

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH
PIYAMAN KECAMATAN WONOSARI
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
TAHUN AJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagai persyaratan
guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



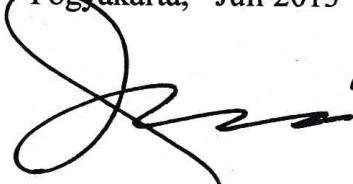
Disusun oleh :
Gilang Yuda Ramadhan
NIM. 11601247031

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “TINGKAT KESEGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2012/2013” telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013



Drs. Joko Purwanto, M.Pd.
NIP.19620805 198901 1 1001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammaduyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013" yang disusun oleh Gilang Yuda Ramadhan, NIM 11601247031 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 September 2013 dan dinyatakan lulus.



Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Pit Dekan,



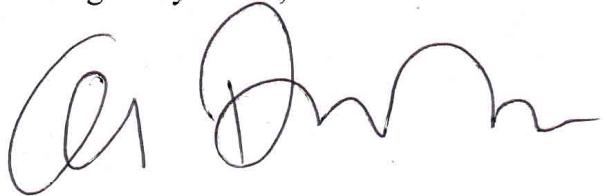
Drs. Sumarjo, M. Kes

NIP. 19631217 199001 1 002

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, Maret 2013
Yang menyatakan,



Gilang Yuda Ramadhan
NIM. 11601247031

MOTTO

1. Untuk meraih kesuksesan, karakter seseorang adalah lebih penting dari intelelegensi. (Gilgerte Beaux)
2. Allah tidak akan mengubah keadaan umat sebelum mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Akan tetapi jika Allah berkehendak akan menimpa suatu siksa atas suatu kaum maka tidak ada yang dapat menolak siksa itu. Dan tidak ada bagi mereka seorangpun pelindung selain dari Allah SWT. (QS. Ar – Ra’du : 11)
3. Sempurna itu tidak ada, tapi carilah kesempurnaan itu (Pep Guardiola)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ayahku Sudaryanto dan ibuku Ana Yuliati yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, maupun materi.
2. Adikku Silvanka Melandara yang selalu memberikan semangat.
3. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan perhatian.
4. Teman- teman yang selalu ada disaat suka maupun duka.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH
PIYAMAN KECAMATAN WONOSARI
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
TAHUN AJARAN
2012/2013**

Oleh :
Gilang Yuda Ramadhan
11601247031

ABSTRAK

Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam beraktivitas secara *optimal* dan *efisien*, melihat kondisi di SD Muhammadiyah Piyaman Wonosari, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, pembelajaran penjas hanya sekali dalam seminggu dan tingkat status social ekonomi orang tua siswa pada kelas menengah kebawah maka perlunya dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 53 siswa yang terdiri dari 25 siswa putra dan 28 siswa putri. Data dalam penelitian ini diambil dengan instrument Tes Kebugaran jasmani indonesia untuk remaja usia 10-12 tahun untuk mengetahui tingkat kesegaran, sedangkan menggunakan instrument tes antropometri untuk mengetahui status gizi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan, terdapat 6 murid yang berstatus gizi “Obesitas” dengan rincian 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Sedang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang Sekali”, untuk murid yang berstatus gizi “Gemuk” terdapat 2 (100%) murid yang memiliki kebugaran “Sedang”, untuk murid yang berstatus gizi “Normal” terdapat 29 murid dengan rincian 1 murid (3,45%) memiliki kebugaran “baik”, 15 murid (51,75%) memiliki kebugaran “Sedang”, 13 murid (44,80%) memiliki kebugaran “Kurang”, untuk murid yang berstatus gizi “Kurus” terdapat 14 murid dengan rincian, 1 murid (7,14%) memiliki kebugaran “Baik”, 9 murid (64,30%) memiliki kebugaran “Sedang”, 4 murid (28,56%) kategori “Kurang”, dan untuk murid yang berstatus gizi “Sangat Kurus” terdapat 2 murid dengan rincian, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Sedang”, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Kurang”.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Status Gizi, Siswa SD

KATA PENGANTAR

Puji sukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkat, taufik dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan keolahragaan pada program studi pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya terselesaiannya skripsi ini berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu ijinkanlah penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimbailmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S ,selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Sriawan, M. Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin penyusunan tugas akhir sekripsi.
4. Bapak Drs. Joko Purwanto, M.Pd ,selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi.

5. Bapak Yudanto, M.Pd., selaku penasehat akademik yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama masa studi.
6. Kepala SD Muhammadiyah Piyaman Wonosari Gunungkidul serta segenap keluarg abesar yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Semua keluarga yang tak pernah berhenti memotivasi hingga tersusunnya skripsi ini.
8. Teman – teman PKS S-1 Penjas K 2011 yang senantiasa memberikan inspirasi dan canda tawa dalam perkuliahan selama ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi sempurnanya skripsi ini, akhir kata penulis berharap semoga tulisan ini banyak memberi manfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Hal

ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PEDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. BatasanMasalah	6
D. RumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. ManfaatPenelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. DeskripsiTeoritik.....	8
1. PengertianKesegaranJasmani	8
2. KomponenKesegaranJasmani.....	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhiKesegaranJasmani.....	11
4. TesKesegaranJasmani.....	12
5. Pengertian Status Gizi.....	13
6. Macam-macamZatGizidanManfaatnya	13
7. Pemeriksaan Status Gizi	16
8. Pengukuran Status Gizi.....	20
9. KarakteristikSiswa SD Usia 10-12 tahun	21
10. KarakteristikSiswa SD MuhammadiyahPiyamanKelas IV dan V.....	22
B. KerangkaBerpikir.....	23
C. Penelitian Yang Relevan	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. DesainPenelitian	26
B. DefinisiOperasionalVariabelPenelitian	26
C. SubjekPenelitian	27

1. Populasi	27
2. Sampel	27
D. DiskripsiLokasidanWaktuPenelitian	27
E. Instrument danTeknikPengumpulan Data	27
1. Instrument Penelitian	27
2. TeknikPengumpulan Data	29
F. TeknikAnalisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Data danHasilPenelitian.....	35
1. Diskripsi Data Penelitian	35
2. HasilPenelitian.....	37
a. Tes TKJI Putra	37
b. Tes TKJI Putri	39
c. Pengukuran Status Gizi Putra	40
d. Pengukuran Status Gizi Putri	42
B. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi	48
C. KeterbatasanPenelitian	48
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Hal
1. Tabel 1 Subjek Penelitian Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonsari, Kabupaten Gunungkidul.....	27
2. Tabel 2 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak putra Umur 10-12 Tahun	30
3. Tabel 3 Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putri Umur 10-12 Tahun	30
4. Tabel 4 Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun	30
5. Tabel 5 Tabel Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	33
6. Tabel 6 Persentase Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	35
7. Tabel 7 Hasil Tes TKJI Putra Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	38
8. Tabel 8 Hasil Tes TKJI Putri Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	39
9. Tabel 9 Hasil Pengukuran Status Gizi Putra Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	41
10. Tabel 10 Hasil Pengukuran Status Gizi Putri Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.....	42

DAFTAR GAMBAR

Hal

1. Gambar 1 Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul 37
2. Gambar 2 Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Putra Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul 38
3. Gambar 3 Diagaram Lingkaran Status Gizi Putra Sisw Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul 40
4. Gambar 4 Diagaram Lingkaran Status Gizi Putra Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul 41
5. Gambar 5 Diagram Lingkaran Status Gizi Putri Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul 42

DAFTAR LAMPIRAN

Hal

1. Lampiran 1 Hasil Penilaian Tes TKJI Putra	53
2. Lampiran 2 HasilPenilaianTes TKJI Putri	54
3. Lampiran 3 HasilPenilaian Status Gizi Putra	55
4. Lampiran 4 HasilPenilaian Status GiziPutri.....	56
5. Lampiran 5 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) untukAnak Umur 5-18 Tahun.....	57
6. Lampiran 6 Instrument dan Panduan Tes TKJI untuk Anak Usia 10-12 Tahun 2010	62
7. Lampiran 7 Pengukuran Status Gizi.....	73
8. Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	76
9. Lampiran 9 Surat Keterangan Kalibrasi	80
10. Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam beraktivitas secara optimal dan efisien. Jika kebugaran jasmani kurang baik, maka akan mengganggu aktivitas yang dilakukan, misalnya mudah lelah, kurang semangat, sering sakit-sakitan dan gangguan-gangguan lainnya yang dapat berakibat terhadap pada penurunan prestasi belajarnya. Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, manusia memerlukan kesegaran jasmani yang baik pula. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Suharjana (2010: 2) “kebugaran jasmani berarti kesanggupan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan”. Adapun kebugaran jasmani menurut Djok Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikati waktu luangnya.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat. Kualitas sumber daya manusia yang sehat

akan menentukan kualitas dikehiupan seseorang. Kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kesegaran jasmani yang baik dan gizi yang baik pula. Dengan demikian, pencapaian kualitas sumber daya manusia dapat dicapai melalui kesegaran jasmani serta makanan atau zat-zat gizi yang dikonsumsi.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Secara biologis kelompok yang rawan terhadap kekurangan pangan dan atau gizi, salah satunya adalah anak sekolah mulai dari tingkat SD, SMP maupun SMA karena pada golongan umur tersebut anak berada dalam taraf pertumbuhan. Menurut Achmad Djaeni (1996: 235) “Anak usia SD meliputi kelompok masyarakat yang berumur 6 tahun sampai dengan 12 tahun. Mereka lebih banyak membutuhkan kalori, karena mereka lebih aktif, banyak melakukan aktifitas jasmani, misalnya olahraga, bermain, lari, loncat-loncat dan juga belajar disekolah”. Selain itu kalori dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Siswa sekolah dasar sangat perlu mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, agar kebutuhan gizi terpenuhi secara lengkap sehingga proses-proses didalam tubuh dapat berjalan secara normal, begitu pula dengan kebutuhan energi yang terpenuhi untuk melakukan

berbagai aktivitas seperti bernain dan olahraga siswa lebih bersemangat dalam melaksanakan proses kegiatan belajar di kelas maupun di lapangan. Masalah yang timbul kurangnya mengosumsi makanan yang banyak mengandung vitamin atau zat-zat penting akan berakibat bagi kesehatan dan mengakibatkan kelainan pada tubuh, padahal pada masa kini anak sedang mengalami pertumbuhan dan membutuhkan zat gizi yang banyak, keadaan tersebut juga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua murid. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dicapai. Selain itu guru juga dituntut untuk memperhatikan gizi murid melalui suatu pendekatan untuk memberi pengertian kepada orang tua murid agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya.

