

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS IV, V DAN VI SD N 1 TUMPUKAN
KECAMATAN KARANGDOWO
KABUPATEN KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga



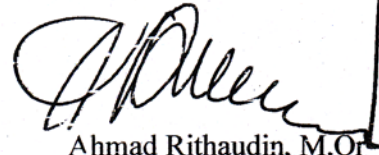
Oleh:
Handono Dwi Prabowo
11601247255

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Handono Dwi Prabowo, NIM 11601247255 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juni 2013
Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

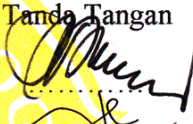
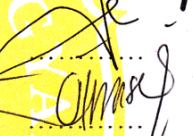


Yogyakarta, 25 Juni 2013
Yang menyatakan,



Handono Dwi Prabowo
NIM. 11601247255

PENGESAHAN

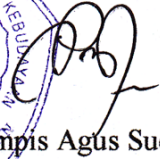
Skripsi yang berjudul “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Handono Dwi Prabowo, NIM 11601247255 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		2/8-13
Sujarwo, M.Or	Sekretaris penguji		1/8-13
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji I		1/8-13
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji II		1-8-13

Yogyakarta, Agustus 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




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

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Alam Nasyrah:5-8)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua, Bapak Drs Dwi yono, Ibu Sri Handayani, Mbak Dewi, Mas Joko, Indra, dek Putri, Dek Pandang, Dek Lintang, yang senantiasa selalu mendoakan dan berusaha tanpa henti memberi curahan kasih sayang berupa doa, perhatian, dukungan moral dan materi, dan masih banyak lagi yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS IV, V DAN VI SD N 1 TUMPUKAN
KECAMATAN KARANGDOWO
KABUPATEN KLATEN**

Handono Dwi Prabowo
11601247255

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi tentang permasalahan makanan yang dikonsumsi siswa kelas atas sehari-harinya kurang memenuhi empat sehat lima sempurna dan siswa kurang dalam melakukan aktivitas fisik di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI, V dan VI SD N 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas VI, V dan VI SD N 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten yang berusia 10 - 12 tahun, dengan jumlah 49 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun 2010, untuk status gizi menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT) anak usia 5-18 tahun. Analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi adalah 2 siswa (4,08%) dalam kategori "Sangat Kurus", 6 siswa (12,24%) dalam kategori "Kurus", 34 siswa (69.39%) dalam kategori "Normal", 7 siswa (14,29%) dalam kategori "Gemuk" dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori "Obesitas". Tingkat Kesegaran Jasmani adalah 0 siswa (000%) kategori "Baik Sekali", 2 siswa (4,08%) kategori "Baik", 19 siswa (38,78%) kategori "Sedang", 27 siswa (55,10%) kategori "Kurang", dan 1 siswa (2,04%) kategori "kurang sekali".

Kata Kunci : *status gizi, tes kesegaran jasmani indonesia, kelas atas*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten” bertujuan untuk mengetahui Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian ini.
3. Amat Komari, M.Si, Kajar POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin pelaksanaan penulisan skripsi.
4. Sriawan, M.Kes, Kaprodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin pelaksanaan penulisan skripsi.
5. Drs. Sridadi, M.Pd, Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat demi kelancaran studi penulis.

