

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA MAN 2 BANJARNEGARA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:


AJI WIBOWO
NIM. 06603141008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara” ini disusun oleh Aji Wibowo, NIM 06603141008, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 03 Juni 2013
Pembimbing



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001

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, 03 Juni 2013

Yang menyatakan



Aji Wibowo

NIM. 06603141008

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA MAN 2 BANJARNEGARA" yang disusun oleh Aji Wibowo, NIM. 06603141008 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 06 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Panggung Sutapa, M.S	Ketua Penguji		9/6 2013
Sigit Nugroho, M. Or	Sekretaris Penguji		9/6 2013
Yudik Prasetyo, M. Kes	Penguji I (Utama)		8/6 2013
Cerika Rismayanthi, M. Or	Penguji Pendamping		7/6 2013



Yogyakarta, 10 Juni 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

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

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Allah SWT, nabi Muhammad SAW, dan semesta alam.
2. Istri ku tercinta Andriyatun, dan putra ku tersayang Salahuddin Yusuf Al Ayyubi.
3. Keluarga besar Herry Sutopo dan Kamsinah, dan keluarga besar Ali Mutohar.
4. Keluarga besar MAN 2 Banjarnegara.
5. Almamater dan teman-teman seperjuangan.
6. Teman-teman Rejasa Muda.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam terselesainya skripsi ini.

MOTTO

- ❖ Menggapai sukses tidak harus tepat waktu, tetapi di waktu yang tepat.
(Penulis)
- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama hidup menjadi terarah. (A.H. Mukti Ali)
- ❖ Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah. (Al Imam Al Mawardi)
- ❖ *Impossible is nothing.*

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA MAN 2 BANJARNEGARA

Oleh:
Aji Wibowo
06603141008

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra MAN 2 Banjarnegara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra MAN 2 Banjarnegara, dengan jumlah 84 siswa. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Untuk variabel status gizi, pengukuran menggunakan tes IMT (Indeks Masa Tubuh), dan untuk variabel kebugaran jasmani, dengan instrument berupa TKJI usia 15 - 19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 1,664. Berdasar pengujian hipotesis, diperoleh r hitung sebesar 0,930 lebih kecil dari r sebesar 1,664. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra MAN 2 Banjarnegara.

Kata kunci: *Status Gizi, Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang melimpah, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian skripsi ini.
3. Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Dr. Panggung Sutapa, M.S., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Suryanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberi semangat belajar dan memberikan pengarahan selama perkuliahan.

6. Cerika Rismayanthi, M.Or., selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
8. Bapak Ibu Staf Administrasi yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
9. Kepala Madrasah MAN 2 Banjarnegara Drs. H. Mahmurroji, M. Pd yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
10. Keluarga besar MAN 2 Banjarnegara, bu Yunani, bu Kusmiyati, pak Rowi, pak Natir, pak Sidik, bu Rini, pak Adi Andoyo yang telah memberikan semangat dan dukungannya.
11. Sahabat-sahabatku tercinta, Dedi Lombok, Hadi, Iron, Toni, Aji Heru Prasetyo, Latif, Deasy, Sigit, mas Yudik.
12. Teman-teman Ikora 2006 yang selalu memberikan bantuan, semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih untuk segala bantuannya hingga terselesaikannya skripsi ini.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, diharapkan saran maupun kritikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Yogyakarta, 03 Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
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	
A. Deskripsi Teori	9
1. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani	11
c. Hakikat Latihan	17
d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	20
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
2. Tinjauan Tentang Status Gizi	25
a. Hakikat Status Gizi	25
b. Penilaian Status Gizi	26
c. Metode Antropometri	29

d. Jenis Parameter	29
e. Indeks Massa Tubuh (IMT)	33
f. Z-Score	35
g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	37
h. Fungsi Zat Gizi	38
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Penelitian	39
D. Hipotesis.....	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek Penelitian	47
B. Deskripsi Data Penelitian.....	47
C. Hasil Uji Prasyarat	50
D. Analisis Data dan Uji Hipotesis	52
E. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
D. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	21
Tabel 2. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	21
Tabel 3. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	35
Tabel 4. Interpretasi Status Gizi Berdasarkan Tiga Indeks Antropometri	36
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Linearitas	51
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi	52
Tabel 10. Koefisien Korelasi	53
Tabel 11. Hasil Uji Hubungan	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Konsep Latihan Kebugaran	20
Gambar 2. Faktor yang mempengaruhi gizi	37
Gambar 3. Desain Penelitian	42
Gambar 4. Histogram Variabel Status Gizi	48
Gambar 5. Histogram Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 2. Data Penelitian	63
Lampiran 3. Frekuensi Data.....	70
Lampiran 4. Uji Normalitas	74
Lampiran 5. Uji Linearitas dan Regresi Sederhana	75
Lampiran 6. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan

motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah siswa.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SMA atau MA merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di SMA atau MA akan membawa dampak yang baik bagi kebugaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar. Melalui pendidikan jasmani di SMA atau MA aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. Sebut saja pendidikan jasmani adalah sebagai wadah anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik kebugaran jasmani anak akan berkembang. Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di SMA atau MA.

Keberhasilan pendidikan jasmani sebagai peningkatan kebugaran jasmani juga tidak lepas dari peran seorang guru. Di mana guru penjasorkes sebagai fasilitator anak untuk mengeksploitasi aktivitas jasmani tersebut, dalam kenyataan seorang guru dituntut untuk memenuhi apa yang dibutuhkan anak dalam beraktivitas jasmani. Akan tetapi guru sering melupakan arti pentingnya aktivitas jasmani anak di sekolah. Guru relatif memberikan pelajaran yang monoton dalam olahraga, sehingga anak sering bosan dalam mengikuti pelajaran olahraga khususnya siswa perempuan. Seharusnya guru sebagai fasilitator anak di sekolah dalam aktivitas jasmani memberikan pengertian tentang arti pentingnya pendidikan jasmani khususnya untuk aktivitas jasmani dalam pembentukan kebugaran jasmani yang baik. Mengingat kebugaran jasmani adalah faktor penting anak dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan. Masa usia sekolah juga rentan akan kenakalan remaja. Masa SMA adalah masa pubertas yang sering diiringi dengan kenakalan remaja. Dilihat dari kehidupan nyata dalam lingkungan sekolah, banyak anak-anak usia SMA sudah mengenal dengan rokok, minuman

keras dan NARKOBA. Dengan adanya hal itu menjadikan kondisi tubuh anak seusia SMA menjadi rentan akan penyakit dan kebugaran anak juga akan menurun, sehingga akan mengganggu dalam proses belajar. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Tidak boleh dihilangkan semboyan “didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugar maka anak relatif berpikir positif dalam memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal. Peran dari pendidikan jasmani terlihat dengan adanya hal tersebut. Mengingat masa sekolah sangat kompleks dengan masalah kenakalan remaja. Kebugaran jasmani sendiri juga tidak lepas dari pengaruh status gizi yang baik. Asumsi peneliti dengan kebugaran jasmani adalah setiap anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki status gizi yang baik pula. Karena kedua variabel tersebut saling berhubungan satu sama lain.

Menurut observasi yang telah dilakukan siswa dari MAN 2 Banjarnegara memiliki tingkat sosial ekonomi menengah ke atas. Asumsi dari peneliti dari segi ekonomi menengah ke atas akan memiliki gizi yang baik.

sesuai dengan pernyataan sebelumnya, kebugaran jasmani berhubungan signifikan dengan status gizi, akan tetapi pada kenyataannya siswa putra MAN 2 Banjarnegara memiliki tingkat ekonomi menengah keatas yang anak-anaknya sebagian besar memiliki pola hidup yang jauh dari aktivitas jasmani. Peneliti menilai dengan pola hidup yang kurang tepat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani juga menurun. Sedangkan siswa putra MAN 2 Banjarnegara sebagian besar memiliki aktivitas jasmani yang sedikit.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Hal ini menjadikan anak akan melakukan aktivitas jasmani yang banyak, sehingga memaksa kondisi tubuh selalu pada keadaan olahraga. Aktivitas jasmani pada anak yang lebih baik dari anak yang aktivitas jasmani kurang pasti akan memiliki kebugaran jasmani yang baik dibanding anak yang statis dalam beraktivitas jasmani. Menyadari berbagai gangguan kesehatan timbul akibat tidak diterapkannya pola hidup sehat serta diperburuk oleh kebiasaan-kebiasaan yang dapat merusak kesehatan. Merokok, penyalahgunaan obat atau zat yang berbahaya sudah menjadi salah satu kebiasaan masyarakat umum termasuk sebagian siswa SMA atau MAN 2 Banjarnegara. Akibat yang ditimbulkan oleh rokok dan obat-obatan sangat merugikan bagi siswa bila ditinjau dari segi kebugaran jasmani. Pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan buruk yang dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani bagi siswa.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan terutama pendidikan di jalur yang formal mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan Kebugaran jasmani. Pencapaian tingkat Kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya Kebugaran jasmani dan gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal. Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di MAN 2 Banjarnegara diperoleh data atau informasi bahwa tingkat Kebugaran jasmani dan status gizi siswa putra MAN 2 Banjarnegara belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Banjarnegara.” Dengan harapan anak pada masa usia SMA mampu diarahkan ke aktivitas yang lebih positif. Disamping untuk meningkatkan kebugaran jasmani mampu memberikan perubahan pola pikir anak usia SMA jaman sekarang. Sehingga pada masa usia SMA tidak dijadikan sebagai masalah kenakalan remaja yang dapat merusak moral dan raga anak remaja.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pola hidup yang kurang tepat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.
2. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh dengan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

3. Pola hidup yang tidak sehat dan kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, penyalahgunaan obat atau zat yang berbahaya dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.
4. Belum diketahuinya hubungan antara status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi “Hubungan status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.”