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung, darah, dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain

menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti, merokok, minuman beralkohol. Berdasarkan pada pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi.

Pada kenyataan yang ada para orang tua murid kurang memperhatikan kebutuhan pokok gizi yang semsetinya diberikan kepada para anak. Karena faktor ekonomi dan pengetahuan tersebut sehingga belum diketahui secara rinci bagaimana tingkat status gizi anak-anaknya yang sekolah di SD Muhammadiyah Piyaman, terutama kelas IV dan V.

Menurut Hasil penelitian yang diakukan Akhmad Ludfi pada tahun 2012 yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V MA’Arif Kaliworo Kecamatan Kaliworo Kabupaten Wonosobo”. Menunjukkan nilai r_{hitung} ($0,575$) > r_{tabel} ($0,279$) artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Piyaman hanya sekali dalam seminggu, dan dilihat dari status sosial ekonomi untuk masyarakat Piyaman dan sekitarnya terutama yang memiliki anak yang bersekolah di SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul masih tergolong kelas menengah kebawah

sehingga belum begitu mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh putera – puterinya itu. Berorientasi pada hal tersebut, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam, selama ini di SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul belum pernah dilakukan penelitian, untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Tahun Ajaran 2012/2013” .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Piyaman, yang dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Pembelajaran penjas siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 hanya sekali dalam seminggu.
2. Belum pernah dilakukan penilaian status gizi gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan lebih terfokus maka perlu pembatasan masalah, sehingga peneliti membatasi permasalahan yaitu tentang tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul Tahun ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul maka diharapkan dapat bermanfaat:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bagi kajian-kajian ilmiah yang terkait dengan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013.

2. Secara praktis

- a. Bagi orang tua, dapat bermanfaat untuk memberikan masukan tentang keadaan kesegaran jasmani anaknya.
- b. Bagi anak, dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani dapat sebagai pengalaman yang sangat berharga serta mengetahui status kesegaran jasmani dirinya.
- c. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperhatikan status gizi siswa terhadap kesegaran jasmani dalam rangka mendukung prestasi belajar siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Suharjana (2010: 2) “kebugaran jasmani berarti kesanggupan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan”. Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007: 7) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”. Menurut Winarso (2011: 7) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk beraktivitas atau bekerja tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, sehingga masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya”. Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) . Pendapat lain mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*”, Depdiknas (2000: 7).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cukup energi untuk memanfaatkan waktu luangnya dengan baik.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menjelaskan bahwa kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung

Yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- b. Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

- c. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan bergerak secara leluasa.

- d. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak

dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2002: 63) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan megandung empat unsur pokok:

1) Kekutan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha *maksimum*.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.

3) Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah untuk berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah ruang gerak dari berbagai sendi tubuh.

Berdasarkan pada beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh apabila dipelihara dengan baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan *sistematik* melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

a. Pola Makan yang Sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung, darah, dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60 %, protein 15 % dan lemak 25 %. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti, merokok, minuman beralkohol.

b. Istirahat yang Cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin berkerja terus menerus tanpa berhenti, kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan

agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang Teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kebugaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Berdasarkan pada pendapat Djoko Pekik Irianto di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi. Istirahat yang cukup, istirahat berfungsi sebagai *recovery* atau pemulihan energi dalam tubuh setelah melakukan berbagai aktifitas.

4. Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran. Salah satu alat atau instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Tes TKJI merupakan rangkaian tes yang sudah baku, mempunyai nilai dan norma dan sesuai dengan tingkatan umur.

5. Pengertian Status Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007) sstatus gizi adalah suatu keadaan kesimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Sedangkan menurut I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002: 17-18) Menjelaskan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses *degesti, absorpsi, transportasi*. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

6. Macam-macam Zat Gizi dan Manfaatnya

Kebutuhan energi pada manusia dapat dipenuhi dari asupan makanan bergizi yang cukup dan berimbang. Dikatakan sebagai cukup apabila makanan yang dikonsumsi memenuhi kuota kebutuhan energi tubuh, dan dapat dikatakan seimbang apabila makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai zat gizi dengan jumlah dan *proporsi* yang tepat. Ada pun beberapa macam gizi yang dibutuhkan tubuh antara lain:

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan. Fungsi dari

karbohidrat adalah sebagai sumber tenaga yang paling mudah untuk diurai, juga sebagai zat penghasil tenaga utama dalam tubuh. Oleh karena fungsinya yang sedemikian penting maka jumlah asupan karbohidrat paling besar diantara zat-zat gizi lainnya, yaitu 50-55%. Karbohidrat dapat dibagi menjadi 2, yaitu Karbohidrat Kompleks (tepung, mie, roti, nasi, buah-buahan segar, dll), dan Karbohidrat Sederhana (gula, sirup, permen, coklat, dll). Cadangan karbohidrat dalam tubuh disimpan dalam bentuk glikogen otot, apabila saat beraktifitas cadangan glikogen otot menurut akibat kekurangan karbohidrat, hal ini akan menyebabkan mempercepat timbulnya kelelahan. Semakin berat bentuk aktifitas/olahraga yang dilakukan, maka semakin besar pula kebutuhan karbohidrat

b. Lemak

Komponen dasar lemak adalah trigliserida (gliserol+asam lemak) lemak dapat dibagi menjadi 3, yaitu lemak yang terlihat (mentega, lemak hewan), lemak yang tidak terlihat (lemak daging, keju) dan bahan makanan rendah lemak (susu skim, yoghurt). Sedangkan asam lemak dapat dibagi menjadi 2, yaitu :

1) Lemak Nabati (asam lemak tak jenuh)

Terkandung dalam minyak wijen, minyak jagung, minyak zaitun, minyak kacang, dll.

2) Lemak Hewani (asam lemak jenuh/Kolesterol)

Terkandung dalam kuning telur, daging, dll. Konsumsi makanan yang mengandung asam lemak jenuh dengan berlebihan akan memperbesar

resiko mengidap penyakit jantung koroner dan kanker

c. Protein

Protein berfungsi untuk proses tumbuh kembang, mengganti sel tubuh yang rusak, serta untuk perkembangan otot selama pembinaan latihan. Selain itu protein dapat berfungsi sebagai sumber tenaga ketika cadangan karbohidrat berkurang. Kebutuhan akan protein berkisar antara 15-20%. Sedangkan untuk atlit yang berolahraga ringan 1,0 gram/kg BB/hari, dan berolahraga *strength/endurance* 1,2-1,6 gram/kg BB/hari. Asupan protein yang seimbang akan menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh, namun apabila asupannya berlebihan akan menambah beban fungsi hati dan ginjal.

d. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang berfungsi mengatur proses metabolisme serta melindungi sel dari kerusakan. Sebagian besar vitamin diperoleh dari mengkonsumsi makanan, hanya sebagian kecil yang dihasilkan tubuh. Vitamin dapat digolongkan menjadi 2, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A,D,E dan K) dan vitamin yang larut dalam air (kelompok vitamin B dan C).

e. Mineral

Mineral adalah senyawa anorganik yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Fungsinya adalah untuk pembentukan jaringan tubuh dan pengendali proses-proses *fisiologik*. Mineral dapat dibagi menjadi 2, yaitu *Macromineral* (*Kalsium, Posfor, Potassium, Chloride, Sodium, magnesium, Sulfur*) dan *Mecromineral* (*Zat besi, Cu, Zinc, Selenium, Chromium*). Jenis mineral yang penting bagi atlet adalah *Fe/zat besi* (pembentuk *hemoglobin*) dan *Kalsium* (pembentukan tulang).

f. Air

lebih 60%-70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat.

Dari keenam unsur gizi, tubuh akan memperoleh sumber energi untuk bermain, belajar, bekerja, serta sumber pembangunan untuk pertumbuhan yang normal, juga zat pengatur demi kelancaran proses-proses didalam tubuh dan kesehatan yang baik. Zat-zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh karena mempunyai manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

7. Pemeriksaan Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun

gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

a. Penilaian Langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang.

Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidak seimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

2) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

3) Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya

defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik. Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

4) Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian butasenja (Supariasa, 2001).

5) Pemeriksaan tidak langsung

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dancara seseorang maupun keluarga

dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2004).

b) Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu.

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001).

Dari beberapa cara pengukuran satus gizi di atas penelitian ini menggunakan pengukuran antropometri. Antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi. Salah satu contoh dari indeks antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang disebut dengan *Body Mass Index* (Supariasa, 2001). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih

panjang. Dua parameter yang berkaitan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh, terdiri dari :

(1) Berat Badan

Berat badan merupakan salah satu parameter massa tubuh yang paling sering digunakan yang dapat mencerminkan jumlah dari beberapa zat gizi seperti protein, lemak, air dan mineral. Untuk mengukur Indeks Massa Tubuh, berat badan dihubungkan dengan tinggi badan (Gibson, 2005).

(2) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter ukuran panjang dan dapat merefleksikan pertumbuhan *skeletal* (tulang) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

8. Pengukuran Status Gizi

Untuk mengetahui apakah status gizi seseorang itu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, Obesitas, maka perlu dilakukan pengukuran tentang status gizi menggunakan cara pengukuran antropometri berdasarkan Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak menggunakan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) pada usia 5-18 tahun. Hal itu didasari karena objek penelitian siswa kelas V SD berada pada rentang usia 5-18 tahun.

9. Karateristik Siswa SD usia 10-12 tahun

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas bawah dan kelas atas. Kelas bawah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas atas sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992:44). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulanginya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah menurut Makmun (1995:68) di antaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-13 tahun (Soesilowindradini, ttn: 116, 118, 119) akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya *sosial-*

help skills dan *play skill*. *Sosial-help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti membersihkan halaman, merapikan meja dan kursi. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat *kooperatif*). *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat. Siswa SD mengalami masa anak satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa.