6. Ahmad Rithaudin, M.Or, Pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan hingga terselesaikannya karya ini.
7. Para Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak Karmo, S.Pd , Ka.UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Karangdowo yang telah memberikan ijin tempat untuk pelaksanaan penelitian.
9. Bapak Suwita, S.Pd, Kepala Sekolah SD N 1 Tumpukan yang telah banyak memberi waktu buat saya untuk menyelesaikan TAS dan memberi izin untuk penelitian.
10. Bapak/Ibu Guru SD N 1 Tumpukan terimakasih atas doa dan bantuanya
11. Bapak/Ibu saya Drs.Dwiyono Sri Handayani terimakasih doanya dan dukunganya baik moral atau materi.
12. Mbak Dewi, Mas joko, Indra, Dek Putri , Pandang dan Dek Lintang terimakasih untuk doa dan bantuannya selama ini buat aku,,"Akhirnya aku lulus"
13. Klwarga Besar Alm. Mbah Soegiman yang ada di boyolali, Kalimantan, Bogor, dan Jakarta terimakasih untuk doa dan kebersamaannya selama ini
14. Temen-teman seperjuangan PKS "11 Universitas Negeri Yogyakarta (Udin, Arivin, stiawan,Yogi, Padwi, Fai, Didik, Egha) maksih buat kebersamaannya mas brooo
15. Klwarga kecilku "Arthur Rebellion" (Iwan Ar, Heri Ar (Bul2), Aersad Ar (Zezat) tetep semangat kawan dan mari berkarya bersama sama..yeaahhhhhh,,,,makasih buat waktu kalian, udah mau mendengarkan

semua keluh kesah ku selama ini,,walapun aku dikandani tetep
“Endablek”heheh,,kalian berharga sekali dalam hidupku...

16. Klwarga Bp Jaiman dan Ibu endang, Mas eko dan Istri, Opek, Udin,,Maksih untuk waktunya dan terimakasih untuk wejangannya ,,”Ngapunten Kulo Dablek”heheheh.
17. Klwarga Mas Untung Prasetyo, Mbak Nia dan Sikecil makasih buat doa, bantuanya dan suprotnya. (Mbak Nia maaf mas untung tak culik terus),,hehhehe
18. Studio Jam pedan, Studio Sound Master bero terimakasih buat tempatnya yang sudah membantu kami Arthur dalam berkarya...”Kami Hadapi”,,yaaaahhhhhh
19. Semua pihak yang turut membantu dalam penelitian ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT dan penelitian ini bisa bermanfaat bagi kita semua. Amin

Yogyakarta, 25Juni2013
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Gizi.....	8
a. Pengertian Gizi.....	8
b. Macam macam Zat Gizi.....	9
c. Efek Dari Gizi.....	13
d. Akibat Kekurangan gizi.....	15
e. Kelebihan Gizi	16
f. Gizi Seimbang	17

2. Hakikat Kesegaran Jasmani	18
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	18
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	19
c. Faktor Kesegaran Jasmani	22
d. Macam Tes Kesegaran Jasmani	24
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional variabel.....	28
C. Subyek Penelitian.....	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
a. Hasil Penelitian	43
b. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	55
C. Implikasi Hasil Penelitian	55
D. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	30
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	41
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	42
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi persentase Status Gizi Siswa kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas IV	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas V	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Persentase Status Gizi Siswa Kelas VI.....	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas Atas IV	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V.....	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas VI	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas IV,V dan VI SD N 1 Tumpukan.....	44
Gambar 2. Diagram Status Gizi Siswa Kelas Atas IV	45
Gambar 3. Diagram Status Gizi Siswa Kelas Atas V	46
Gambar 4. Diagram Status Gizi Siswa Kelas Atas VI	47
Gambar 5 Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV,V dan VI SD N 1 Tumpukan.....	48
Gambar 6. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV.....	49
Gambar 7. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas V	50
Gambar 8. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas VI.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	62
Lampiran 3. Surat Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	63
Lampiran 4. Surat Sertifikat Kalibrasi Timbangan Badan	64
Lampiran 5. Surat Sertifikat Kalibrasi Timbangan Badan	65
Lampiran 6. Surat Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur	66
Lampiran 7. Surat Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur	67
Lampiran 8. Surat Sertifikat Kalibrasi Tinggi Badan.....	68
Lampiran 9. Surat Sertifikat Kalibrasi Tinggi Badan.....	69
Lampiran 10-12. Petunjuk Cara pengukuran TB dan BB	70
Lampiran 13. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI.....	71
Lampiran 14. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV.....	73
Lampiran 15. Hasil Status Gizi Siswa Kelas V	74
Lampiran 16. Hasil Status Gizi Siswa Kelas VI.....	75
Lampiran 17. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV, V dan VI	76
Lampiran 18. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IV	79
Lampiran 19. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V.....	81
Lampiran 20. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas VI	83
Lampiran 21-23. Gambar alat penelitian.....	85
Lampiran 24-26. Gambar Alat Penelitian.....	86
Lampiran 27-29. Dokumentasi Tes Status Gizi dan TKJI	87
Lampiran 30-32. Dokumentasi Tes TKJI.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa anak merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan kualitas manusia karena merupakan kondisi awal, dengan memiliki anak yang sehat merupakan potensi sebagai modal pembangunan, dan anak merupakan aset yang akan meneruskan pembangunan bangsa, maka kualitas anak harus bisa diperhatikan sedini mungkin. Anak-anak yang sedang tumbuh sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya, serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitas makanannya. Dalam usaha meningkatkan gizi anak terutama di sekolah, guru memegang peran yang penting, sekolah dasar merupakan tempat yang baik sekali untuk menanamkan sikap dan kebiasaan mengkonsumsi asupan makanan yang baik selain di rumah