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritik
 - a. Dapat menunjukkan bukti–bukti secara ilmiah mengenai hubungan

status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak.

- b. Memberikan masukan khususnya untuk MAN 2 Banjarnegara bahwa tingkat Kebugaran jasmani dan status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi dan Kebugaran jasmani siswanya.

2. Praktis:

- a. Memberikan gambaran tentang status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan
- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dan pemenuhan gizi yang baik bagi putra-pitrinya.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizinya, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta merubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat Kebugaran jasmani yang baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, para pekerja, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi tak terkecuali para manusia lanjut usia juga membutuhkan Kebugaran jasmani untuk kesehatannya. Demikian juga para anak balita maupun anak-anak sekolah membutuhkan tingkat Kebugaran jasmani yang lebih baik untuk perkembangannya dan untuk dapat belajar dengan baik. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu untuk berfungsinya tubuh secara efektif dan efisien untuk tahan terhadap penyakit kurang gerak (*hipokinesis*).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 10) bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Sadoso Sumosardjuno (1989: 42) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati

waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dari sumber lain Rusli Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003: 3) bahwa, “kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2004: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Sedangkan Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”.

Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik

(fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut. Merujuk pada pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan satu aspek dari Kebugaran jasmani menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani atau

kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi.

1) Daya tahan

Daya tahan adalah komponen kubugaran jasmani yang sangat penting. Daya tahan sendiri dibagi menjadi dua, yaitu:

- a) Daya Tahan Umum (*General endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988 : 16). Sedangkan Djoko Pekik Irianto (2004: 35) mengartikan bahwa, “daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama”.

Jadi dapat ditarik kesimpulan dari keduanya yaitu daya tahan adalah kualitas komponen jantung dan otot untuk melaksanakan kerja dalam waktu yang cukup lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya (Mochamad Sajoto, 1988: 45). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35) bahwa, “kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha”. Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban (Kravitz, 2001: 6).

Dari beberapa pendapat ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kerja atau melawan beban untuk menggunakan tenaga maksimal dalam satu usaha.

3) Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara *eksplosif* (Dangsina Moeloek, 1984: 7). Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat *explosive* (M. Sajoto, 1988 : 17).

4) Kecepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) bahwa, “kecepatan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-

singkatnya”.

5) Daya lentur (Kelentukan)

Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, karena apabila seseorang mengalami kurang gerak dalam persendiannya dapat menimbulkan gangguan gerak dan mudah menimbulkan cedera (Mochamad Sajoto, 1988: 51). Sedangkan Dansina Moeloek (1984: 9) berpendapat bahwa, “Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi), otot, tendo, ligamen, dan sekeliling persendian.”

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan daya lentur atau kelentukan adalah kinerja otot atau persendian untuk memaksimalkan kerja agar dapat menjadikan pekerjaan lebih efektif.

6) Ketangkasan atau kelincahan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. (Dansina Moeloek, 1984: 8). Seseorang akan mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan baik. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dari posisi satu ke suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik.

7) Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila dapat bergerak ke arah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar (Dangsina Moeloek, 1984: 11). Sedangkan Mochamad Sajoto (1988, 54) mengartikan bahwa, “koordinasi dengan kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien”.

Dari pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk menyatukan sistem saraf gerak dan mengharmoniskan dari beberapa gerakan untuk melaksanakan gerakan.

8) Keseimbangan

Mochamad Sajoto (1988: 58) berpendapat bahwa, “keseimbangan sebagai kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis”. Sedangkan Dangsina Moeloek (1984: 11) berpendapat bahwa

“Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (*kanalis semisirkularis*) pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari.

Dari pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa keseimbangan adalah kemampuan manusia dalam mempertahankan sikap tubuh dalam bergerak cepat dengan perubahan titik-titik badan yang berubah dalam keadaan yang statis maupun dinamis.

9) Ketepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) bahwa, “ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”.

10) Kecepatan reaksi

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerakan, dan waktu respon (Dangsina Moeloek, 1984: 10).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani diatas, tidaklah berarti seseorang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan, struktur anatomi dan lain-lain, dengan demikian, tidaklah mengherankan bahwa komponen tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lain.

c. Hakikat Latihan

1) Pengertian latihan

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>).

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga

mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

2) Prinsip latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

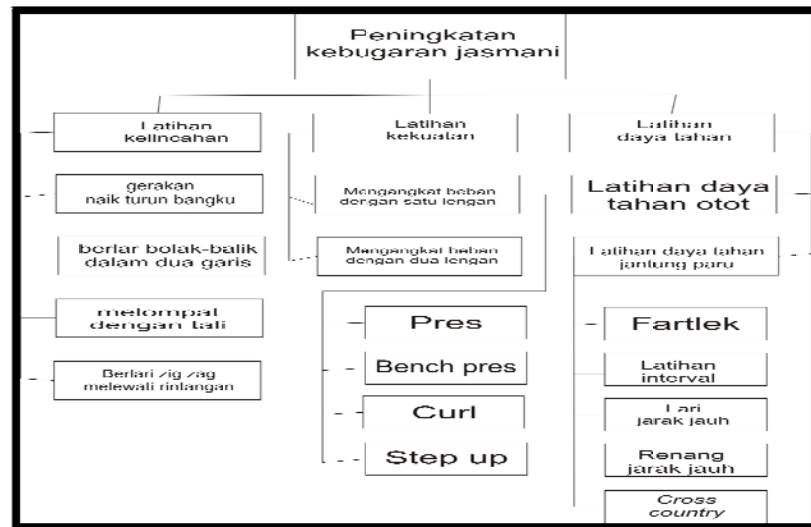
Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip

kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis (Sukadiyanto, 2005: 12).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, system energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

3) Latihan kebugaran

Setiap orang tentu menginginkan agar tubuhnya tetap bugar dan sehat. Kebugaran jasmani tidak dapat diperoleh begitu saja. Tingkat kebugaran jasmani sangat bergantung pada latihan aktivitas komponen-komponen jasmani yang dapat menunjangnya. Komponen kebugaran jasmani tersebut mencakup kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Dapat diperjelas tentang latihan kebugaran dengan melihat gambar peta konsep latihan kebugaran.



Gambar 1. Konsep Latihan Kebugaran

Dalam latihan kebugaran tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dalam pendidikan jasmani di sekolah seharusnya berdasarkan pada prinsip latihan dan dosis-dosis yang tepat. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah.

d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu rangkaian beberapa tes yang didapatkan dari hasil tes dengan setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir

TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja. Nilai dan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dapat diperoleh dari tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Tabel 2.
Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2008: 14) bahwa, “ faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) makanan, (4) tidur dan istirahat, (5) kegiatan jasmani dan olahraga.” Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983: 141) berpendapat bahwa, “Faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu: (1) makanan, (2) olahraga, (3) usia, (4) kebiasaan hidup, (5) faktor lingkungan.

1) Umur atau usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga diusia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun.

2) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani puteri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putera lebih banyak bila dibandingkan dengan puteri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.

3) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: (1) Dapat untuk pemeliharaan

tubuh, (2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, (4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) Dapat sebagai sumber penghasil energi (Engkos Kosasih, 1983: 142). Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

4) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga

semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (Engkos Kosasih, 1983: 141). Berolahraga juga dapat meningkatkan *imunitas* (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit. Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuahkan hasil yang positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

5) Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan. Begitu juga dengan siswa-siswi MAN 2 Banjarnegara memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan

waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya. Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

6) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kebugaran jasmaninya.