10. Karakteristik siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman

Menurut pengamatan peneliti tidak semua siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Piyaman hanya 2 jam pelajaran dalam seminggu, fasilitas olahraga minim sebagai contoh di SD Muhammadiyah Piyaman hanya ada satu bola sepak dan satu bola voli yang layak pakai, 12 bola tenis, alat pemukul permainan kasti dua biji dan halaman sekolah untuk aktivitas olahraga berukuran 17 x 9 meter. Dari status gizi pun belum bisa diketahuinya karena belum pernah diadakan penelitian atau survei status gizi di SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

11. Kerangka berfikir

Fisik yang sehat ditunjukan dengan tingkat fungsional tubuh atau lebih dikenal dengan kesegaran jasmani. Kebugararan jasmani sangat diperlukan oleh siswa, bahkan semua orang, sehingga berbagai cara dilakukan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi hasil kerja. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Dengan kebugaran jasmani yang baik pula, maka siswa akan tidak mudah mengantuk dan tidak mudah terserang penyakit.

agar tubuh menjadi bugar diperlukan makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh antara lain : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air. Dengan terpenuhinya unsur-unsur zat gizi tersebut maka dapat menunjang kebugaran jasmani anak. Status gizi siswa yang baik akan membantu tumbuh dan berkembang, ,memiliki daya tahan terhadap penyakit, gesit dan selalu bersemangat dalam segala hal termasuk dalam belajar. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan pernyataan diatas tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu tingkat kesegaran jasmani.

12. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan Haryanto yang berjudul “Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak dari Keluarga Prasejahtera Pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2004/2005”. Hasil penelitian status gizi anak dari keluarga pra-sejahtera pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2004/2005 putra dengan rata-rata status gizi adalah “sedang”. Sedangkan untuk anak putri dengan rata-rata status gizi adalah “baik”. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga pra-sejahtera pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2004/2005 untuk anak putra dan anak putri dengan rata-rata tingkat kesegaran jasmani keduanya adalah “baik”.
2. Penelitian yang dilakukan Dyah Prima Retnowinuri (2006) dengan judul “Status Gizi Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Strandakan I Bantul”. Subjek yang digunakan sebagai sampel siswa kelas IV,V dan VI. Besarnya sampel adalah 95 siswa, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengukuran. Hasil analisis siswa Sekolah Dasar

Srandakan I kabupaten Bantul adalah 18 siswa berkatagori “Baik Sekali” (18,84%), 23 siswa berkatagori “Baik” (24,21%), 38 siswa berkatagori “Sedang” (40,00%), 14 siswa berkatagori “Kurang” (14,74%), 2 siswa berkatagori kurang sekali (2,11%).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data dengan tes pengukuran. Teknik pengambilan data untuk tingkat kesegaran jasmani yaitu dengan menggunakan TKJI tahun 2010, sedangkan untuk mengetahui status gizi dengan pemeriksaan antropometri.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998:99). Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu:

a. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI Tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 item tes, yaitu Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, serta Lari 600 meter. Kemudian hasilnya dikonversikan kedalam tabel nilai tes kebugaran jasmani tahun 2010 putra-putri umur 10-12 tahun.

b. Status Gizi

Untuk mengukur status gizi dilakukan dengan tes antropometri gizi yang terdiri dari Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB). Kemudian

hasilnya dikonversikan dengan Rujukan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) laki – laki dan perempuan umur 5-18 tahun.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kecamatan Piyaman Kabupaten Wonosari Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 53.

Tabel 1. Subjek Penelitian Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2012/2013

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	Kelas IV	12	11	23
2	Kelas V	13	17	30
Total		25	28	53

(Sumber : Data SD Muhammadiyah Piyaman tahun ajaran 2012/2013)

D. Dekripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul yang beralamat di Jl. Demang Wana Pawira, Kemorosari 1, Piyaman. Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2013, untuk pengambilan datanya dilaksanakan pada tanggal 17 mei 2013.

E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing

variabel adalah sebagai berikut :

a. Kesegaran jasmani

Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang sudah baku. Nilai validitas dan reliabelitas instrument yang digunakan adalah:

- 1) Validitas TKJI untuk usia 10-12 tahun putra: 0,884 (*Aitken*), putri : 0,897 (*Aitken*).
- 2) Reliabilitas untuk usia 10-12 tahun putra: 0,911 , putri : 0,942.

Serangkaian tes TKJI ini terdiri dari :

- a) Lari cepat 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b) Gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- c) Baring duduk 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- d) Loncat tegak bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif
- e) Lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Status Gizi

Tes yang digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri gizi, alat pengukuran berguna untuk mengukur status gizi dan tingkat pertumbuhan anak usia sekolah, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Tes Kesegaran Jasmani

TKJI merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang sudah baku, terdiri dari :

- 1) Lari cepat 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan
- 2) Gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- 3) Baring duduk 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- 4) Loncat tegak bertujuan untuk mengukur tenaga *eksplosif*
- 5) Lari 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Penilaian test kesegaran jasmani yang telah mengikuti test TKJI dinilai menggunakan nilai (Tabel 4 dan 5) untuk menilai prestasi menggunakan norma (Tabel 6) untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani tabel-tabel tersebut adalah berikut :

Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putra Umur 10-12 Tahun

Lari 40 Meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d-6.3”	51”ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d- 2'09”	5
6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2'20”-2'30”	4
7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2'31”-2'45”	3
7.8”-8.8”	5”-14”	5”-14”	5”-14”	2'46”-3'44”	2
8.9”-dst	4” dst	0-3	23 dst	3'45” dst	1

Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Putri Umur 10-12 Tahun

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

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri

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

(Sumber : TKJI Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta 2010)

b. Pengukuran Status Gizi

Tes yang digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri gizi, alat pengukuran berguna untuk mengukur status gizi

dan tingkat pertumbuhan anak usia sekolah, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan.

1) Mengukur tinggi badan

Alat-alat yang digunakan:

- a) Pengukur tinggi badan
- b) Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah pita pengukur (cm)
yang diletakkan pada dinding dan tegak lurus pada lantai yang rata.
- c) Segitiga siku-siku atau buku tebal yang mempunyai sudut siku-siku untuk digunakan sebagai batas ukuran di atas kepala.
- d) Alat-alat tulis.

(1) Cara mengukur tinggi badan:

- (a) Sebelum pengukuran dilakukan, maka semua jenis alas kaki dan peci yang dipakai harus dilepas.
- (b) Anak disuruh berdiri tegak dan menempel dinding dengan pandangan menghadap lurus ke depan sejajar dengan lantai.
- (c) Sedangkan tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding atau pita pengukur.
- (d) Letakkan segitiga siku-siku atau buku tebal di tas kepala dengan salah satu sisi siku-siku menempel bagian atas kepala yang tertinggi

- (e) sedangkan sisi-sikunya yang lain menempel pada dinding atau pita pengukur.
- (f) Selanjutnya bacalah hasil pengukuran pada dinding pengukur dan mencatat tingginya pada buku yang telah tersedia.
- 2) Menimbang berat badan
- Alat-alat yang digunakan:
- a) Timbangan berat badan yang berkekuatan kurang lebih 100 kg.
 - b) Alat-alat tulis.
- (1) Cara menimbang berat badan:
- (a) Timbangan diletakkan di tempat yang datar dan terang agar mudah dibaca
 - (b) Tempat berpijak pada timbangan sebelum digunakan terlebih dahulu diberi alas agar tidak mudah kotor.
 - (c) Timbangan disetel terlebih dahulu sebelum digunakan (yang memakai jarum penunjuk, jarumnya disetel pada angka nol).
 - (d) Anak disuruh melepas alas kaki, peci, dan menanggalkan barang-barang yang dapat menambah berat badan sebelum ditimbang.
 - (e) Selanjutnya anak disuruh berlahan-lahan berdiri tegak di atas timbangan, muka lurus ke depan, tenang, dan tidak berpegangan pada orang atau benda lain.
 - (f) Baca dan catatlah hasilnya dalam buku yang tersedia.

Status dan tingkat pertumbuhan seseorang dapat dilihat dari perbandingan yang ideal antara tinggi badan dan berat badan. Pengukuran ini digunakan untuk memperoleh data status gizi dengan cara tes antropometri gizi. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan skala 100 kg sedang pengukuran tinggi badan dengan menggunakan meteran yang dipasang pada dinding (Soekaptiadi, 1983:26) .

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(m)}$$

Keterangan:

IMT: Indeks Massa Tubuh
 BB : Berat Badan (kg)
 TB : Tinggi Badan (m)

Kemudian hasilnya dikonversikan dengan menggunakan tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menurut Kepmenkes tahun 2011.