Masalah gizi yang berhubungan dengan makanan sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Menurut Marsetyo dkk (1995: 3) kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang sangat lengkap.

Anak yang sudah mulai belajar di sekolah sangat memerlukan asupan makanan yang cukup untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik saat di kelas atau di lapangan. Di Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan juga sudah tersedia kantin untuk memenuhi kebutuhan makanan bagi siswa-siswinya tetapi di Sekolah ini juga banyak pedagang-pedagang yang berdatangan dari luar sekolah, adapun

makanan yang di jual antara lain : siomay, sosis, es lilin, gorengan, dan makanan ringan bungkus. Jajanan yang di sajikan belum tentu semuanya sehat dan banyak mengandung gizi untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena masih banyak jajanan yang menggunakan zat pewarna yang mengandung zat-zat makanan yang tidak berguna. Dari penelitian yang dilakukan BPOM pada 2012 ini ditemukan 23,89 persen jajanan di sekolah dasar tidak layak atau tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Angka itu masih besar, walaupun mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun lalu yang sebesar 35,5 persen jajanan di sekolah tidak memenuhi syarat. Sebagian produk makanan dan minuman yang di jajakan di kantin sekolah dasar di Indonesia belum memenuhi syarat karena masih terdapat kandungan bahan berbahaya dan tercemar mikroba.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang pada pelaksanaannya berupa aktivitas jasmani terutama olahraga, dan mata pelajaran penjasorkes dimana materi pembelajaran tentang gizi juga diharapkan disajikan oleh guru dan semua siswa diharapkan dapat mengetahui pentingnya gizi untuk tubuh. Selain itu, pemerintah memberikan prioritas yang tinggi pada peningkatan gizi masyarakat, serta pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia dan kehidupannya. Upaya yang cukup penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan status gizi masyarakat, karena status gizi adalah salah satu faktor yang mencantumkan kualitas hidup seseorang. Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan menentukan kualitas kehidupan seseorang. Kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik dan

gizi yang baik pula, tingkat kebugaran jasmani dan gizi akan berpengaruh dalam melakukan segala aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pencapaian kualitas sumber daya manusia dapat dicapai melalui kebugaran jasmani serta makanan atau zat gizi yang dikonsumsi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 13), seorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani (*Fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebih dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup. Demikian pula dengan definisi kebugaran jasmani, kebugaran didefinisikan dalam 2 kelompok yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelentukan dan posisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, komposisi tubuh.

Kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya. Di Sekolah dasar Negeri 1 Tumpukan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas IV, V dan VI intensitasnya masih kurang sehingga banyak siswa yang cepat mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran penjasorkes di lapangan.

Menurut Engkos Kosasi (1985: 10) kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Permasalahan tentang pemenuhan gizi anak dan tingkat kesegaran jasmani anak tidak hanya menjadi permasalahan ketika anak di sekolah saja, tetapi juga diindikasikan dari kondisi orang tua yang rata-rata faktor ekonominya tergolong rendah yang sebagian besar orang tua siswa-siswi SD Negeri I Tumpukan bermata pencaharian sebagai buruh dan tergolong keluarga yang kurang mampu.