2. Tinjauan Tentang Status Gizi.

a. Hakikat Status Gizi

Menurut Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 18) bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu”. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan

perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Menurut Suhardjo (Rina Kusumawati, 2010: 3) bahwa, “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”.

Berdasarkan baku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu: (1) Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas, (2) Gizi baik untuk *well nourished*, (3) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori Malnutrition*), (4) Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk marasmus, marasmik kwashiorkor, dan kwashiorkor. Beberapa istilah yang terkait dengan status gizi antara lain (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 23).

b. Penilaian Status Gizi

Untuk menilai status gizi digunakan dua metode penilaian status gizi, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung, dapat dibagi menjadi empat penilaian, yaitu penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan untuk penilaian status gizi secara tidak langsung, dapat dibagi menjadi tiga yaitu survey konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 17).

1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian gizi secara langsung dapat dibagi empat, yaitu:

a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Hal ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini berdasarkan atas perubahan yang terjadi dan dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan

antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Penggunaan pada umumnya pada situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik dengan menggunakan cara tes adaptasi gelap.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b) Faktor ekologi

Bengoa (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 20) mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan

lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar melakukan program intervensi.

c) Statistik vital

Pengukuran status gizi menggunakan statistik vital adalah dengan menganalisa data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

c. Metode Antropometri

Di masyarakat, pengukuran status gizi yang paling sering menggunakan antropometri gizi. Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 36) menerangkan bahwa, “antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi”. Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya.

d. Jenis Parameter

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari

tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 38). Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan relatif cepat, mudah, dan reliabel menggunakan peralatan-peralatan yang portable, tersedianya metode-metode yang terstandarisasi, dan digunakannya peralatan yang terkalibrasi. Untuk membantu dalam menginterpretasi data antropometrik, pengukuran umumnya dinyatakan sebagai suatu indeks, seperti tinggi badan menurut umur.

1) Umur

Umur sangat memegang peranan dalam penentuan status gizi, kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. Kesalahan yang sering muncul adalah adanya kecenderungan untuk memilih angka yang mudah seperti 1 tahun; 1,5 tahun; 2 tahun. Oleh sebab itu penentuan umur anak perlu dihitung dengan cermat. Ketentuannya adalah 1 tahun adalah 12 bulan, 1 bulan adalah 30 hari. Jadi perhitungan umur adalah dalam bulan penuh, artinya sisa umur dalam hari tidak diperhitungkan (Depkes,

2004: 55-62).

2) Berat badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang memberikan gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit infeksi maupun konsumsi makanan yang menurun. Berat badan ini dinyatakan dalam bentuk indeks BB/U (Berat Badan menurut Umur) atau melakukan penilaian dengan melihat perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan, yang dalam penggunaannya memberikan gambaran keadaan kini. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja tergantung pada ketetapan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu (Djumadiah Abunain, 1990: 39).

3) Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun

sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun (Depkes RI, 2004: 64). Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Penggunaan Indeks BB/U, TB/U dan BB/TB merupakan indikator status gizi untuk melihat adanya gangguan fungsi pertumbuhan dan komposisi tubuh (M. Khumaidi, 1994: 43). Penggunaan berat badan dan tinggi badan akan lebih jelas dan *sensitive*/peka dalam menunjukkan keadaan gizi kurang bila dibandingkan dengan penggunaan BB/U. Dinyatakan dalam BB/TB, menurut standar WHO bila prevalensi kurus/*wasting* $< -2SD$ diatas 10% menunjukan suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius dan berhubungan langsung dengan angka kesakitan

4) Lingkar lengan atas

Lingkar lengan atas dewasa ini memang menjadi salah satu pilihan untuk menentukan penilaian status gizi. Disamping mudah dilakukan, penilaian dengan parameter ini menggunakan alat-alat yang mudah didapatkan dan digunakan. Menurut Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 48) bahwa “pengukuran LLA adalah suatu cara untuk mengetahui resiko Kekurangan Energi Protein (KEP) wanita usia subur.” Pengukuran LLA tidak dapat digunakan untuk mengukur perubahan status gizi dalam jangka pendek. Melihat

dari pendapat ahli diatas parameter jenis ini kurang maksimal untuk digunakan sebagai pengukuran status gizi secara menyeluruh dan umum.

5) Lingkar dada

Pengukuran lingkar dada biasanya dilakukan pada anak usia 2 sampai 3 tahun, karena resiko lingkar kepala dan lingkar dada sama pada umur 6 bulan (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 53).

6) Jaringan lunak

Dalam pengukuran status gizi menggunakan jaringan lunak dapat dilakukan dengan pengukuran otot dan lemak. Otot dan lemak merupakan jaringan lunak yang bervariasi pada penderita KEP. Antropometri jaringan dapat dilakukan pada kedua jaringan tersebut dalam pengukuran status gizi di masyarakat (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 54).

e. Indeks Massa Tubuh (IMT)

1) Definisi IMT

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter. IMT adalah nilai konversi dari hasil pengukuran *anthropometrik* tinggi badan dan berat badan. Sejak pertemuan pertama IDECG (*International Deficiency Energy Conculative Group*) di Guetemala tahun 1987,

IMT hingga kini dipakai secara luas menentukan status gizi seseorang. Hasil survei di beberapa negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu Indeks yang responsif, sensitif terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktivitas kerja. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorptiometry*. Grummer-Strawn LM *et al.*, 2002. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25638/4/Chapter%20II.pdf>).

2) Kategori dan pengukuran IMT

Indeks Massa tubuh (IMT) dihitung sebagai berat badan dalam kilogram (kg) di bagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan (m^2) kemudian dikonversi dalam kelompok umur dengan standar deviasi (SD) yang telah ditetapkan sebagai norma penilaian. Indeks Massa Tubuh (IMT) secara signifikan berhubungan dengan kadar lemak tubuh total sehingga dapat dengan mudah mewakili kadar lemak tubuh. Saat ini, Indeks Massa Tubuh (IMT) secara internasional diterima sebagai alat untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas.

Indeks Massa Tubuh (IMT) diinterpretasi menggunakan

kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita secara umum. Standar baru untuk Indeks Massa Tubuh (IMT) telah dipublikasikan pada tahun 2010 oleh Kemenkes RI. Adapun klasifikasinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 3.
Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan BB tingkat berat	>27

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode *skrening* kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus Metrik berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Kemudian dikonversi ke dalam norma standar deviasi yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang “standar antropometri penilaian status gizi anak” dengan merujuk pada umur (IMT/U).

f. Z-score

Pengukuran Skor Simpang Baku (Z-score) dapat diperoleh dengan

mengurangi Nilai Individual Subjek (NIS) dengan Nilai Median Baku Rujukan (NMBR) pada umur yang bersangkutan, hasilnya dibagi dengan Nilai Simpang Baku Rujukan (NSBR). Atau dengan menggunakan rumus:

$$Z\text{-score} = (\text{NIS} - \text{NMBR}) / \text{NSBR}$$

Status gizi berdasarkan rujukan WHO-NCHS dan kesepakatan Cipanas 2000 oleh para pakar Gizi dikategorikan seperti diperlihatkan pada diatas serta di interpretasikan berdasarkan gabungan tiga indeks antropometri seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 4. Interpretasi Status Gizi Berdasarkan Tiga Indeks Antropometri (BB/U, TB/U, BB/TB Standart Baku Antropometri WHO-NCHS)

No	BB/U	TB/U	BB/TB	Interpretasi
1	Rendah Rendah Rendah	Rendah Tinggi Normal	Normal Rendah Rendah	Normal, dulu kurang gizi Sekarang kurang ++ Sekarang kurang +
2	Normal Normal Normal	Normal Tinggi Rendah	Normal Rendah Tinggi	Normal Sekarang kurang Sekarang lebih, dulu kurang
3	Tinggi Tinggi Tinggi	Tinggi Rendah Normal	Normal Tinggi Tinggi	Tinggi, normal Obese Sekarang lebih, belum obese
Keterangan: untuk ketiga indeks (BB/U, TB/U, BB/TB) Rendah: < -2 SD Standar Baku antropometri WHO-NCHS Normal: -2 s/d +2 SD Standar Baku antropometri WHO-NCHS Tinggi: > + 2SD Standar Baku antropometri WHO-NCHS				

Berdasarkan SK Menkes RI No; 920/Menkes/SK/VIII/2002,

bahwa:

status gizi dikategorikan menjadi: (1) Gizi lebih: Apabila nilai Z score yang diperoleh > 2 SD, (2) Gizi baik : Apabila nilai Z score yang diperoleh -2 SD s.d +2 SD, (3) Gizi Kurang : Apabila nilai Z score yang diperoleh < -2 SD s.d -3SD, (4) Gizi buruk : Apabila nilai Z score yang diperoleh <-3 SD.

g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsir, 2002). Masalah gizi yang sering dijumpai adalah tentang kekurangan mengonsumsi makanan dan zat gizi didalam tubuh. Persatuan Para Ahli Gizi Indonesia (Persagi) pada tahun 1990, telah merumuskan faktor kekurangan gizi menyebabkan gizi kurang. Daly et all (Supriasa, Bachyar Bakrie dan Ibnu Fajar, 2002: 46) menerangkan, “faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan.” Konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan, dan tersedianya bahan makanan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2.
Faktor yang mempengaruhi gizi

h. Fungsi Zat Gizi

Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Menurut Supriasa, bchyar Bakrie dan Ibnu fajar (2002: 17) bahwa,

“gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.”