Tabel 5. Tabel Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber (Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010) tahun 2011.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Caranya yaitu prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah melakukan tes merupakan hasil yang secara langsung dapat dipergunakan untuk

mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak dengan cara menjumlahkan prestasi yang dicapai dari ke enam butir tes tersebut. Selanjutnya hasil dari penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

(Anas Sudjono, Sudijono, 2010: 43).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Data dan Hasil Penelitian

1. Diskripsi Data Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, jumlah subjek sebanyak 53 murid dengan nilai tertinggi 20 dan nilai terendah 5, dengan rata-rata 14,075. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 6. Persentase Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

No	Kategori Status Gizi	Tingkat Kebugaran											
		Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang		Kurang Sekali			
		f	%	f	%	f	%	F	%	F	%	F	%
1	Obesitas	0	0	0	0	2	33,3	2	33,33	2	33,3	6	100
2	Gemuk	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100
3	Normal	0	0	1	3,45	15	51,7	13	44,8	0	0	29	100
4	Kurus	0	0	1	7,14	9	64,3	4	28,56	0	0	14	100
5	Sangat Kurus	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	2	100
Total		0	0	2	3,77	29	54,7	20	37,77	2	3,77	53	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 6 murid yang berstatus gizi “Obesitas” dengan rincian 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Sedang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang Sekali”, sedangkan untuk

kategori “Baik Sekali” dan “Baik”, tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Untuk murid yang berstatus gizi “Gemuk” terdapat 2 (100%) murid yang memiliki kebugaran “Sedang”, sedangkan untuk kategori “Baik Sekali”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Sekali”, tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

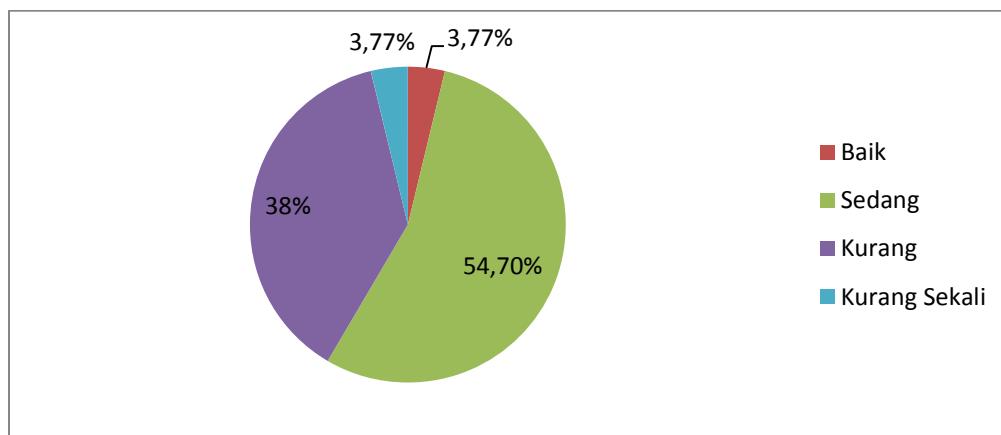
Untuk murid yang berstatus gizi “Normal” terdapat 29 murid dengan rincian 1 murid (3,45%) memiliki kebugaran “baik”, 15 murid (51,75%) memiliki kebugaran “Sedang”, 13 murid (44,80%) memiliki kebugaran “Kurang”, sedangkan untuk kategori “Baik Sekali” dan “kurang Sekali” tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Untuk murid yang berstatus gizi “Kurus” terdapat 14 murid dengan rincian, 1 murid (7,14%) memiliki kebugaran “Baik”, 9 murid (64,30%) memiliki kebugaran “Sedang”, 4 murid (28,56%) kategori “Kurang”, sedangkan untuk kategori “Baik Sekali” dan “Kurang Sekali” tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Dan untuk murid yang berstatus gizi “Sangat Kurus” terdapat 2 murid dengan rincian, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Sedang”, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Kurang”, sedangan untuk kategori “Baik

Sekali”, “Baik”, “Kurang Sekali” tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram histogram, maka berikut adalah gambar diagram lingkaran tingkat kesegaran jasmani murid kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajatan 2012/2013 berdasarkan status gizi.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Wonosari Gunungkidul

2. Hasil Penelitian

a. Tes TKJI Putra

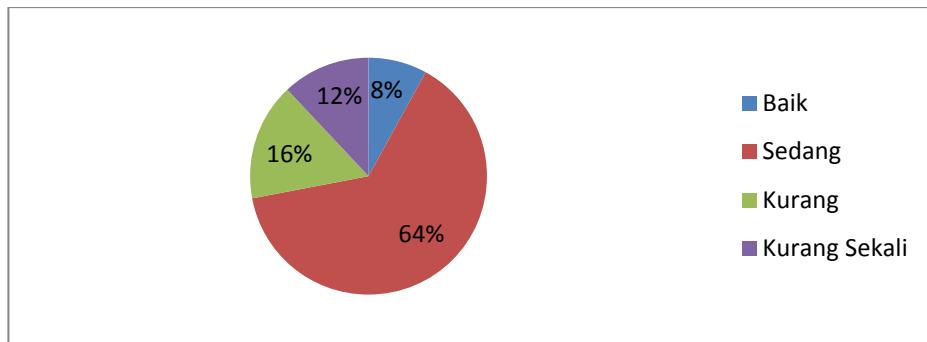
Hasil dari tes TKJI yang dilakukan siswa Putra di SD Muhammadiyah Piyaman sebanyak 25 murid menghasilkan nilai minimum = 5,00, maksimum = 20,00, dengan rata-rata = 13,720. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 7. Hasil Tes TKJI Putra Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

No	Kategori	Jumlah	Percentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	2	8%
3	Sedang	16	64%
4	Kurang	4	16%
5	Kurang Sekali	3	12%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil tes tkji terdapat 25 murid dengan rincian 2 murid (8%) kategori “Baik”, 16 murid (64%) kategori “Sedang”, 4 murid (16%) kategori “Kurang”, dan, 3 murid (12%) kategori “Kurang sekali”, sedangkan untuk kategori “Baik sekali” tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram



Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Putra Siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Wonosari Gunungkidul

b. Tes TKJI Putri

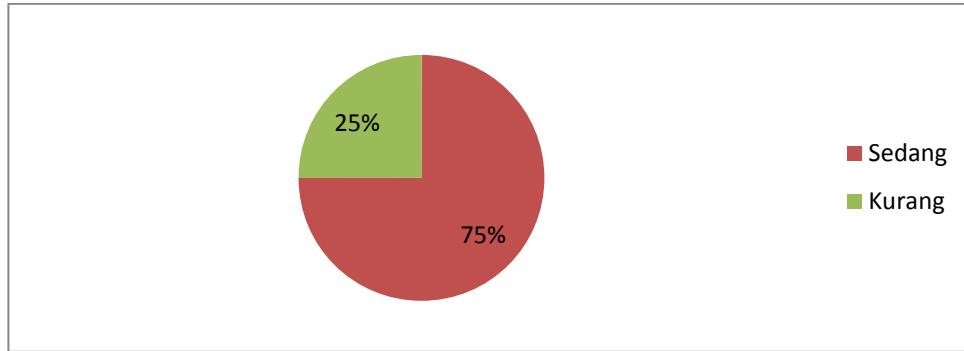
Hasil dari tes TKJI yang dilakukan siswa Putri di SD Muhammadiyah Piyaman sebanyak 28 murid menghasilkan nilai minimum = 10,00, maksimum = 17,00, dengan rata-rata = 14.392. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 8. Hasil Tes TKJI Putri Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunugkidul

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	21	75%
4	Kurang	7	25%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		28	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil tes tkji terdapat 28 murid dengan rincian 21 murid (75%) kategori “Sedang”, 7 murid (25%) kategori “Kurang”, sedangkan untuk kategori “Baik Sekali”, “Baik”, dan “Kurang Sekali” tidak terdapat murid yang masuk kategori ini.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram



Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani putri Siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

c. Pengukuran Status Gizi Putra

Hasil dari pengukuran yang dilakukan siswa Putra di SD Muhammadiyah Piyaman sebanyak 25 murid menghasilkan nilai minimum = 1,34, maksimum = 3,28, dengan rata-rata = 1.858. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel.

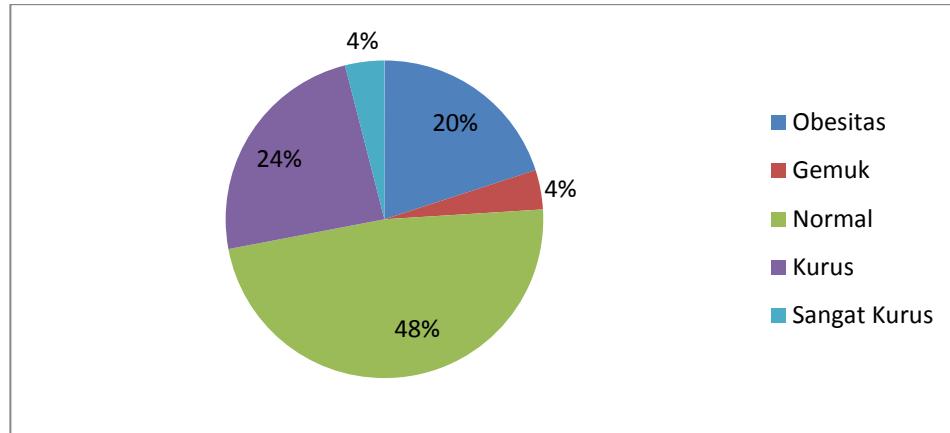
Tabel 9. Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa Putra Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

No	Kategori	Jumlah	Percentase
1	Obesitas	5	20%
2	Gemuk	1	4%
3	Normal	12	48%
4	kurus	6	24%
5	Sangat Kurus	1	4%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pengukuran status gizi terdapat 25 murid dengan rincian 5 murid (20%) kategori “Obesitas”, 1

murid (4%) kategori “Gemuk”, 12 murid (48%) kategori Normal, dan 1 murid (4%) kategori “Sangat Kurus”.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram



Gambar 4. Diagram Lingkaran Status Gizi Putra Siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

d. Pengukuran Status Gizi Putri

Hasil dari pengukuran yang dilakukan siswa Putri di SD Muhammadiyah Piyaman sebanyak 28 murid menghasilkan nilai minimum = 1,28, maksimum = 2,66, dengan rata-rata = 1.661. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel.