Dalam penelitian ini obyek yang diteliti siswa kelas IV, V dan VI Sekolah dasar Negeri 1 Tumpukan, karena anak pada Usia anak kelas IV, V dan VI merupakan usia dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Siswa mempunyai aktifitas tubuh yang berbeda-beda, pada usia pendidikan dasar siswa cenderung aktif dalam melakukan kegiatan. Adapun kegiatan yang dilakukan olah anak dalam beraktivitas dapat digolongkan menjadi 2 yaitu: aktivitas selama di sekolah dan di luar sekolah, adapun aktivitas yang dilakukan selama di sekolah dibagi menjadi 2 yaitu: saat pembelajaran dan di luar pembelajaran. Aktivitas selama pembelajaran dapat dicontohkan saat siswa melakukan pembelajaran teori di ruang kelas dan praktik di luar sekolah. Aktivitas siswa saat pembelajaran teori dapat dicontohkan seperti membaca, menulis, duduk, dll, saat pembelajaran praktik dapat dicontohkan siswa melakukan permainan sepak bola, bola voli, kasti, dll. Aktivitas diluar sekolah siswa kebanyakan melakukan aktivitas bermain baik itu secara individu atau berkelompok dan aktivitas yang dilakukan anak diluar sekolah tersebut banyak membutuhkan energi yang begitu besar. Untuk

mendukung kegiatan tersebut seorang anak harus didukung oleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani selain dipengaruhi oleh aktifitas juga dapat didukung oleh asupan makanan sehat dan bergizi. Berdasarkan rumusan tersebut dapat diasumsikan bahwa siswa yang mendapatkan asupan gizi yang seimbang, proporsional cenderung akan memiliki tingkat status gizi yang baik. Terbatasnya pengetahuan anak terutama di Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk menunjang belajar di sekolah masih menjadi kendala.

Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada dipandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul ” Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

1. Asupan makanan yang dikonsumsi oleh siswa selama di Sekolah kurang memenuhi empat sehat lima sempurna
2. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa dan siswa cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan selama di sekolah

3. Belum diketahui Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Tumpukan

C. Pembatasan Masalah

Melihat berbagai permasalahan yang muncul, peneliti hanya membatasi pada permasalahan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan yang di uraikan sebelumnya perlu kiranya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut. “ Seberapa baik status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat

1. Secara Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam bidang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak.

2. Secara Praktis

Peneliti diharapkan dapat memberi masukan bagi sekolah, peneliti, guru olahraga, serta orang tua siswa kelas atas khususnya mengenai Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga memiliki upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik baik disekolah maupun diluar sekolah serta dapat merubah pola hidup yang lebih baik lagi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Gizi

Orang yang ingin sehat maka harus mengkonsumsi makanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Lebih lanjut I Dewan Nyoman dkk (2002: 17-18) menjelaskan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti (pengunyahan), absorpsi (penyerapan), transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

Istilah gizi berasal dari bahasa arab “Giza” yang berarti makanan atau zat gizi atau yang sering diartikan ilmu gizi. Definisi gizi menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 05) yaitu suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga.

Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak

digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal dan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk menghasilkan energi, mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

2. Macam-macam zat gizi dan pentingnya makanan berzat gizi lengkap bagi anak.

Anak Sekolah Dasar kelas atas sewajarnya pada usia 10-13 tahun. Pada usia ini, bila kesehatan tidak terganggu maka pertumbuhan badan sangat cepat. Agar makanan anak tetap terjaga kesehatannya maka anak diharuskan mengkonsumsi makanan yang berupa “ Empat Sehat Lima Sempurna”. Zat-zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak yaitu berupa ; Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Menurut Djoko Pekik (1997: 5-24) ada 6 jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

- a. Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C,H dan O dengan rumus kimia $C_n(H_2O)_n$. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh manusia, kalau yang didapat 80% berasal dari karbohidrat.
- b. Lemak adalah garam yang terjadi dari penyusutan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliseril.