Dapat ditarik kesimpulan fungsi dari gizi adalah zat untuk memberikan energi atau asupan tenaga pada tubuh untuk menjalankan kondisi tubuh dalam keadaan normal maupun bekerja.

B. Penelitian yang Relevan

1. Indri Sulistiyani (2002), Status Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran kardio-respirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa, semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total (sensus). Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 12

menit dari Cooper. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran kardiorespirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga adalah: kategori Baik Sekali 10,7 %, kategori Baik 13,3 %, kategori Sedang 40,0 %, kategori Kurang 19,35 %, dan kategori Kurang Sekali 16,7 %. Secara keseluruhan sebagian besar masuk dalam kategori tidak bugar.

2. Christien Indaryanti (2007), Asupan Energi Protein, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Arjoinangun 1 Pacitan. Skripsi. Universitas Gadjah Mada. Rata-rata asupan energi dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 82,5% dari AKG. Rata-rata asupan protein dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 83,5% dari AKG. Rata-rata status gizi dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan berdasarkan *Z – score* adalah baik yaitu 0,35. Rata-rata nilai prestasi belajar dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 7,6. Ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan. Ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan.

C. Kerangka Berpikir

Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dengan status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi

gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan, gizi, dan kesehatan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan tampil aktif, giat bekerja, gembira, jarang sakit. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi pada umumnya lemas, lekas lelah, tidak bergairah. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor agar tubuh dapat melakukan aktivitas jasmani sesuai kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani tidak semata-mata muncul atau didapatkan, melainkan melalui proses pembentukan jaringan-jaringan untuk menyiapkan kondisi tubuh menuju kebugaran jasmani. Sedangkan status gizi sendiri mencerminkan keadaan tubuh oleh rangsangan dari luar. Keterkaitan keduanya adalah saling mempengaruhi satu sama lain. Kesimpulannya adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup yang sehat. Artinya pola hidup yang sehat adalah meningkatkan kualitas status gizi.

Dengan demikian, status gizi yang baik diharapkan Kebugaran jasmaninya juga baik. Berdasarkan uraian di atas, timbul suatu dugaan bahwa antara status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

D. Hipotesis

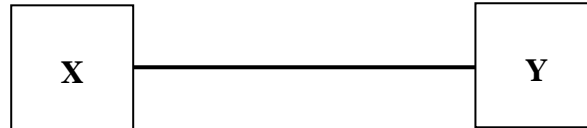
Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel status gizi dengan kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Status gizi (variabel *independen*)

Y : Tingkat Kebugaran jasmani (variabel *dependen*).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Status gizi

Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa putra MAN 2 Banjarnegara, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi pada penelitian ini menggunakan parameter sesuai dengan usia pada

tingkat SMA atau MA. Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga didapatkan data yang hitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh yaitu:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

2. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa putra MAN 2 Banjarnegara untuk melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 15-19 tahun untuk putra. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi semua siswa putra MAN 2 Banjarnegara tahun pelajaran 2009/2010. Sampel yang digunakan sebanyak 84 putra siswa dari 287 siswa putra yang diambil secara acak (*random sampling*), karena jumlah siswa dalam sampel tersebut dianggap sudah mewakili populasi siswa putra MAN 2 Banjarnegara. Adapun kriteria dari sampel penelitian tersebut, antara lain:

1. Sampel terdaftar sebagai siswa putra MAN 2 Banjarnegara.
2. Sampel bersedia sebagai subjek penelitian.
3. Sehat jasmani dan rohani.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Status gizi

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

b. Tingkat Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh, (3) Sit up, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter, norma tes terlampir (lampiran 6).

2. Teknik pengumpulan data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

a. Status gizi

Untuk menentukan kategori status gizi digunakan norma sebagai berikut:

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Data yang dihasilkan kemudian dihitung z-score untuk mengklasifikasikan status gizi dengan rumus:

$$Z\text{-score} = (\text{NIS-NMBR}) / \text{NSBR}$$

Interpretasi Status Gizi Berdasarkan Tiga Indeks Antropometri (BB/U, TB/U, BB/TB) Standart Baku Antropometri WHO-NCHS disajikan pada tabel 1.

Pelaksanaan pengambilan data status gizi siswa adalah sebagai berikut:

1) Tinggi Badan

a) Alat ukur : Stadiometer

b) Pelaksanaan : siswa berdiri membelakangi alat tanpa sepatu.

Tumit, pinggul, kepala satu garis dan menarik nafas serta pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran dicatat sampai sepersepuluh centimeter.

2) Berat badan

a) Alat ukur : Timbangan

b) Pelaksanaan : Siswa ditimbang tanpa sepatu, siswa berdiri di atas timbangan. Hasilnya ditulis dalam satuan kilogram dua angka di belakang koma.

b. Kebugaran Jasmani

Teknik pengumpulan data untuk kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan ketentuan tes dapat dilihat pada lampiran 5.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis

data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara *variable independent* dan *variable dependent*, maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS 11.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri 2 Banjarnegara adalah sekolah setingkat dengan SMA yang berbasis agama Islam. Jumlah siswa MAN 2 Banjarnegara adalah 896 yang terdiri dari 287 siswa putra dan 609 siswa putri dengan jumlah 32 kelas dari kelas 1 sampai kelas 3. Masing-masing kelas dengan jumlah siswa 28 anak yang terdiri 9 siswa putra dan 17 siswa putri. Kondisi sekolah mempunyai fasilitas yang memadai dan bagus dari segi sarana dan prasarana. Disamping dari segi sarana dan prasarana yang menunjang, tenaga pendidik dari MAN 2 Banjarnegara memiliki SDM yang baik. tenaga pendidik di MAN 2 Banjarnegara sebagian besar lulusan sarjana.

Dalam penelitian ini pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei 2013 dengan jumlah populasi 287 kemudian diambil sampel 84 siswa putra sesuai dengan kriteria penelitian. Dengan demikian MAN 2 Banjarnegara merupakan tempat yang tepat dan subjek yang baik untuk penelitian ini.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari satu variabel bebas (status gizi) dan 1 variabel terikat (tingkat kebugaran jasmani). Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel.

1. Status Gizi (X)

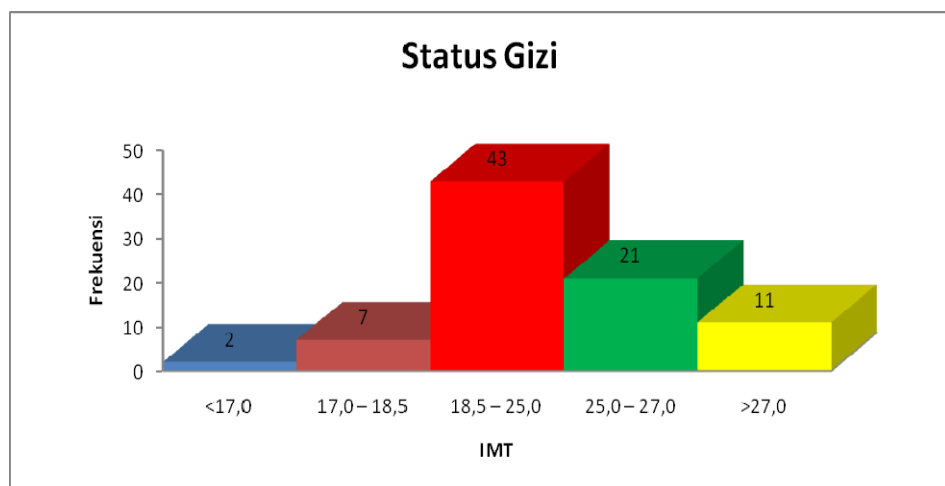
Dilambangkan dengan X. Hasil perhitungan diperoleh skor maksimum 29,69 dan skor minimum 16,02. Kategori kekurangan berat

badan tingkat berat sebanyak 2 siswa putra sebesar 2,38, kategori kekurangan berat badan sebanyak 7 siswa sebesar 8,33%, kategori normal sebanyak 42 siswa putra sebesar 51,19%, kategori kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 21 siswa putra sebesar 25%, kategori kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 11 siswa putra sebesar 13,09%. Berikut tabel distribusi Frekuensi yang diperoleh.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi