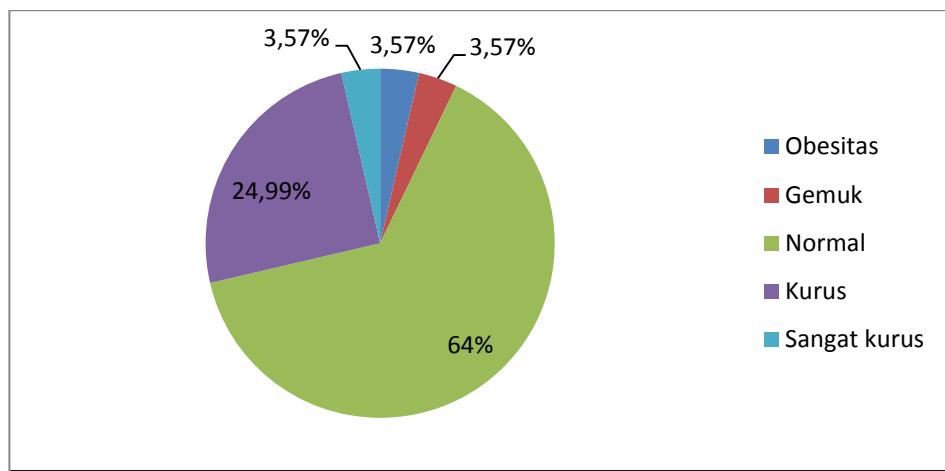
Tabel 10. Hasil pengukuran status gizi siswa putri Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gnungkidul

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Obesitas	1	3,57%
2	Gemuk	1	3,57%

3	Normal	18	64,30%
4	kurus	7	24,99%
5	Sangat Kurus	1	3,57%
Total		28	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pengukuran status gizi terdapat 28 murid dengan rincian 1 murid (3,57%) kategori “Obesitas”, 1 murid (3,57%) kategori “Gemuk”, 18 murid (64,30%) kategori “Normal”, 7 murid (24,99%) kategori “Kurus”, dan 1 murid (3,57%) kategori “Sangat Kurus”.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram



Gambar 5. Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa kelas IV dan V Putri SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian Tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 terdapat 6 murid yang berstatus gizi “Obesitas” dengan rincian 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Sedang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang” , 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang Sekali”, untuk murid yang berstatus gizi “Gemuk” terdapat 2 (100%) murid yang memiliki kebugaran “Sedang”, untuk murid yang berstatus gizi “Normal” terdapat 29 murid dengan rincian 1 murid (3,45%) memiliki kebugaran “baik”, 15 murid (51,75%) memiliki kebugaran “Sedang”, 13 murid (44,80%) memiliki kebugaran “Kurang”, untuk murid yang berstatus gizi “Kurus” terdapat 14 murid dengan rincian, 1 murid (7,14%) memiliki kebugaran “Baik”, 9 murid (64,30%) memiliki kebugaran “Sedang”, 4 murid (28,56%) kategori “Kurang”, dan untuk murid yang berstatus gizi “Sangat Kurus” terdapat 2 murid dengan rincian, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Sedang”, 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Kurang”, hal ini menunjukan bahwa kebugaran jasmani siswa masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Kurangnya aktivitas penjas yang dilakukan murid merupakan salah satu faktor penyebab kebugaran siswa kurang baik. Pembelajaran penjas yang hanya dilakukan sekali dalam seminggu belum dapat mengoptimalkan kesegaran jasmani.

Untuk hasil tes TKJI Putra terdapat 25 murid dengan rincian 2 murid (8%) kategori “Baik”, 16 murid (64%) kategori “Sedang”, 4 murid (16%) kategori “Kurang”, dan, 3 murid (12%) kategori “Kurang Sekali”, sedangkan untuk tes TKJI Putri terdapat 28 murid dengan rincian 21 murid (75%) kategori “Sedang”, 7 murid (25%) kategori kurang. Pada faktor jenis kelamin, siswa laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran yang hampir sama. Hal ini terlihat pada masuknya mayoritas siswa laki-laki dan perempuan pada kategori yang sama yaitu dalam katagori yaitu sedang dan kurang. Hal ini dikarenakan pola aktivitas dan kegiatan penjas memiliki porsi yang sama, semua murid hanya melakukan aktivitas penjas di sekolah saja, pada saat pembelajaran penjas.

Pada penilaian status gizi siswa kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 relatif memiliki keadaan gizi yang cukup baik, ini terlihat bahwa terdapat pada penilaian status gizi putra terdapat 25 murid dengan rincian 5 murid (20%) kategori “Obesitas”, 1 murid (4%) kategori “Gemuk”, 12 murid (48%) kategori Normal, dan 1 murid (4%) kategori “Sangat Kurus”, sedangkan untuk penilaian status gizi putri terdapat 28 murid dengan rincian 1 murid (3,57%) kategori “Obesitas”, 1 murid (3,57%) kategori “Gemuk”, 18 murid (64,30%) kategori “Normal”, 7 murid (24,99%) kategori “Kurus”, dan 1 murid (3,57%) kategori “Sangat Kurus”.

Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa status gizi siswa dalam kategori “Normal”. Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori “Normal” yang cukup tinggi baik untuk putra maupun putri. Hal ini menunjukan bahwa penyediaan makanan sehari-hari yang dikonsumsi siswa sudah baik, sehingga dapat menunjang aktivitas dan pertumbuhan siswa. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto, (2007: 65) bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga. Makanan bergizi tidak selalu diperoleh dengan harga yang mahal. Makanan yang banyak mengandung zat gizi juga terdapat pada sayur yang berwarna hijau dan buah-buahan yang umumnya mudah diperoleh di lingkungan atau pekarangan tempat tinggal siswa.

Aktivitas fisik sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul selama ini hanya mengandalkan pembelajaran pendidikan jasmani, pembelajaran jasmani pun hanya dilakukan sekali dalam seminggu, Artinya selama ini, belum terdapat usaha yang terprogram secara intensif untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa dengan latihan fisik tertentu. Selain itu pihak sekolah dituntut mempunyai peran lebih dalam peningkatan status gizi para

siswanya. Salah satunya dengan melakukan pemeriksaan status gizi siswa secara rutin, mengadakan sosialisasi kepada orang tua siswa tentang pentingnya keadaan gizi dan bahayanya bila anak kekurangan atau kelebihan gizi, karena dengan status gizi yang baik, anak akan memiliki energi maksimal untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari, termasuk di dalamnya aktivitas belajar. Sebaliknya, dengan status gizi yang rendah dapat mengakibatkan anak mengalami gangguan kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani berdasarkan stastus gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2012/2013 adalah :

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang memiliki status gizi “Obesitas” adalah sebagai berikut : 2 murid (33,33%) memiliki kesegaran “Sedang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang”, 2 murid (33,33%) memiliki kebugaran “Kurang Sekali”.
2. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang memiliki status gizi “Gemuk” adalah sebagai berikut : 2 murid memiliki kebugaran “Sedang”.
3. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang memiliki status gizi “Normal” adalah sebagai berikut: 1 murid (3,45%) memiliki kebugaran “Baik”, 15 murid (51,75%) memiliki kebugaran “Sedang, dan 13 murid (44,80%) memiliki kebugaran “Kurang”.
4. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang memiliki status gizi “Kurus” adalah sebagai berikut : 1 murid (7,14%) memiliki kebugaran

“Baik”, 9 murid (64,30%) memiliki kebugaran “Sedang”, dan 4 murid (28,56%) memiliki kebugaran “Kurang”

5. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang memiliki status gizi “Sangat Kurus” adalah sebagai berikut : 1 murid (50%) memiliki kebugaran “Sedang”, dan 1 murid (50%) memiliki kebugaran “kurang.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas maka hasil penelitian ini dapat berimplikasi sebagai berikut:

1. Belum menunjukan adanya hasil yang maksimal kebugaran jasmani siswa, maka pihak sekolahan supaya agar berupaya meningkatkan aktivitas fisik siswa nelalui penambahan sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
2. Untuk murid agar supaya lebih ditingkatkan atau minimal dipertahankan dengan cara pemeliharaan pada kesehatan tubuh serta pola makannya tetap dijaga serta sadar akan pola hidup sehat dengan pemenuhan gizi seimbang.
3. Timbulnya motivasi untuk meningkatkan kebugaran siswa, diantaranya melalui aktivitas fisik di luar sekolah.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Faktor kesiapan siswa, masih banyak siswa yang terlihat kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi tes tersebut, hal ini terbukti

dengan masih adanya siswa yang tidak sarapan pagi dan mengaku kelelahan karena kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan dihari sebelumnya..

- b. Penelitian ini tidak dapat mengontrl variabel yang lain, seperti pola istirahat maupun memiliki penyakit yang pernah diderita, dan lain-lain.

D. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktivitas jasmani karena, sangat penting sekaligus membantu dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu adanya sosialisasi dari sekolah kepada siswanya agar menambah aktivitas fisik di luar pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
3. Pentingnya memperhatikan pola istirahat dan pola makan, agar menjaga kebugaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni. (2004). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Profesi Jilid I*, Jakarta. Dian Rakyat.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ari Kunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Baliwati, Y. F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi, Cetakan I* : Penerbit Swadaya.
- Depdikbud. (1993). *GBPP SD Tahun 1994*. Jakarta :Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Adi Offset.
- _____. (2005), *Gizi Olahraga*, Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta
- _____. (2006), *Penilaian Status Gizi*, Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta .
- _____. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ganjar Kurniawan. 2004. *Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo I Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gibson RS. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Ed. Ke-2. New York : Oxford University Press.
- Hatriyani, Y & truyani. (2007). *Penilaian Stattus Gizi*. . in: Syafiq. A. Et all, eds. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Hermawan Ichsantosa. 2001. *Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri Lebeng Sentolo Kabupaten Kulomprogo*. Yogyakarta: FIK UNY.

I Dewa Nyoman Supariasa, MPS .(2002). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC.

Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina Gizi.

Len Kravitz. (2001). *Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Mardialis. (2008). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara

Marwanto. (2000). *Tingkat Kebugaran Jasmani SD di Kecamatan Sayegan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Musan Prawoto. (2007). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Tingkat pendidikan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari*. Skripsi. Yohyakarta : FIK UNY

Rusli Lutan. (2002). Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia. Jakarta: Depdiknas.

Sartinah. (2008). *Hubungan Antara Status Gizi dan kesegaran jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Sentolo II Kulon Progo*. Skripsi: UNY

Suharjana. (2010). *Kebugaran Jasmani*, Yogyakarta : FIK UNY.