- c. Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atom-atom C, H, O dan N. Protein berasal dari kata proteos yang berarti menduduki tempat pertama.
- d. Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari mengkonsumsi bahan makanan.
- e. Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.
- f. Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60%-70% berat badan orang dewasa berupa air sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh terutama saat beraktifitas berat atau ringan dan juga saat berolahraga. Serat makanan termasuk karbohidrat kompleks yang tak dapat dicerna, berperan untuk memelihara fungsi normal saluran cerna.

Zat-zat gizi tersebut diuraikan lebih rinci oleh Budianto (2002: 52-55) sebagai berikut:

- a. Karbohidrat

- 1) Pengertian dan fungsi karbohidrat.

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama, murah, dan menghasilkan serat-serat yang sangat bermanfaat bagi diet yang berguna bagi

pencernaan dan kesehatan manusia. Dalam konteks ilmu gizi karbohidrat berfungsi cukup banyak, diantaranya sebagai sumber energi utama, ikut terlibat dalam metabolisme lemak, untuk menghemat protein dan jika asupan karbohidrat mencukupi maka tubuh akan terhindar dari glukoneogenesis asam amino dan glukosa sebagai sumber utama bagi otak dan syaraf, sebagai energi cadangan dalam bentuk glikogen yang disimpan di hati dalam bentuk otot, serta berfungsi memperbaiki kinerja peristaltik usus dan pemberi muatan pada sisa makanan, punya efek hipolipemik, efek hipoglikemik dsb.

2) Sumber karbohidrat

Sumber karbohidrat antara lain buah-buahan, jagung manis, akar-akaran, madu, gula, susu, biji-bijian yang dapat dibuat kecambah, kacang polong, umbi-umbian, sari pati, agar-agar dll.

b. Lemak.

1) Pengertian lemak dan fungsi lemak

Lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Lemak merupakan penghasil energi, sebagai pembangun susunan tubuh, pelindung kehilangan panas tubuh, penghasil asam lemak esensial, pelarut vitamin A, D, E, dan K, sebagai pelumas diantara persendian, sebagai penanggung rasa lapar, sebagai agen emulsi untuk mempermudah transportasi lemak keluar masuk melalui membran sel, sebagai prekursor dari prostaglandin yang mengatur tekanan darah, denyut jantung dan lipolisis.

2) Sumber

Lemak terdapat pada minyak kelapa, minyak nabati, minyak hewani, minyak kacang, lemak, minyak salam, dll

c. Protein.

Protein berfungsi sebagai bahan bakar, zat pembangun, dan zat pengatur. Protein terdapat di dalam telur, susu, kacang-kacangan, gandum, beras, jagung, ikan dll

d. Vitamin.

1) Vitamin c.

Vitamin C anti oksidan, membantu tubuh menyerap zat besi dan sebagainya. Vitamin C terdapat dalam sayuran dan buah-buahan segar (mentah)

2) Vitamin B kompleks (B1, B2 niasin, B6 asam pantotenat, biotin, flosin dan B12)

Vitamin B berguna untuk membantu merubah makanan menjadi tenaga, membantu metabolisme dan sebagainya. Vitamin B terdapat didalam biji-bijian, beras PK (pecah kulit), bekatul, daging, unggas, ikan, telur, ginjal, jantung, hati royal jelly, oncom, tempe, sayuran hijau gelap, dan sebagainya.

3) Vitamin A.

Vitamin A bermanfaat untuk mencegah buta senja, membantu melawan infeksi dan sebagainya. Vitamin A terdapat di dalam

sayuran berwarna hijau, buah-buahan berwarna kuning, wortel, ubi jalar, susu, kuning telur, hati, ikan, dan sebagainya.

4) Vitamin D

Vitamin D membantu menyerap kalsium dan sebagainya. Vitamin D terdapat di dalam minyak ikan, mentega, susu, kuning telur dan sebagainya.