No	Kategori	IMT	Frek.	Presentase
1	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0	2	2,38%
2	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 – 18,5	7	8,33%
3	Normal	18,5 – 25,0	43	51,19%
4	Kelebihan BB tingkat ringan	25,0 – 27,0	21	25%
5	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	11	13,09%
Jumlah			84	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram dari variabel status gizi:



Gambar 4. Histogram Variabel Status Gizi

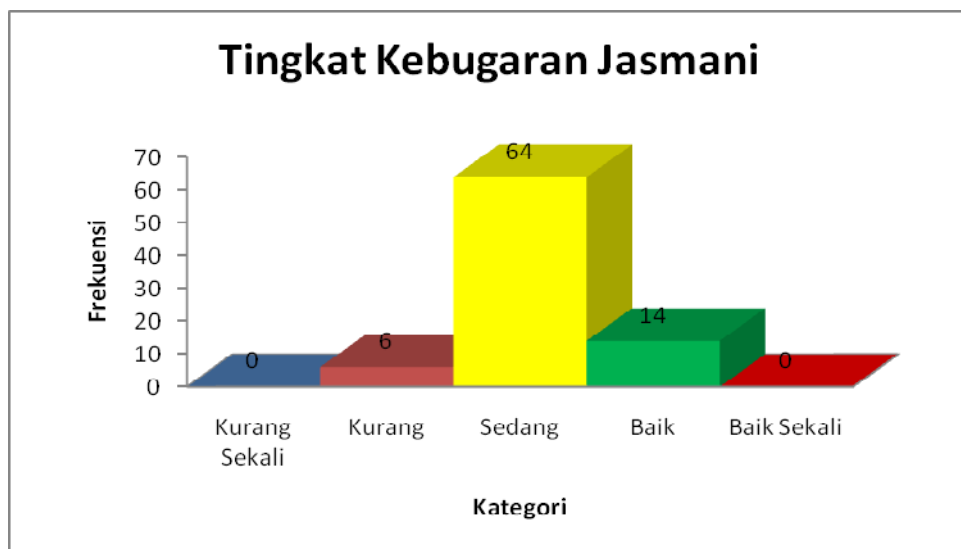
2. Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Dilambangkan dengan Y. Diperoleh skor maksimum sebesar 20 dan skor minimum sebesar 12. Kategori kurang sebanyak 6 siswa putra sebesar 7,14%, kategori sedang sebanyak 64 siswa putra sebesar 76,19%, dan kategori baik sebanyak 14 siswa putra sebesar 16,67%. Berikut tabel distribusi Frekuensi yang diperoleh.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10 - 13	Kurang	6	7,14%
3	14 - 17	Sedang	64	76,19%
4	18 - 21	Baik	14	16,67%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
		Jumlah	84	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram dari variabel Tingkat Kebugaran Jasmani yang diperoleh.



Gambar 5. Histogram Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani

C. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorof-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) yaitu sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Sig yang diperoleh dengan 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga Sig lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>KS hitung</i>	<i>Sig</i>	Kesimpulan
1	Status Gizi	0,853	0,460	Normal
2	Tingkat Kebugaran Jasmani	1,336	0,056	Normal

Dari tabel di atas harga Sig dari kedua variabel masing-masing sebesar 0,460 dan 0,056. Ternyata nilai Sig yang diperoleh dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F_{hitung} (F_o) dengan harga F_{tabel} (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F perhitungan lebih besar dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

No	Persamaan Regresi	F_o	$F_{t(0,05)(77/5)}$	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 14,593 + 0,049X$	1,283	4,43	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel kebugaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 14,593 + 0,049X$, sebesar 1,283. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $77/5$ sebesar 4,43. Karena harga F_o lebih kecil dari harga F_t , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi tingkat kebugaran jasmani atas status gizi berbentuk linear.

3. Uji Keberartian Regresi

Uji linearitas untuk mengetahui keberartian regresi dengan menguji hipotesis (H_0) bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Untuk menerima

dan menolak hipotesis dengan membandingkan harga F_{hitung} (F_o) dengan harga F_{tabel} (F_t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F_o lebih kecil dari F_t . Hasil perhitungan uji keberartian regresi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi

No	Persamaan regresi	F_o	$F_t_{(0,05)(1/82)}$	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 14,593 + 0,049X$	0,866	4,00	Berarti

Dari perhitungan uji keberartian regresi sederhana antara variabel status gizi (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 14,593 + 0,049X$, diperoleh harga F perhitungan sebesar 0,866. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 1/82 sebesar 4,00. Karena harga F_o lebih kecil dari harga F_t , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi tingkat kebugaran jasmani atas status gizi tidak berarti.

C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

1. Analisa Data

a. Analisis Korelasi

Analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan korelasi sederhana. Korelasi sederhana adalah hubungan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa

mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Koefisien Korelasi

Hub antar Variabel	Koefisien Korelasi
Y.X	0,102

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara Status Gizi (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) sebesar 0,102.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Dalam uji ini akan menguji hipotesis tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} (t_o) dengan harga r. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t_o sama dengan atau lebih besar dari harga r.

Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2002: 380), hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana diperoleh seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Hubungan

Korelasi	t_o	$t_t (0,05)(82)$	Kesimpulan
X.Y	0,930	1,664	Tidak Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t_{hitung} hubungan sederhana antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,930. Sedangkan harga $r (t_{(0,05)(82)})$ sebesar 1,664. Ternyata harga t_o pada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani lebih kecil dari r , maka hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,102. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, hubungan tersebut dinyatakan tidak signifikan karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} . Hasil korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani bernilai positif, artinya status gizi memberikan pengaruh yang positif terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, hubungan yang diperoleh tidak signifikan, dan pada pengujian keberartian regresi, garis regresi tidak berarti. Ini berarti bahwa variabel status gizi tidak memberikan kontribusi yang nyata terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jika kita perhatikan nilai koefisien korelasi, diperoleh sebesar 0,102, dan

koefisien determinasi sebesar 0,10. Mengacu besarnya nilai koefisien determinasi, maka variabel status gizi hanya memberikan kontribusi sebesar 10% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jadi wajar apabila hubungan keduanya tidak signifikan ini karena kontribusi yang diberikan pun juga sangat kecil.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik. Sehingga kebugaran jasmani tersebut penting, karena dengan keadaan bugur seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Kondisi yang segar atau bugur akan berpengaruh pada daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Tubuh yang segar dan bugur bagi siswa akan berpengaruh pada aktivitas belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah, sehingga akan mempunyai konsentrasi dan semangat belajar yang baik.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai pencerminan konsumsi zat makanan dan penggunaannya oleh tubuh serta kesesuaian gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada penelitian ini, kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa terlihat tidak nyata. Hal ini berarti bahwa seseorang dengan nilai status gizi baik belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh akan tercapainya konsumsi zat makanan

dan penggunaannya oleh tubuh. Apabila zat-zat yang dibutuhkan tubuh telah terpenuhi dengan baik, maka tubuh seseorang tersebut akan sehat, dan dengan tubuh yang sehat akan mempunyai energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga aktivitas yang dilakukan tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebih.

