlah	ket
2	2	3	2	2	11	k
3	2	4	2	2	13	k
4	3	4	4	2	17	s
4	3	4	3	2	16	s
3	2	4	4	2	15	s
2	4	4	3	3	16	s
2	3	4	4	3	16	s
3	4	4	3	3	17	s
4	5	3	4	3	19	b
3	4	4	5	2	18	b
3	3	4	5	2	17	s
2	2	4	3	2	13	k
3	4	4	3	2	16	s
3	4	4	2	1	14	s
2	4	3	3	2	14	s
2	3	4	2	2	13	k
3	3	4	3	3	16	s
5	4	4	5	2	20	b
2	3	4	3	2	14	s
3	3	4	4	2	16	s
2	2	2	2	1	9	ks
2	3	4	3	2	14	s
4	3	4	3	3	17	s
1	2	2	2	2	9	ks
3	1	4	2	2	12	k
3	3	4	3	2	15	s

Kelas V

lari 40	gantung siku	baring duduk	loncat tegak	lari 600	jumlah	ket
4	3	5	3	2	17	s
3	3	5	3	2	16	s
2	4	4	3	1	14	s
3	2	4	3	2	14	s
1	2	3	2	2	10	k
2	2	4	2	2	12	k
2	2	4	2	2	12	k
2	2	4	3	2	13	k
3	1	4	2	2	12	k
3	3	4	3	3	16	s
2	2	4	2	2	12	k
3	2	4	3	2	14	s
2	1	4	2	2	11	k
2	3	4	3	3	15	s
3	3	5	3	3	17	s
2	2	4	3	2	13	k
2	3	4	3	3	15	s
2	2	4	3	2	13	k
2	1	3	2	1	9	ks
4	3	2	3	2	14	s
5	3	4	4	2	18	b
2	3	4	2	3	14	s
2	4	4	2	2	14	s
2	3	5	2	2	14	s
2	3	4	2	2	13	k
2	2	5	2	2	13	k

Lampiran 17. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		TKJI IV (putra)	Status Gizi IV (putra)
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		14.2667	15.5351
Median		15.0000	15.0096
Mode		16.00	12.60 ^a
Std. Deviation		3.05817	1.89877
Minimum		9.00	12.60
Maximum		20.00	18.81
Sum		214.00	233.03

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

TKJI IV (putra)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	13.3	13.3	13.3
	11	1	6.7	6.7	20.0
	12	1	6.7	6.7	26.7
	13	1	6.7	6.7	33.3
	14	2	13.3	13.3	46.7
	15	2	13.3	13.3	60.0
	16	3	20.0	20.0	80.0
	17	2	13.3	13.3	93.3
	20	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Status Gizi IV (putra)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.59763165	1	6.7	6.7	6.7
	13.02002604	1	6.7	6.7	13.3
	13.66026911	1	6.7	6.7	20.0
	14.47983961	1	6.7	6.7	26.7
	14.6484375	1	6.7	6.7	33.3
	14.92194674	1	6.7	6.7	40.0
	14.95837669	1	6.7	6.7	46.7
	15.00957507	1	6.7	6.7	53.3
	15.32694711	1	6.7	6.7	60.0
	15.52714663	1	6.7	6.7	66.7
	16.21972318	1	6.7	6.7	73.3
	17.44492677	1	6.7	6.7	80.0
	18.09379432	1	6.7	6.7	86.7
	18.31054688	1	6.7	6.7	93.3
	18.80787037	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		TKJI Putri (IV)	Status Gizi Putri (IV)
N	Valid	11	11
	Missing	0	0
Mean		15.7273	14.3289
Median		16.0000	14.3433
Mode		16.00	11.83 ^a
Std. Deviation		2.00454	1.26451
Minimum		13.00	11.83
Maximum		19.00	16.15
Sum		173.00	157.62

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

TKJI Putri (IV)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	18.2	18.2	18.2
	14	2	18.2	18.2	36.4
	16	3	27.3	27.3	63.6
	17	2	18.2	18.2	81.8
	18	1	9.1	9.1	90.9
	19	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Status Gizi Putri (IV)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.83431953	1	9.1	9.1	9.1
	12.76538565	1	9.1	9.1	18.2
	13.65764828	1	9.1	9.1	27.3
	13.98533951	1	9.1	9.1	36.4
	14.26002852	1	9.1	9.1	45.5
	14.34328256	1	9.1	9.1	54.5