5) Vitamin E

Vitamin E terdapat di dalam jagung, sayuran, hati, telur, mentega, susu, daging dan sebagainya

6) Vitamin K

Vitamin K berguna untuk mencegah terjadinya pendarahan. Vitamin K terdapat di dalam hati, bayam, kubis, kol, susu, kuning telur dan minyak kedelai.

3) Efek dari Gizi.

Efek gizi dari berbagai unsur gizi tersebut akan memperolah sumber energi untuk bekerja, belajar, bermain, serta sumber pembangun untuk pertumbuhan yang normal, juga zat pengatur demi kelancaran proses-proses di dalam tubuh dan kesehatan yang baik.

Menurut Asmira Sutanto (1980 : 10) secara umum fungsi zat makanan adalah sebagai berikut.

- a. Memberi bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang dan rusak.

- b. Memberi kekuatan atau tenaga, sehingga kita dapat bergerak dan bekerja
- c. Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh
- d. Membangun dan memelihara tubuh

Dalam ilmu gizi, fungsi makanan dikemukakan sebagai berikut (Sediaoetama, 1985: 37):

- a. Memenuhi kepuasan jiwa.
 - 1) Memberi rasa kenyang.
 - 2) Memeberi kebutuhan naluri kepuasan jiwa.
 - 3) Memenuhi kebutuhan sosial budaya.
- b. Memenuhi fungsi fisiologi.
 - 1) Memberi tenaga.
 - 2) Mendukung pembentukan sel-sel baru untuk pertumbuhan badan.
 - 3) Mendukung pembentukan sel-sel atau menggantikan bagian-bagian sel yang rusak atau aus terpakai.
 - 4) Mengatur metabolisme zat-zat gizi dan keseimbangan cairan serta asam basa.
 - 5) Berfungsi dalam pertahanan tubuh.

Masukan makanan dilakukan dengan proses di makan, proses makan ini akan memberikan rasa puas atau rasa tidak puas. Makanan yang lezat sesuai kebiasaan dan menyenangkan serta suasana yang mendukung akan memberikan kepuasan. Makanan tersebut diharapkan dapat memenuhi ke 5 fungsi fisiologis agar dapat memberikan manfaat yang sebaik-baiknya.

4) Akibat kurangnya zat-zat Gizi bagi Anak

Kekurangan gizi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental, mengurangi tingkat kecerdasan, kreatifitas dan produktifitas penduduk. Timbulnya krisis ekonomi yang berkepanjangan telah menyebabkan penurunan kegiatan produksi yang drastis akibatnya lapangan pekerjaan berkurang dan pendapatan perkapita turun. Hal ini jelas berdampak terhadap status gizi dan kesehatan masyarakat karena tidak terpenuhinya kecukupan konsumsi makanan dan timbulnya berbagai penyakit menular akibat lingkungan hidup tidak sehat.

I Dewa Nyoman, dkk (2002: 02-06), munculnya permasalahan gizi dapat di lihat dari ketidakseimbangan antara host, agens, dan lingkungan. Unsur penjemu meliputi: factor genetika, umur, jenis kelamin, kelompok etnik, keadaan fisiologi, keadaan imunologis, dan kebiasaan seseorang. Unsur sumber penyakit meliputi: factor gizi, kimia dari luar, kimia dari dalam, faal atau fisiologi, genetis, psikis, tenaga atau kekuatan fisik dan biologis atau parasit. Sedangkan unsur lingkungan meliputi tiga faktor yaitu faktor lingkungan fisik, lingkungan biologis, dan lingkungan sosial ekonomi, budaya.

5) Kelebihan Gizi

Kelebihan gizi yaitu keadaan patologi (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makanan. Mengonsumsi energi lebih banyak dari pada yang diperlukan tubuh untuk jangka waktu yang panjang dikenal sebagai gizi lebih. Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang dapat dilihat dari keadaan gizi lebih. Obesitas jika dibiarkan berkelanjutan akan mengakibatkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, gangguan kinerja jantung, diabetes mellitus, dan lain sebagainya (Budianto, 2002 : 69). Terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor:

- a. Faktor genetika. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetika. Sering kali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetika. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetika memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.
- b. Faktor lingkungan. Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus obesitas, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku/pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan beberapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Seseorang tentu saja tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

c. Faktor psikis. Apa yang ada didalam pikiran seseorang bias memengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan.