Secara teori, dengan status gizi yang baik, maka tingkat kebugaran jasmani siswa akan baik pula, karena siswa dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berlebih. Namun demikian hasil penelitian ini diperoleh bahwa antara status gizi dengan kebugaran jasmani tidak ada hubungan yang signifikan. Status gizi berkaitan dengan pemenuhan angka kecukupan gizi bagi tubuh, sementara tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kondisi kebugaran seseorang tidak akan baik apabila tanpa ada latihan yang terstruktur dengan baik. Jadi apabila anak kecukupan gizi seseorang dapat terpenuhi dengan baik, namun orang tersebut tidak berlatih untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut tidak akan baik. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditemukan teori bahwa bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahui bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra MAN 2 Banjarnegara, dapat digunakan sebagai acuan bahwa status gizi seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Apabila seseorang menginginkan kebugaran jasmani yang baik, tidak hanya mengandalkan keadaan status gizinya, namun harus tetap berlatih kebugaran, guna meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan siswa putra MAN 2 Banjarnegara mempunyai status gizi dengan Indeks Massa Tubuh kategori kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 2 siswa putra sebesar 2,38, kategori kekurangan berat badan sebanyak 7 siswa sebesar 8,33%, kategori normal sebanyak 42 siswa putra sebesar 51,19%, kategori kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 21 siswa putra sebesar 25%, kategori kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 11 siswa putra sebesar 13,09%.. Sedangkan dalam pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmani Kategori kurang sebanyak 6 siswa putra sebesar 7,14%, kategori sedang

sebanyak 64 siswa putra sebesar 76,19%, dan kategori baik sebanyak 14 siswa putra sebesar 16,67%.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, diantaranya sebagai berikut:

1. Sebelum terlaksananya pengambilan data untuk kebugaran jasmani, peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.
2. Pada analisis data peneliti tidak melakukan t skor guna penyamaan satuan data penelitian. Hal ini dimaksudkan agar hasil yang diperoleh adalah hasil apa adanya dari data dan fakta di lapangan.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada para guru penjas, agar selalu mengontrol status gizi dan tingkat kebugaran siswa-siswinya, sehingga akan selalu terpantau keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswinya. Selain itu guru penjas juga agar memberikan latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani, karena percuma apabila siswa mempunyai status gizi yang baik namun tidak dilatih kebugarannya, maka kebugaran siswa tersebut juga tidak akan baik.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menghubungkan tingkat kebugaran jasmani dengan

variabel yang bebas lain, yang dimungkinkan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendallhunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta
- Depdiknas (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang SI Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djumadias, Abunain (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Hedi Ardiyanto Hermawan. (2001). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I SMU Negeri se-Kabupaten Sleman." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Heru Siswanto. (2009). "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Anggar Universitas Negeri Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Len Kravitz (2001). *Panduan Lengkap Sehat dan Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- M. Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize

- Putri Mahanani Rahajeng (2006). *Kecelakaan dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Soekirman (1991). *Dampak Pembangunan Terhadap Keadaan Gizi Masyarakat*. Pidato Penerimaan Jabatan Guru Besar Luar Biasa Ilmu Gizi di IPB.
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supariasa, I dewa Nyoman (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sadoso Sumosardjuno (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

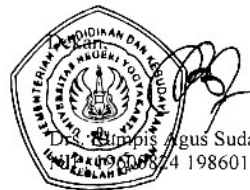
Nomor : 371/UN.34.16/PP/2013 25 Juli 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ka. Bappeda Kab. Banjarnegara
Banjarnegara, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Aji Wibowo
NIM : 06603141008
Program Studi : IKORA
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Januari s.d. Februari 2013
Tempat/obyek : MAN 2 Banjarnegara
Judul Skripsi : Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X MAN 2 Banjarnegara.

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



Tembusan :
1. Kepala Sekolah MAN 2 Banjarnegara
2. Kajur. IKORA
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Data Penelitian

Data Status Gizi

Subjek	IMT	TT (meter)	TT2	BB (Kg)	Kategori
1	17,85	1,7	2,89	51,6	Kekurangan BB tingkat ringan
2	18,29	1,65	27.225	49,8	Kekurangan BB tingkat ringan
3	16,23	1,67	27.889	45,3	Kekurangan BB tingkat berat
4	18,37	1,73	29.929	55	Kekurangan BB tingkat ringan
5	17,57	1,7	2,89	50,8	Kekurangan BB tingkat ringan
6	16,02	1,65	27.225	43,6	Kekurangan BB tingkat berat
7	18,26	1,69	28.561	52,2	Kekurangan BB tingkat ringan
8	17,69	1,72	29.584	52,3	Kekurangan BB tingkat ringan
9	21,49	1,72	29.584	63,6	Normal
10	20	1,71	29.241	58,5	Normal
11	21,64	1,67	27.889	60,4	Normal
12	20,4	1,65	27.225	55,5	Normal
13	20,55	1,69	28.561	58,7	Normal
14	21,71	1,7	2,89	62,7	Normal
15	18,52	1,74	30.276	56,1	Normal
16	18,91	1,67	27.889	52,7	Normal
17	19,15	1,66	27.556	52,8	Normal
18	21,62	1,65	27.225	58,9	Normal
19	21,17	1,68	28.224	59,8	Normal
20	20,32	1,65	27.225	55,3	Normal
21	18,47	1,64	26.896	49,7	Kekurangan BB tingkat ringan
22	18,51	1,67	27.889	51,6	Normal
23	22,21	1,67	27.889	61,9	Normal
24	20,7	1,65	27.225	56,4	Normal
25	22,01	1,7	2,89	63,6	Normal
26	21,91	1,68	28.224	61,8	Normal
27	20,82	1,72	29.584	61,6	Normal
28	20,57	1,65	27.225	56	Normal
29	23,14	1,72	29.584	68,5	Normal
30	23,72	1,65	27.225	64,6	Normal
31	24,24	1,75	30.625	74,2	Normal
32	24,69	1,6	2,56	63,2	Normal
33	23,31	1,59	25.281	58,9	Normal
34	24,74	1,63	26.569	65,7	Normal
35	24,8	1,68	28.224	70	Normal
36	24,68	1,67	27.889	68,8	Normal
37	24,98	1,71	29.241	73	Normal

38	23,19	1,68	28.224	65,5	Normal
39	23,11	1,65	27.225	62,9	Normal
40	24,78	1,7	2,89	71,6	Normal
41	24,24	1,65	27.225	66	Normal
42	24,94	1,71	29.241	72,9	Normal
43	23,83	1,68	28.224	67,3	Normal
44	23,51	1,66	27.556	64,8	Normal
45	23,37	1,64	26.896	62,9	Normal
46	24,51	1,66	27.556	67,5	Normal
47	23,31	1,69	28.561	66,6	Normal
48	23,94	1,65	27.225	65,2	Normal
49	23,01	1,72	29.584	68,1	Normal
50	23,93	1,7	2,89	69,2	Normal
51	23,47	1,69	28.561	67	Normal
52	23,73	1,68	28.224	67	Normal
53	26,14	1,72	29.584	77,3	Kelebihan BB tingkat ringan
54	27,39	1,74	30.276	82,9	Kelebihan BB tingkat berat
55	25,1	1,71	29.241	73,4	Kelebihan BB tingkat ringan
56	26,31	1,68	28.224	74,3	Kelebihan BB tingkat ringan
57	27,85	1,73	29.929	83,4	Kelebihan BB tingkat berat
58	28,85	1,65	27.225	78,5	Kelebihan BB tingkat berat
59	27,77	1,67	27.889	77,4	Kelebihan BB tingkat berat
60	25,97	1,7	2,89	75,1	Kelebihan BB tingkat ringan
61	25,26	1,69	28.561	72,1	Kelebihan BB tingkat ringan
62	25,45	1,73	29.929	76,2	Kelebihan BB tingkat ringan
63	26,71	1,72	29.584	79	Kelebihan BB tingkat ringan
64	26,06	1,65	27.225	70,9	Kelebihan BB tingkat ringan
65	26,45	1,71	29.241	77,3	Kelebihan BB tingkat ringan
66	25,06	1,7	2,89	72,4	Kelebihan BB tingkat ringan
67	25,97	1,69	28.561	74,2	Kelebihan BB tingkat ringan
68	25,11	1,65	27.225	68,4	Kelebihan BB tingkat ringan
69	26,37	1,68	28.224	74,4	Kelebihan BB tingkat ringan
70	29,22	1,75	30.625	89,5	Kelebihan BB tingkat berat
71	26,41	1,66	27.556	72,8	Kelebihan BB tingkat ringan
72	29,69	1,65	27.225	80,8	Kelebihan BB tingkat berat
73	26,31	1,76	30.976	81,5	Kelebihan BB tingkat ringan
74	28,57	1,72	29.584	84,5	Kelebihan BB tingkat berat
75	27,19	1,7	2,89	78,6	Kelebihan BB tingkat berat
76	26,84	1,69	28.561	76,7	Kelebihan BB tingkat ringan
77	28,3	1,63	26.569	75,2	Kelebihan BB tingkat berat
78	26,53	1,65	27.225	72,2	Kelebihan BB tingkat ringan
79	26,48	1,68	28.224	74,7	Kelebihan BB tingkat ringan