Supairasa. (2001). *Gizi Dalam Masyarakat*. Jakarta: PT Elex Media

Winarso. (2011). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Piyaman Wonosari Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Penilaian TKJI Putra

Nama	lari 40m	N	gntg siku	N	Brg dduk	N	Loncat Tegak						N	Lari 600 m	N	Total	status kesegaran
							Raihan	I	II	III	Terbaik	Selisih					
Hertama Aji B	8.20	2	4.3	2	7	2	186	217	219	220	220	34	3	2.42	3	12	Sedang
Ifan Nafiz Zahfran	7.64	3	10.3	2	2	1	181	222	223	226	226	45	4	2.46	2	12	Sedang
Muhammad Fyan S	7.20	3	5.4	2	5	2	184	226	222	221	226	42	4	2.50	2	13	Sedang
Rahmad Agil B	10.80	1	1.3	1	0	1	179	198	198	198	198	19	1	4.13	1	5	Kurang Sekali
Taufik Isnain M	8.08	2	2.7	1	10	2	172	209	211	206	211	39	4	3.23	2	11	Kurang Sekali
Muhammad Elham	6.26	5	10.5	2	9	2	170	209	211	210	211	41	4	2.17	4	17	Sedang
Muhammad Aziz B	6,23	5	10.2	2	10	2	166	201	197	201	201	35	3	2.19	4	16	Sedang
Restu Amin M	7.95	1	17. 3	3	24	4	172	205	205	203	205	33	3	2.19	4	15	Sedang
Octavian Ferby Al	7.87	2	11.6	2	12	3	165	199	198	198	198	33	3	2.11	4	14	Sedang
Nissn Syukur	7.82	2	6.1	2	17	3	170	194	197	196	197	27	2	2.26	4	13	Kurang
Novendha Arya R	8.11	2	16.3	3	23	4	169	199	202	201	201	32	3	2.18	4	14	Sedang
Mumtaz Zuhda A	7.21	3	7.5	2	11	2	174	210	211	211	211	37	3	2.34	3	13	Kurang
Anggara Feri	7.20	3	11.4	2	16	3	192	217	213	217	217	25	2	2..11	5	15	Sedang
Hazar Pamungkas	5.16	5	9.5	2	13	3	191	227	224	227	227	36	3	2.05	5	18	Baik
Bayu Budiyanto	7.53	3	12.3	2	14	3	189	211	218	217	221	32	3	2.42	3	14	Sedang
Cakra Birawa G S	6.96	3	36.7	4	25	5	178	208	206	214	214	36	3	2.06	5	20	Baik
Darmaja	7.35	3	16.6	3	17	3	177	212	216	215	216	39	4	3.04	2	15	Sedang
Mualif Taufiqqur R	7.45	3	8.3	2	16	3	183	218	218	219	219	36	4	2.03	5	17	Sedang
Priagung Aditama	10.70	1	3.8	1	14	3	194	217	216	220	220	26	2	3.04	2	9	Kurang Sekali
Ricky Triadmojo	7.82	2	4.7	2	12	3	182	206	207	206	207	25	2	2.41	3	12	Kurang
Yossi Fernando	8.01	3	7.5	2	11	2	176	211	216	213	216	40	4	2.44	3	14	Sedang
Luthfi Tri Hamzah	8.43	2	9.2	2	10	2	166	195	200	199	200	34	3	2.07	5	14	Sedang
Aza Edwin Sabili	7.20	3	11.3	2	16	3	178	213	217	217	217	39	4	2.18	4	16	Sedang
Rizaldi Saputra	7.40	3	2.4	1	15	3	177	210	209	211	211	34	3	2.13	4	14	Sedang
Dedy Prasetyo	8.01	2	3.1	1	12	3	188	211	213	209	213	25	2	2.52	2	10	Kurang

Lampiran 2. Hasil Penilaian TKJI Putri

Nama	lari 40m	N	gntg siku	N	brg dduk	N	Loncat Tegak						N	Lari 600 m	N	Total	status kesegaran
							Raihan	I	II	III	Terbaik	Selisih					
Shinta Yatin F	8.34	2	3	2	13	3	188	213	213	213	213	25	2	2.59	3	12	Sedang
Dita khusunul M	7.87	3	7,4	2	11	3	174	203	211	213	213	39	4	2.09	5	17	Sedang
Dian Arum A	8.53	2	1.7	1	14	4	171	206	200	204	206	35	4	3.02	3	14	Sedang
Eli Damayanti	8.14	3	0	1	16	4	160	187	191	190	191	31	3	2.51	4	15	Sedang
Asih Dini Lestari	8.99	2	9.1	3	11	3	166	186	192	189	192	23	2	2.32	5	14	Sedang
Rosita Nur Auli Az	10.16	1	1.4	1	4	2	152	175	174	176	176	24	2	2.51	4	10	Kurang
Gita Sabila Esaputri	8.83	2	2.7	2	14	4	164	193	199	203	203	39	4	2.34	4	16	Sedang
Nabila Syanisa A	8.57	2	4.2	2	13	3	166	187	189	185	189	23	2	2.26	4	13	Kurang
Anjani Nur Azizah	7.63	3	3.2	2	16	4	176	205	207	209	209	33	3	2.07	5	17	Sedang
Tityanita Rastyaning	8.55	2	9.1	3	11	3	181	198	207	206	207	26	2	2.45	4	15	Sedang
Alvi Aisah Fitri Nur janah	9.30	2	6.1	2	16	4	163	185	186	182	186	23	2	3.24	3	13	Kurang
Enjelina Kusuma Dewi	8.12	3	3.1	2	12	3	164	189	192	193	193	29	3	2.33	4	15	Sedang
Ananda Novia P	8.78	2	3.1	2	18	4	179	202	203	206	206	27	2	2.19	5	15	Sedang
Anggita Rizky P S	8.36	2	6.5	2	15	4	187	217	218	220	220	33	3	2.40	4	15	Sedang
Anisa Sholiha	8.96	2	4.2	2	13	3	175	195	193	196	196	21	2	2.38	4	13	Kurang
Anisa Widi A	7.88	3	2.2	2	10	3	178	198	200	196	200	22	2	2.14	5	15	Sedang
Ariska Dwi W	8.13	3	3.4	2	14	4	180	206	209	209	209	29	3	2.45	4	16	Sedang
Dinda Maria U	7.88	3	5.3	2	15	4	184	214	217	220	220	36	4	2.38	4	17	Sedang
Evi Ayu D Y	9.71	2	5.6	2	10	3	167	195	201	198	201	34	4	2.57	3	14	Sedang
Murni Dian P	7.59	3	3.4	2	15	4	177	207	209	207	209	32	3	2.43	4	16	Sedang
Niken Fatikasari	8.46	2	3.7	2	9	3	190	218	221	221	221	31	3	2.30	5	15	Sedang
Novita Rahmadani	7.24	4	2.8	2	15	4	168	192	196	193	193	25	2	2.36	4	16	Sedang
Rahmalia Atika S	7.69	3	2.1	2	13	3	184	210	214	214	214	30	3	2.36	4	15	Sedang
Rindiani	9.18	2	2.1	2	12	3	177	196	198	197	197	20	1	2.48	4	12	Kurang
Rindi Lisniawati	9.58	2	2.9	2	10	3	166	183	187	192	192	26	2	2.40	4	13	Kurang
Silvi Kurniawati	8.62	2	3.7	2	11	3	188	213	215	217	217	29	3	2.43	4	14	Sedang
Sindira Nur F	8.81	3	2.6	2	12	3	164	184	186	183	186	22	2	2.54	4	14	Sedang
Nurul Warkhidah	10.10	1	1.6	1	15	4	167	187	190	188	190	23	2	2.37	4	12	Kurang

Lampiran 3. Hasil Penilaian Status Gizi Putra

No	Nama	L/P	Tanggal Lahir	Tinggi Badan (Cm)	Berat Badan (Kg)	BB (Kg)	TB (m)2	Nilai	keterangan
1	Hertama Aji B	L	02-Apr-02	149	52	52	2.22	23,4	Obesitas
2	Ifan Nafiz Zahfran	L	01-Jan-02	142	35	35	2.01	17,4	Normal
3	Muhammad Fyan S	L	19-Nov-01	147	56	56	2.16	25,9	Obesitas
4	Rahmad Agil B	L	21-Feb-02	146	70	70	2.13	32,8	Obesitas
5	Taufik Isnain M	L	18-Jun-02	139	48	48	1.93	24,8	Obesitas
6	Muhammad Elham	L	07-Jul-02	134	24	24	1.79	13,4	Sangat kurus
7	Muhammad Aziz B	L	21-Okt-02	132	25	25	1.74	14,3	Kurus
8	Restu Amin M	L	22-Sep-02	140	33	33	1.96	16,8	Normal
9	Octavian Ferby Al	L	23-Sep-02	130	24	24	1.69	14,2	Kurus
10	Nissn Syukur	L	07-Jul-02	132	24	24	1.74	13,8	Kurus
11	Novendha Arya R	L	13-Mar-03	133	28	28	1.76	15,8	Normal
12	Mumtaz Zuhda A	L	19-Des-02	139	29	29	1.93	15	Kurus
13	Anggara Feri	L	15-agus-01	153	40	40	2.34	17,1	Normal
14	Hazar Pamungkas	L	12-Feb-01	149	34	34	2.22	1,53	Kurus
15	Bayu Budiyanto	L	28-Jan-01	150	46	46	2.25	2,04	Normal
16	Cakra Birawa G S	L	12-Jun-02	138	33	33	1.90	17,3	Normal
17	Darmaja	L	09-Mar-01	142	36	36	2.01	17,9	Normal
18	Mualif Taufiqqur R	L	19-Jul-02	142	32	32	2.01	15,9	Normal
19	Priagung Aditama	L	18-agus-01	148	59	59	2.19	26,9	Obesitas
20	Ricky Triadmojo	L	29-Mei-01	136	31	31	1.84	16,8	Normal
21	Yossi Fernando	L	05-Jan-01	142	31	31	2.01	15,4	Normal
22	Luthfi Tri Hamzah	L	12-Apr-02	133	25	25	1.76	14,1	Kurus
23	Aza Edwin Sabili	L	09-Jul-02	143	36	36	2.04	17,6	Normal
24	Rizaldi Saputra	L	04-Des-02	138	41	41	1.90	21,5	Gemuk
25	Dedy Prasetyo	L	23-Jul-01	147	45	45	2.16	20,8	Normal