6) Gizi seimbang.

Susunan pangan dalam makanan yang seimbang adalah susunan bahan pangan yang dapat menyediakan gizi penting dalam jumlah cukup yang diperlukan tubuh tenaga, pemeliharaan, pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Banyaknya gizi yang diperlukan, berbeda antara satu orang dengan orang lain disebabkan berbagai faktor, tetapi fungsi gizi pada pokoknya sama untuk semua orang (Budianto, 2002: 69).

Gizi seimbang dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Kuantitas adalah seberapa banyak mengkonsumsi makanan atau berapa kalori yang diberikan, sedangkan kualitas merupakan kelengkapan zat gizi yang ada di dalamnya (protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral) yang ada dalam makanan tersebut.
- b. Kualitas adalah mengacu kepada slogan empat sehat lima sempurna: dengan mengkonsumsi nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan dilengkapi susu akan mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh kita.

7) Status gizi.

Supriasa, dkk (2001) menyatakan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, merupakan indeks yang statis

dan agnegatif sifatnya kurang peka untuk melihat terjadinya perubahan dalam waktu pendek misalnya bulanan.

8) Manfaat makanan yang bergizi.

Menurut Soekirman (1997: 71) bahwa status gizi adalah cukupnya zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, status gizi berhubungan dengan sel-sel tubuh dengan pergantian zat – zat makanan.

7) Hakikat Kesegaran Jasmani.

Seorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani, apabila seorang tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan yang efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis kerja atau melakukan aktivitas masih mempunyai cukup energi (Engkos Kosasih, 1985: 10). Aktivitas kesegaran jasmani untuk anak-anak sangat positif pengaruhnya, Karen dapat membantu mereka untuk memantapkan kebiasaan hidup sehat, mencegah rokok dan penggunaan narkoba.

Menurut Muhajir (2004: 15) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa

menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Dari uraian diatas maka penulis menyimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara sungguh-sungguh dan efisien dalam waktu yang relatif lama dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lain.

8) Komponen – komponen Kesegaran jasmani.

Ada beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani yang sangat penting untuk dipahami karena komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Depdiknas (2000: 53-58), bahwa komponen kebugaran jasmani ada dua yaitu :

1. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, yang terdiri

lima macam, antara lain :

- a) Daya tahan jantung, merupakan kemampuan terus menerus dengan tepat untuk menjalani tugas fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, jantung yang kuat diperlukan untuk mensuplai darah secara aktif kepada alat-alat tubuh.
- b) Daya tahan otot, adalah kemampuan otot untuk menjalani *kontraksi*

dengan beban *submaksimal* secara berulang tanpa mempertahankan *kontraksi* otot dalam waktu tertentu.

- c) Kekuatan otot, adalah kekuatan maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
 - d) Tenaga ledak otot tubuh, merupakan kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara *eksplosif*.
 - e) Kelentukan, merupakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, *tendo*, *ligamentum* disekitar sendi.
- 2) Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang terdiri dari enam macam antara lain :
- a) Kecepatan atau (*speed*) adalah laju gerak secara keseluruhan.
 - b) Ketangkasan merupakan kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa adanya gangguan dari keseimbangan.
 - c) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.
 - d) Kecepatan reaksi adalah waktu yang singkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban *kinetic* setelah menerima rangsangan.
 - e) Koordinasi merupakan hubungan harmonis dari beberapa faktor yang terjadi pada satu gerakan.
 - f) Komposisi tubuh merupakan *prosentase* lemak dari berat badan total dan indeks masa tubuh.

Menurut Moelyono W (1999: 234) komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, antara lain:

a. Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

b. Kekuatan otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

c. Tenaga ledak otot.

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

e. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

f. Kelentukan.

Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

g. Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

h. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya..

9) Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.