80	26,48	1,7	2,89	76,5	Kelebihan BB tingkat ringan
81	25,4	1,66	27.556	70	Kelebihan BB tingkat ringan
82	27,89	1,72	29.584	82,5	Kelebihan BB tingkat berat
83	28,69	1,6	2,56	73,4	Kelebihan BB tingkat berat
84	26,56	1,58	24.964	66,3	Kelebihan BB tingkat ringan

Data Kebugaran Jasmani

Subjek	Tes kebugaran Jasmani											Klasifikasi
	Lari 60 m		gantung		sit up		loncat tegak		lari 1200 m		SKOR	
1	7.7	4	10	3	30	4	62	4	5.14	2	17	Sedang
2	6.8	5	15	4	29	3	40	3	4.57	3	18	Baik
3	8.4	3	11	3	20	2	62	4	4.43	3	15	Sedang
4	6.7	5	9	3	22	3	56	3	3.43	4	18	Baik
5	8.1	3	10	3	24	3	45	2	6.12	2	13	Kurang
6	7.3	4	13	3	20	2	62	4	5.23	2	15	Sedang
7	7.8	4	11	3	20	2	45	2	4.16	4	15	Sedang
8	6.1	5	12	3	25	3	56	3	5.37	2	16	Sedang
9	8.2	3	11	3	20	2	58	3	5.17	2	13	Kurang
10	7.6	4	12	3	18	2	56	3	6.12	2	14	Sedang
11	9.7	2	14	4	32	4	58	3	5.29	2	15	Sedang
12	8.1	3	12	3	23	3	48	2	4.23	4	15	Sedang
13	6.8	5	15	4	25	3	56	3	5.23	2	17	Sedang
14	6.9	5	13	3	23	3	45	2	6.12	2	15	Sedang
15	7.7	4	11	3	24	3	39	2	4.12	4	16	Sedang
16	9.1	3	10	3	23	3	52	3	4.23	4	16	Sedang
17	8.2	4	12	3	24	3	49	2	5.13	2	14	Sedang
18	7.8	4	12	3	22	3	55	3	6.11	2	15	Sedang
19	7.4	4	10	3	27	3	58	3	5.34	2	15	Sedang
20	7.2	4	11	3	29	3	58	3	5.13	2	15	Sedang
21	9.2	3	12	3	21	3	55	3	5.19	2	14	Sedang
22	7.7	4	12	3	28	3	52	3	4.39	3	16	Sedang
23	8.1	4	11	3	20	2	45	2	4.18	4	15	Sedang
24	7.3	4	14	4	19	2	39	2	5.24	2	14	Sedang
25	6.4	5	13	3	27	3	55	3	4.47	3	17	Sedang
26	7.9	4	15	4	31	4	49	2	5.18	2	16	Sedang
27	8.5	3	10	3	28	3	55	3	4.18	4	16	Sedang
28	9.3	3	9	3	19	2	52	3	4.59	3	14	Sedang
29	7.5	4	12	3	27	3	45	2	4.36	3	15	Sedang
30	6.5	5	10	3	32	4	51	3	6.15	2	17	Sedang
31	8.2	3	9	3	31	4	48	2	4.56	3	15	Sedang
32	7.4	4	11	3	26	3	62	4	5.13	2	16	Sedang

33	9.4	3	10	3	21	3	62	4	6.3	2	15	Sedang
34	10.1	2	12	3	29	3	62	4	6.01	2	14	Sedang
35	8.3	4	14	4	27	3	62	4	5.24	2	17	Sedang
36	8.8	3	12	3	26	3	62	4	6.45	1	14	Sedang
37	7.1	5	15	4	28	3	58	3	5.04	3	18	Baik
38	6.8	5	16	4	33	4	55	3	5.19	2	18	Baik
39	7.5	4	12	3	23	3	55	3	4.46	3	16	Sedang
40	9.3	3	14	4	30	4	52	3	4.37	4	18	Baik
41	8.5	3	13	3	21	3	39	2	5.08	3	14	Sedang
42	7.5	4	12	3	28	3	45	2	5.24	2	14	Sedang
43	9.4	3	15	4	21	3	62	4	4.05	4	18	Baik
44	7.3	4	12	3	29	3	58	3	5.03	3	16	Sedang
45	7.4	4	14	4	32	4	52	3	4.24	4	19	Baik
46	9.1	3	15	4	23	3	55	3	5.04	3	16	Sedang
47	6.2	5	12	3	30	4	58	3	4.35	3	18	Baik
48	6.3	5	15	4	29	3	51	3	5.09	3	18	Baik
49	7.5	4	12	3	27	3	45	2	6.33	2	14	Sedang
50	6.3	5	10	3	31	4	51	3	5.47	2	17	Sedang
51	8.2	4	12	3	23	3	52	3	6.05	2	15	Sedang
52	7.4	4	11	3	23	3	58	3	5.09	3	16	Sedang
53	7.7	4	13	3	24	3	48	2	6.47	1	13	Kurang
54	8.5	3	14	4	26	3	56	3	5.28	2	15	Sedang
55	7.9	4	12	3	23	3	56	3	6.04	2	15	Sedang
56	7.5	4	14	4	25	3	56	3	5.26	2	16	Sedang
57	7.3	4	17	4	27	3	62	4	4.35	3	18	Baik
58	6.5	5	12	3	21	3	58	3	4.59	3	17	Sedang
59	8.3	4	10	3	23	3	62	4	4.22	4	18	Baik
60	6.3	5	12	3	29	3	51	3	3.49	4	18	Baik
61	6.8	5	12	3	27	3	52	3	3.38	4	18	Baik
62	8.4	3	12	3	19	2	45	2	5.46	2	12	Kurang
63	7.3	4	10	3	23	3	56	3	4.29	3	16	Sedang
64	6.7	5	10	3	20	2	51	3	5.35	2	15	Sedang
65	7.2	5	11	3	21	3	39	2	4.36	3	16	Sedang
66	7.7	4	12	3	23	3	55	3	5.39	2	15	Sedang
67	7.3	4	11	3	22	3	62	4	5.01	3	17	Sedang
68	8.2	4	10	3	25	3	62	4	6.09	2	16	Sedang
69	6.2	5	13	3	27	3	58	3	5.38	2	16	Sedang
70	7.3	4	12	3	17	2	52	3	4.67	3	15	Sedang
71	6.8	5	10	3	33	4	62	4	4.1	4	20	Baik
72	8.7	3	11	3	20	2	45	2	6.3	2	12	Kurang
73	9.2	3	10	3	19	2	51	3	5.28	2	13	Kurang
74	8.9	3	12	3	23	3	56	3	4.22	4	16	Sedang

75	6.8	5	9	3	25	3	45	2	4.18	4	17	Sedang
76	6.3	5	12	3	23	3	48	2	5.48	2	15	Sedang
77	7.4	4	9	3	23	3	56	3	4.38	3	16	Sedang
78	7.7	4	10	3	21	3	52	3	4.22	4	17	Sedang
79	7.3	4	13	3	25	3	56	3	5.46	2	15	Sedang
80	8.6	3	12	3	23	3	51	3	5.03	3	15	Sedang
81	6.9	5	10	3	27	3	55	3	4.55	3	17	Sedang
82	6.8	5	12	3	30	4	49	2	5.39	2	16	Sedang
83	7.1	5	11	3	32	4	45	2	5.26	2	16	Sedang
84	7.7	4	10	3	29	3	55	3	5.33	2	15	Sedang

Subjek	X	Y
1	17.85	17
2	18.29	18
3	16.23	15
4	18.37	18
5	17.57	13
6	16.02	15
7	18.26	15
8	17.69	16
9	21.49	13
10	20	14
11	21.64	15
12	20.4	15
13	20.55	17
14	21.71	15
15	18.52	16
16	18.91	16
17	19.15	14
18	21.62	15
19	21.17	15
20	20.32	15
21	18.47	14
22	18.51	16
23	22.21	15
24	20.7	14
25	22.01	17
26	21.91	16
27	20.82	16
28	20.57	14
29	23.14	15
30	23.72	17

31	24.24	15
32	24.69	16
33	23.31	15
34	24.74	14
35	24.8	17
36	24.68	14
37	24.98	18
38	23.19	18
39	23.11	16
40	24.78	18
41	24.24	14
42	24.94	14
43	23.83	18
44	23.51	16
45	23.37	19
46	24.51	16
47	23.31	18
48	23.94	18
49	23.01	14
50	23.93	17
51	23.47	15
52	23.73	16
53	26.14	13
54	27.39	15
55	25.1	15
56	26.31	16
57	27.85	18
58	28.85	17
59	27.77	18
60	25.97	18
61	25.26	18
62	25.45	12
63	26.71	16
64	26.06	15
65	26.45	16
66	25.06	15
67	25.97	17
68	25.11	16
69	26.37	16
70	29.22	15
71	26.41	20
72	29.69	12