Lampiran 4. Hasil Penilaian Status Gizi Putri

No	Nama	L/P	Tanggal Lahir	Tinggi Badan (Cm)	Berat Badan (Kg)	BB (kg)	TB (m)2	Nilai	keterangan
1	Shinta Yatin F	P	23-Agust-02	147	40	40	2.16	18,5	Normal
2	Dita khusunul M	P	13-Apr-03	138	30	30	1.90	15,8	Normal
3	Dian Arum A	P	12-Jul-02	141	44	44	1.98	22,1	Gemuk
4	Eli Damayanti	P	29-Apr-02	130	29	29	1.69	17,2	Normal
5	Asih Dini Lestari	P	15-Jan-03	131	26	26	1.71	15,2	Normal
6	Rosita Nur Auli Az	P	27-Nov-02	124	21	21	1.53	13,7	Kurus
7	Gita Sabila Esaputri	P	19-Jan-03	137	25	25	1.87	13,3	Kurus
8	Nabila Syanisa A	P	21-Jul-02	127	25	25	1.61	15,5	Normal
9	Anjani Nur Azizah	P	26-Jun-02	140	28	28	1.96	14,3	Kurus
10	Tityanita Rastyaning	P	12-Mar-02	142	31	31	2.01	15,4	Normal
11	Alvi Aisah Fitri Nur janah	P	13-Agust-02	129	26	26	1.66	15,6	Normal
12	Enjelina Kusuma Dewi	P	08-Sep-02	132	29	29	1.74	16,6	Normal
13	Ananda Novia P	P	26-Apr-03	140	27	27	1.96	13,8	Kurus
14	Anggita Rizky P S	P	12-Feb-03	149	42	42	2.22	18,9	Normal
15	Anisa Sholiha	P	01-Agust-02	139	29	29	1.93	15	Normal
16	Anisa Widi A	P	21-Feb-01	137	26	26	1.87	13,9	Kurus
17	Ariska Dwi W	P	11-Feb-03	145	40	40	2.10	19,04	Normal
18	Dinda Maria U	P	13-Mei-02	146	36	36	2.13	16,9	Normal
19	Evi Ayu D Y	P	04-Okt-03	137	50	50	1.87	2,66	Obesitas
20	Murni Dian P	P	06-Mei-01	140	36	36	1.96	18,4	Normal
21	Niken Fatikasari	P	22-Nov-02	147	39	39	2.16	18,05	Normal
22	Novita Rahmadani	P	17-Mei-02	131	23	23	1.71	13,4	Kurus
23	Rahmalia Atika S	P	10-Sep-02	143	28	28	2.04	13,7	Kurus
24	Rindiani	P	19-Jul-02	142	42	42	2.01	20,8	Normal
25	Rindi Lisniawati	P	04-Feb-02	130	33	33	1.69	19,5	Normal
26	Silvi Kurniawati	P	16-Jul-02	146	36	36	2.13	16,9	Normal
27	Sindira Nur F	P	28-Jan-02	132	25	25	1.74	14,3	Normal
28	Nurul Warkhidah	P	17-Mei-02	134	23	23	1.79	12,8	Sangat Kurus

Lampiran 5. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk Anak Umur 5-18 Tahun

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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5	2	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5	3	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.2
5	4	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5	5	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.3	20.3
5	6	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5	7	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
5	8	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5	9	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.5
5	10	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
5	11	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.5	20.6
6	0	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7
6	1	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.6	20.8
6	2	12.2	13.1	14.1	15.3	16.8	18.6	20.8
6	3	12.2	13.1	14.1	15.3	16.8	18.6	20.9
6	4	12.2	13.1	14.1	15.4	16.8	18.7	21.0
6	5	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7	21.0
6	6	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7	21.1
6	7	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.8	21.2
6	8	12.2	13.1	14.2	15.4	16.9	18.8	21.3
6	9	12.2	13.1	14.2	15.4	17.0	18.9	21.3
6	10	12.2	13.1	14.2	15.4	17.0	18.9	21.4
6	11	12.2	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0	21.5
7	0	12.3	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0	21.6
7	1	12.3	13.2	14.2	15.5	17.1	19.1	21.7
7	2	12.3	13.2	14.2	15.5	17.1	19.1	21.8
7	3	12.3	13.2	14.3	15.5	17.1	19.2	21.9
7	4	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.2	22.0
7	5	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3	22.0
7	6	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3	22.1
7	7	12.3	13.2	14.3	15.6	17.3	19.4	22.2
7	8	12.3	13.2	14.3	15.6	17.3	19.4	22.4
7	9	12.4	13.3	14.3	15.7	17.3	19.5	22.5
7	10	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.6	22.6
7	11	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.6	22.7
8	0	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.7	22.8

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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	1	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.4
18	2	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.5
18	3	15.7	17.4	19.3	21.8	25.1	29.4	35.5
18	4	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.4	35.5
18	5	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.5	35.5
18	6	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
18	7	15.8	17.5	19.5	22.0	25.2	29.5	35.5
18	8	15.8	17.5	19.5	22.0	25.3	29.6	35.5
18	9	15.8	17.5	19.5	22.1	25.3	29.6	35.5
18	10	15.8	17.5	19.6	22.1	25.4	29.6	35.5
18	11	15.8	17.5	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5
19	0	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

Lampiran 6. Intrumen dan Panduan Tes TKJI untuk Anak usia 10-12 Tahun

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010. Butir tes terdiri atas tes lari jarak pendek, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh dan tes loncat tegak. Nilai validitas dan reliabelitas instrument yang digunakan adalah:

- a. Validitas TKJI untuk usia 10-12 tahun putra: 0,884 (*Aitken*), putri : 0,897 (*Aitken*).
- b. Reliabilitas untuk usia 10-12 tahun putra: 0,911 , putri : 0,942.

Adapun rangkaian pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

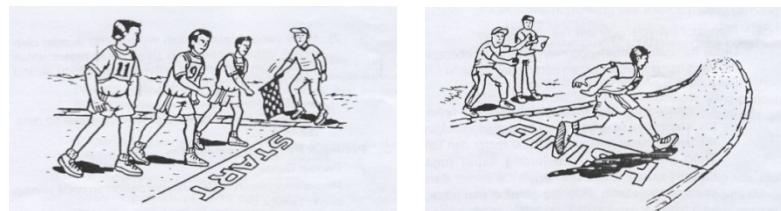
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera *start*
- 3) peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stopwach*
- 6) Serbuk kapur dan alat tulis

- c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan

- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - 2) Peseta berdiri di belakang garis start.
 - 3) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri.
 - (b) Pada aba-ba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
 - (c) Lari masih bisa diulang apabila
 - (i) Pelari mencuri start
 - (ii) Pelari tudak melewati garis finish
 - (iii) Pelari terganggu dengan pelari lain.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 6. Rangkaian Tes Lari 40 Meter

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Tekuk Siku

untuk Putri

a. Tes gantung angkat siku tekuk

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas terdiri atas:

a) Lantai yang rata dan bersih

b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci.

c) *Stopwach*

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat,

e) Alat tulis

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

b) Gerakan

(1) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, (lihat gambar 7) kemudian kembali sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

(2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.

(3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

(1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

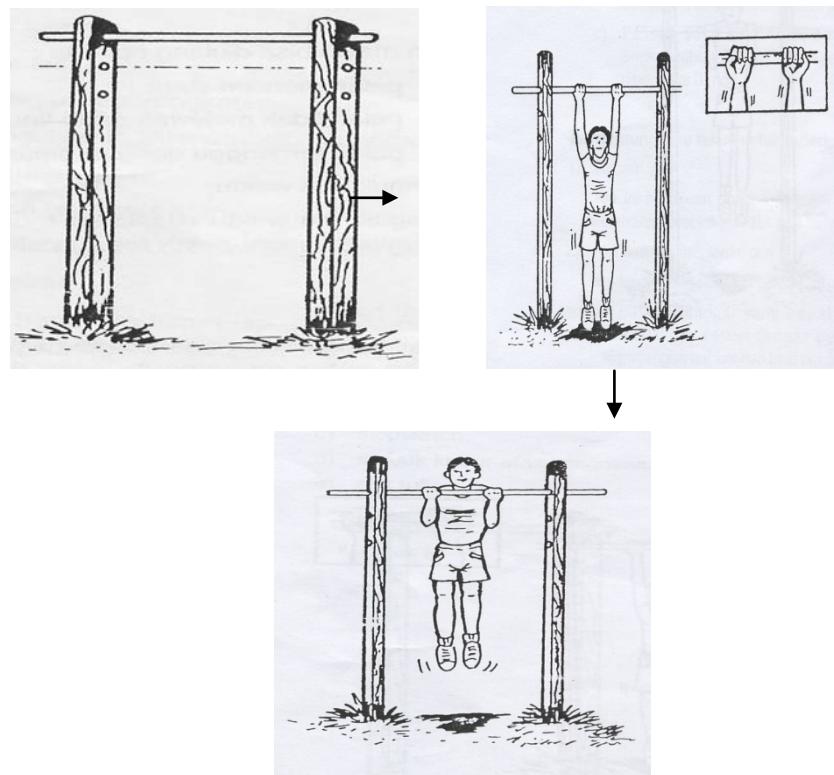
(2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan

(3) Pada ada waktu kembali sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

5) Pencatat Hasil

a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).



Gambar 7. Rangkaian Tes Angkat Tubuh Putra

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *Stopwacth*
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakan di belakang kepala atas.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kedua kaki, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan

- a) gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.