14.72	1	9.1	9.1	63.6
14.92194674	1	9.1	9.1	72.7
15.15063225	1	9.1	9.1	81.8
15.8290463	1	9.1	9.1	90.9
16.15059033	1	9.1	9.1	100.0
Total	11	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00003 VAR00004
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		TKJI Putra (V)	Status Gizi Putra (V)
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		13.8000	16.3674
Median		14.0000	16.2698
Mode		14.00	16.66
Std. Deviation		2.74064	3.79587
Minimum		9.00	12.82
Maximum		18.00	26.25
Sum		138.00	163.67

Frequency Table

TKJI Putra (V)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	10.0	10.0	10.0
	11	1	10.0	10.0	20.0
	12	1	10.0	10.0	30.0
	13	1	10.0	10.0	40.0
	14	3	30.0	30.0	70.0
	16	1	10.0	10.0	80.0
	17	1	10.0	10.0	90.0
	18	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Status Gizi Putra (V)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.81738281	1	10.0	10.0	10.0
	13.16872428	1	10.0	10.0	20.0
	14.26611797	1	10.0	10.0	30.0
	14.34802571	1	10.0	10.0	40.0
	16.12003224	1	10.0	10.0	50.0

16.41959092	1	10.0	10.0	60.0
16.65972511	2	20.0	20.0	80.0
16.95969246	1	10.0	10.0	90.0
26.25498845	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00005 VAR00006

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00005 VAR00006
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		TKJI Putri (V)	Status Gizi Putri (V)
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		13.5625	15.2718
Median		13.5000	14.5280
Mode		13.00 ^a	12.60 ^a
Std. Deviation		1.71148	2.37692
Minimum		10.00	12.60
Maximum		17.00	20.83
Sum		217.00	244.35

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

TKJI Putri (V)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	6.2	6.2	6.2
	12	3	18.8	18.8	25.0
	13	4	25.0	25.0	50.0
	14	4	25.0	25.0	75.0
	15	2	12.5	12.5	87.5
	16	1	6.2	6.2	93.8
	17	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Status Gizi Putri (V)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.59763165	1	6.2	6.2	6.2

12.61943393	1	6.2	6.2	12.5
12.62002743	1	6.2	6.2	18.8
13.36600579	1	6.2	6.2	25.0
13.69260111	1	6.2	6.2	31.2
13.9229227	1	6.2	6.2	37.5
14.34802571	1	6.2	6.2	43.8
14.38542277	1	6.2	6.2	50.0
14.67064404	1	6.2	6.2	56.2
14.88002976	1	6.2	6.2	62.5
16.04471818	1	6.2	6.2	68.8
17.07986129	1	6.2	6.2	75.0
17.59743285	1	6.2	6.2	81.2
17.8416955	1	6.2	6.2	87.5
17.85339214	1	6.2	6.2	93.8
20.82920056	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

Lampiran 18.FotoPenelitian

FOTO KEGIATAN PENELITIAN

A. Fotopemanasansebelumpenelitian



Lampiran 18 (lanjutan)

B. Fotolari 40 meter



Lampiran 18 (lanjutan)

C. Fotogantungsikutekuk



Lampiran 18 (lanjutan)

D. Foto baring duduk



Lampiran 18 (lanjutan)

E. Fotoloncattegak



Lampiran 18 (lanjutan)

F. Fotolari 600 meter



Lampiran 18 (lanjutan)

G. Fotopengukurantinggibadan



Lampiran 18 (lanjutan)

H. Fotopengukuran berat badan



Yogyakarta, 17 juli 2013

Kepada :

Yth Wakil Rektor II

Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Dengan ini saya :

Nama : Sugiantoro

NIM : 10604227286

Program Studi : PJKR (Konsentrasi S1 PGSD Penjas)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Bermaksud mengajukan surat permohonan dispensasi SPP semester gasal 2013-2014 dikarenakan terlambat mendapatkan informasi pembayaran SPP semester gasal 2013-2014 dan juga akan menempuh ujian skripsi pada hari Senin pukul 11.00 tanggal 22 Juli 2013.

Demikian surat permohonan ini saya buat,
atas perhatian dan pengertiannya saya ucapkan terima kasih

Pemohon

Sugiantoro

NIM : 10604227286

LAMPIRAN