73	26.31	13
74	28.57	16
75	27.19	17
76	26.84	15
77	28.3	16
78	26.53	17
79	26.48	15
80	26.48	15
81	25.4	17
82	27.89	16
83	28.69	16
84	26.56	15

Lampiran 3. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

		status gizi	kebugaran jasmani
N	Valid	84	84
	Missing	0	0
	Mean	23.6251	15.7500
	Median	24.0900	16.0000
	Mode	23.31 ^a	15.00
	Std. Deviation	3.31709	1.58969
	Variance	11.003	2.527
	Minimum	16.02	12.00
	Maximum	29.69	20.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.02	1	1.2	1.2	1.2
	16.23	1	1.2	1.2	2.4
	17.57	1	1.2	1.2	3.6
	17.69	1	1.2	1.2	4.8
	17.85	1	1.2	1.2	6.0
	18.26	1	1.2	1.2	7.1
	18.29	1	1.2	1.2	8.3
	18.37	1	1.2	1.2	9.5
	18.47	1	1.2	1.2	10.7
	18.51	1	1.2	1.2	11.9

18.52	1	1.2	1.2	13.1
18.91	1	1.2	1.2	14.3
19.15	1	1.2	1.2	15.5
20	1	1.2	1.2	16.7
20.32	1	1.2	1.2	17.9
20.4	1	1.2	1.2	19.0
20.55	1	1.2	1.2	20.2
20.57	1	1.2	1.2	21.4
20.7	1	1.2	1.2	22.6
20.82	1	1.2	1.2	23.8
21.17	1	1.2	1.2	25.0
21.49	1	1.2	1.2	26.2
21.62	1	1.2	1.2	27.4
21.64	1	1.2	1.2	28.6
21.71	1	1.2	1.2	29.8
21.91	1	1.2	1.2	31.0
22.01	1	1.2	1.2	32.1
22.21	1	1.2	1.2	33.3
23.01	1	1.2	1.2	34.5
23.11	1	1.2	1.2	35.7
23.14	1	1.2	1.2	36.9
23.19	1	1.2	1.2	38.1
23.31	2	2.4	2.4	40.5
23.37	1	1.2	1.2	41.7
23.47	1	1.2	1.2	42.9
23.51	1	1.2	1.2	44.0
23.72	1	1.2	1.2	45.2
23.73	1	1.2	1.2	46.4
23.83	1	1.2	1.2	47.6
23.93	1	1.2	1.2	48.8
23.94	1	1.2	1.2	50.0
24.24	2	2.4	2.4	52.4
24.51	1	1.2	1.2	53.6
24.68	1	1.2	1.2	54.8

24.69	1	1.2	1.2	56.0
24.74	1	1.2	1.2	57.1
24.78	1	1.2	1.2	58.3
24.8	1	1.2	1.2	59.5
24.94	1	1.2	1.2	60.7
24.98	1	1.2	1.2	61.9
25.06	1	1.2	1.2	63.1
25.1	1	1.2	1.2	64.3
25.11	1	1.2	1.2	65.5
25.26	1	1.2	1.2	66.7
25.4	1	1.2	1.2	67.9
25.45	1	1.2	1.2	69.0
25.97	2	2.4	2.4	71.4
26.06	1	1.2	1.2	72.6
26.14	1	1.2	1.2	73.8
26.31	2	2.4	2.4	76.2
26.37	1	1.2	1.2	77.4
26.41	1	1.2	1.2	78.6
26.45	1	1.2	1.2	79.8
26.48	2	2.4	2.4	82.1
26.53	1	1.2	1.2	83.3
26.56	1	1.2	1.2	84.5
26.71	1	1.2	1.2	85.7
26.84	1	1.2	1.2	86.9
27.19	1	1.2	1.2	88.1
27.39	1	1.2	1.2	89.3
27.77	1	1.2	1.2	90.5
27.85	1	1.2	1.2	91.7
27.89	1	1.2	1.2	92.9
28.3	1	1.2	1.2	94.0
28.57	1	1.2	1.2	95.2
28.69	1	1.2	1.2	96.4
28.85	1	1.2	1.2	97.6
29.22	1	1.2	1.2	98.8

29.69	1	1.2	1.2	100.0
Total	84	100.0	100.0	

kebugaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	2	2.4	2.4	2.4
13	4	4.8	4.8	7.1
14	10	11.9	11.9	19.0
15	23	27.4	27.4	46.4
16	20	23.8	23.8	70.2
17	11	13.1	13.1	83.3
18	12	14.3	14.3	97.6
19	1	1.2	1.2	98.8
20	1	1.2	1.2	100.0
Total	84	100.0	100.0	

Lampiran 4. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		status gizi	kebugaran jasmani
N		84	84
Normal Parameters ^a	Mean	23.6251	15.7500
	Std. Deviation	3.31709	1.58969
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.146
	Positive	.069	.146
	Negative	-.093	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.853	1.336
Asymp. Sig. (2-tailed)		.460	.056
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 5. Uji Linearitas dan Regresi Sederhana

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	status gizi ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kebugaran jasmani

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.102 ^a	.010	-.002	1.59097

a. Predictors: (Constant), status gizi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.192	1	2.192	.866	.355 ^a
	Residual	207.558	82	2.531		
	Total	209.750	83			

a. Predictors: (Constant), status gizi

b. Dependent Variable: kebugaran jasmani

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.593	1.256		11.620	.000
	status gizi	.049	.053	.102	.930	.355

a. Dependent Variable: kebugaran jasmani

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kebugaran jasmani * status gizi	Between Groups	(Combined)	199.750	78	2.561	1.280	.434
		Linearity	2.192	1	2.192	1.096	.343
		Deviation from Linearity	197.558	77	2.566	1.283	.433
		Within Groups	10.000	5	2.000		
		Total	209.750	83			

Correlations

Correlations

		status gizi	kebugaran jasmani
status gizi	Pearson Correlation	1.000	.102
	Sig. (2-tailed)		.355
	N	84.000	84
kebugaran jasmani	Pearson Correlation	.102	1.000
	Sig. (2-tailed)	.355	
	N	84	84.000

Lampiran 6. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Rangkaian tes untuk putra terdiri dari:

- a. lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun)

2. Peralatan

- a. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal untuk gantung siku
- g. Papan berskala untuk papan loncat
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes
- k. Peluit
- l. Alat tulis dll

3. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Pertama : 60 meter
- b. Kedua : gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
- c. Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- d. Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Kelima : 1200 meter

4. Petunjuk Umum

a. Peserta

- 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- 2) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes

- 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- 4) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

b. Petugas

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- 5) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- 6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

a. Lari 50 / 60 Meter

- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stop watch
 - f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI
 - h) Alat tulis
 - i) Petugas Tes
 - j) Petugas pemberangkatan
 - k) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

- 3) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan:
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

- pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 4) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - mencuri start
 - tidak melewati garis finish
 - terganggu oleh pelari lainnya
 - jatuh / terpeleset
 - 5) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis finish
 - 6) Pencatat hasil
 - hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
 - waktu dicatat satu angka dibelakang koma

b. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) lantai rata dan bersih
 - b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inchi
 - c) stopwatch
 - d) serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e) alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik
 - a) Sikap permulaan
 - Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang
 - tunggai selebar bahu
 - Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

- b) Gerakan
 - Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

- d) Pencatatan Hasil
 - yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

c. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

- 1) Tujuan: Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- 2) Alat dan fasilitas
 - lantai / lapangan yang rata dan bersih
 - stopwatch
 - alat tulis
 - alas/ tikar/ matras dll

- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

- 4) Pelaksanaan
 - a) sikap permulaan
 - berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala

- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat

5) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke siku
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

6) Pencatatan Hasil

- Gerakan tes tidak dihitung apabila:
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif
- Alat dan Fasilitas
 - Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
 - Serbuk kapur
 - Alat penghapus papan tulis
 - Alat tulis
- Petugas Tes
 - Pengamat dan pencatat hasil
 - Pelaksanaan Tes
 - Sikap permulaan
 - Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

- 4) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

- 5) Pencatatan Hasil
 - a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - b) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
 - c) Masukkan hasil selisih yang paling besar

e. Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lari
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Peluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis

- 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu
 - c) Pencatat hasil
 - d) Pengawas dan pembantu umum

- 4) Pelaksanaan Tes
 - a) Sikap permulaan
 - Peserta berdiri di belakang garis start
 - Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

5) Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"