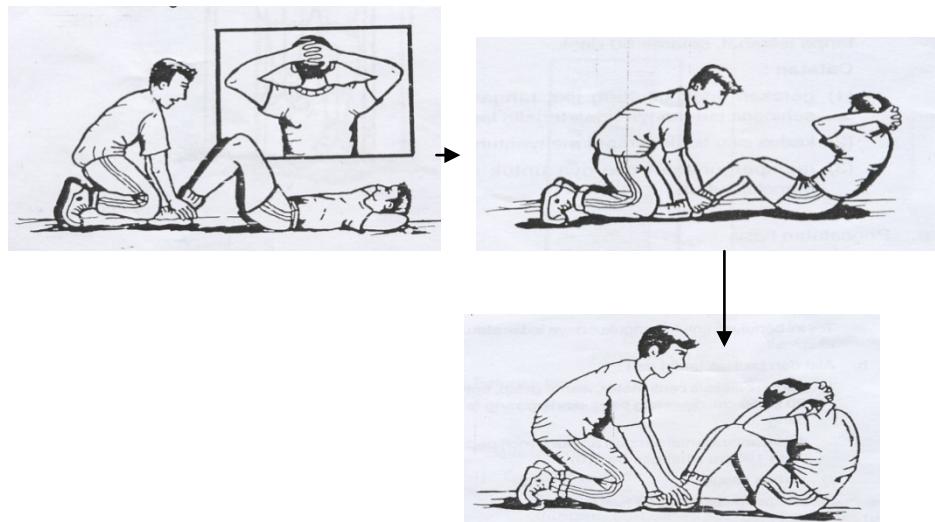
- b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini , diberi nilai 0 (nol).



Gambar 8. Tes Baring Duduk

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30x50 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) serbuk kapur.
- 3) alat penghapus
- 4) alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dingding, kaki rapat, papan sekala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan tang dekat dingding

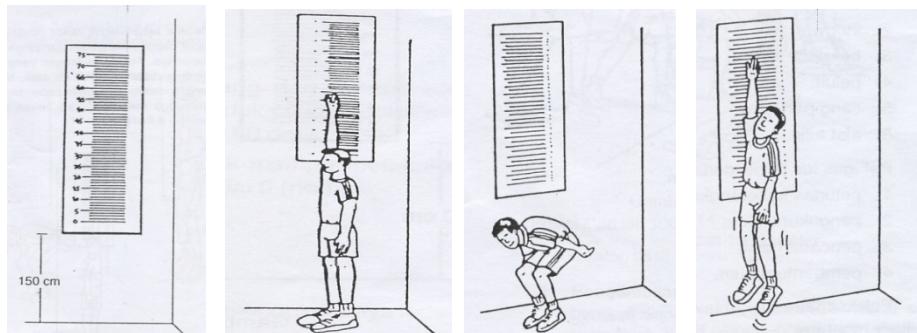
diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pad papan bersekala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau dislingi oleh peserta lain.

e. Pencatat hasil

- 1) Raihan tegak dicatat
- 2) ketiga raihan loncatan dicatat
- 3) raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.



Gambar 9. Tes Loncat Tegak

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) *Stopwacth*
- 3) bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari:

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

- 2) Gerakan

(a) Pada aba-aba “Siap” peserta menganbil sikap start berdiri, sikap untuk lari.

(b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*. Menempuh jarak 600 meter.

Catatan:

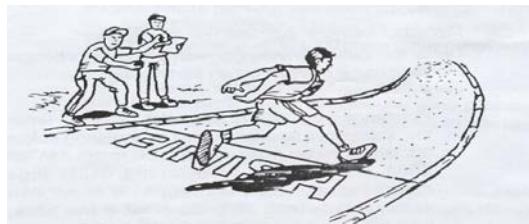
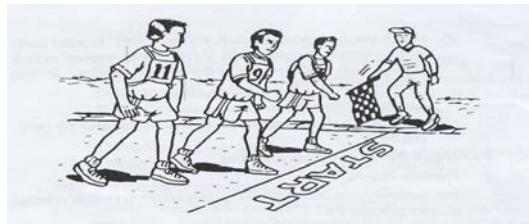
1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencari *start*.
2. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan hasil

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

Contoh penulisan:

Seseorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3,12.



Gambar 7. Rangkaian Tes 600 m

Lampiran 7. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran Status Gizi

Tes yang digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri gizi, alat pengukuran berguna untuk mengukur status gizi dan tingkat pertumbuhan anak usia sekolah, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan.

1. Mengukur tinggi badan

Alat-alat yang digunakan:

- a. Pengukur tinggi badan
- b. Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah pita pengukur (cm) yang diletakkan pada dinding dan tegak lurus pada lantai yang rata.
- c. Segitiga siku-siku atau buku tebal yang mempunyai sudut siku-siku untuk digunakan sebagai batas ukuran di atas kepala.
- d. Alat-alat tulis.

1) Cara mengukur tinggi badan:

- (a) Sebelum pengukuran dilakukan, maka semua jenis alas kaki dan peci yang dipakai harus dilepas.
- (b) Anak disuruh berdiri tegak dan menempel dinding dengan pandangan menghadap lurus ke depan sejajar dengan lantai,
- (c) Sedangkan tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding atau pita pengukur.

- (d) Letakkan segitiga siku-siku atau buku tebal di tas kepala dengan salah satu sisi siku-siku menempel bagian atas kepala yang tertinggi
- (e) sedangkan sisi-sikunya yang lain menempel pada dinding atau pita pengukur.
- (f) Selanjutnya bacalah dan catat tingginya pada buku yang telah tersedia.



Gambar 8. Mengukur Tinggi Badan

2. Menimbang berat badan

Alat-alat yang digunakan:

- a) Timbangan berat badan yang berkekuatan kurang lebih 100 kg.
- b) Alat-alat tulis.

(2) Cara menimbang berat badan:

- (a) Timbangan diletakkan di tempat yang datar dan terang agar mudah dibaca

- (b) Tempat berpijak pada timbangan sebelum digunakan terlebih dahulu diberi alas agar tidak mudah kotor.
- (c) Timbangan disetel terlebih dahulu sebelum digunakan (yang memakai jarum penunjuk, jarumnya disetel pada angka nol).
- (d) Anak disuruh melepas alas kaki, peci, dan menanggalkan barang-barang yang dapat menambah berat badan sebelum ditimbang.
- (e) Selanjutnya anak disuruh berlahan-lahan berdiri tegak di atas timbangan, muka lurus ke depan, tenang, dan tidak berpegangan pada orang atau benda lain.
- (f) Baca dan catatlah hasilnya dalam buku yang tersedia.



Gambar 9. Mengukur Berat Badan

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Foto siswa mengukur tinggi badan.



Foto siswa mengukur berat badan



Foto Pengarahan Tes TKJI



Foto Tes Lari 40 Meter



Foto Tes Gantung Siku Tekuk



Foto Tes Baring Duduk 30 Detik



Foto Tes Loncat Tegak



Foto Tes Lari 600 Meter

Lampiran 8. Surat keterangan kalibrasi

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1051 / UP - 90 / III / 2013
Number

No. Order : 003188
Diterima tgl : 20 Maret 2013

A L A T
Equipment

Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model
Kapasitas Capacity	: 30 meter	Nomor Seri Serial number
Daya Baca Readability	: 2 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur

P E M I L I K
Owner

Nama Name	: Dedi Kurniawan
Alamat Address	: Paingan Timbulharjo Depok Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification

LOKASI TERA ULANG	: 20 Maret 2013
<i>Location of Verification</i>	: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG	: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
<i>Result of verification</i>	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification

	: 20 Maret 2014
--	-----------------

[PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA, 20 Maret 2013]
Pemerintah Daerah Balai

FBM.22-01.T

Halaman 1 dari 2 Halaman

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,2
0 - 3.000	3.000,4

Penera

E Budi Satoto
NIP.19621026 198401 1 002



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1291 / UP - 130 / IV / 2013
Number

No. Order	: 003310
Diterima tgl	: 8 April 2013

A L A T
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Tinggi Badan	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: 26 SM
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 200 cm	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 1 mm	Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufacture</i>	: HEIGHT

P E M I L I K
Owner

Nama <i>Name</i>	: Handono Dwi Prabowo
Alamat <i>Address</i>	: Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, Klaten

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standar <i>Standard</i>	: Komparator 1 m
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification

: 8 April 2013

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

HASIL TERA ULANG
Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification

: 8 April 2014

Yogyakarta, 9 April 2013

Kepala

Sugaryono, SE

19580414 197903 1 006



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo
Reference
2. Ditera ulang oleh : M Riswandi NIP. 19630121 198401 1 002
Verified by

II. HASIL
Result

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

Kepala Seksi Teknik Kernetrologian



Gono, SE, MM

NIP.19610807 198202 1 007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1048 / MET / SW - 25 / III / 2012

Number

No. Order : 003189

Diterima tgl : 20 Maret 2013

A L A T

Equipment

Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Readability	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: Standman

P E M I L I K

Owner

Nama Name	:	Hendra Puspita
Alamat Address	:	RT1 / RW 1 Kalijambe Bener Purworejo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	:	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	:	Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	:	Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

:

20 Maret 2013

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

:

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

:

Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

:

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 20 Maret 2013



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Hendra Puspita
2. Dikalibrasi oleh : E Budi Satoto,SH NIP. 19621026 198401 1 002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

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

Penera



E Budi Satoto, SH
NIP. 19621026 198401 1 002


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENEREAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1293 / TC - 135 / IV / 2013

Number	No. Order : 003310
Diterima tgl : 8 April 2013	

ALAT
Equipment

Nama Name	: Timbangan Badan	Tipe/Model Type/Model
Kapasitas Capacity	: 130 kg	Nomor Seri Serial number
Daya Baca Readability	: 1 kg	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Handono Dwi Prabowo
Alamat Address	: Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, Klaten

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK DJPDN No 31/ PDN /KEP/3/2010
Standar Standard	: Anak Timbangan Kelas M,
Telusuran Traceability	: Ke Satuan SI melalui LK-123-IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification

: 8 April 2013

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification

: Suhu : 28°C; Kelembaban : 55%

HASIL TERA ULANG
Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification

: 8 April 2014

Yogyakarta, 9 April 2013
Kepala

Soparyono, SE

NIK 19780914 197903 1 006

Balai Metrologi Yogyakarta

F B M . 2 2 - 0 1 . T

Halaman 1 dari 2 Halaman

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo
2. Ditera ulang oleh : M Riswandi NIP. 19630121.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0,00
5	5,00
10	10,00
20	20,00
30	30,00
40	40,00
50	50,00
60	60,00
70	70,00
80	80,00

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
90	90,00
100	100,00
130	130,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono,SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007