Kesegaran jasmani yang baik memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi setiap manusia, meliputi 3 faktor yaitu:

a. Gizi

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

b. Latihan Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) bahwa melakukan aktifitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan

manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah

- (1) Penambahan kekuatan dan daya tahan, membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari, karena tidak lekas lelah
- (2) Latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah
- (3) Gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

c. Istirahat.

Tubuh manusia tersusun atas organ-organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari tanpa tanpa berhenti kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi metabolisme. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 s.d. 8 jam (Djoko Pekik Irianto,2000 7). Dari uraian tersebut di atas dapat diketahui untuk mewujudkan kesegaran jasmani yang baik salah satu caranya adalah dengan melakukan berolahraga dan istirahat secara teratur.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh:

1. Makanan.
2. Aktivitas fisik.
3. Istirahat yang cukup.

Prinsip-prinsip pengembangan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-23) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan dan yang paling penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*)

a. Frekuensi

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

Tabel penjabaran frekuensi latihan 3 kali per minggu

Latihan 1	Istirahat	Latihan 2	Istirahat	Latihan	Istirahat	
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringan latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Time

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

10) Macam Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar dengan menggunakan Tes Kesegaran jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun antara lain sebagai berikut:

1. Lari 40 meter dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Gantung siku tekuk lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dengan satuan detik
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat Tegak diukur tinggi raihan dengan satuan detik
5. Lari 600 meter diukur dalam satuan menit dan detik

B. Penelitian yang Relevan.

1. Penelitian Dyah Prima Retnowinuri (2006), (dengan judul “Status Gizi Siswa kelas Atas Disekolah Dasar Srandakan I Kabupaten bantul “ subyek yang digunakan sebagai sampel siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar srandaakan I Kabupaten bantul. Besarnya sampel 95 siswa, penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknik pengukuran. Hasil analisis status gizi siswa Sekolah Dasar Srandakan I Kabupaten bantul adalah 18 siswa berkategori “ baik sekali” (18,84), 23 siswa berkategori “Baik” (24,21%), 38 siswa berkategori “ sedang “(40.00%), 14 siswa berkategori “ kurang”(14,74%), 2 siswa berkategori “ Kurang Sehat” (2,11%).
2. Penelitian Yohanes Nugroho (2007) yang meneliti tentang Hubungan Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV, V, VI SD N Legundi II Kecamatan Panggang, Kabupaten Gunung Kidul. Subyek penelitian adalah kelas IV, V, VI Lenguadi II yang berjumlah 53 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa yang

berusia 10-12 tahun, yaitu 44 siswa. penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi tidak berhubungan dengan prestasi belajar, terbukti koefisien korelasinya $-0,130$. Begitu pula dengan tingkat kesegaran jasmani juga tidak berhubungan dengan prestasi belajar, terbukti koefisien korelasinya $0,156$.

C. Kerangka Berfikir

Status gizi merupakan langkah awal dari cara penelitian terhadap keadaan gizi seseorang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, Dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan yang rata-rata berusia 10-12 tahun. Penelitian ini menjaskan tentang keadaan gizi siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten. Setiap pagi mereka hanya disediakan sarapan pagi dan uang saku setelah itu ditinggal pergi buruh tani sampai sore. Apabila status gizi mereka buruk anak akan sulit berkembang dan terjadi perubahan metabolisme otak yang selanjutnya terjadi penurunan kemampuan berfikir karena kurang konsentrasi yang berakibat prestasi mereka akan menurun. Sedangkan kondisi gizi yang baik akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang, anak yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif dan agresif bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas setiap hari. Dengan demikian status gizi yang baik diharapkan tingkat kesegaran jasmnai anak-anak akan baik pula.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti

dan masih ada cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan untuk mengisi waktu luangnya. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisiknya. Begitu juga dengan siswa siswi SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten, yang juga memiliki aktivitas yang tidak ringan untuk melakukan kewajiban sebagai seorang siswa di sekolah. Untuk meningkatkan tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh kebugaran jasmani perlu dibina, dipelihara dan ditingkatkan. Pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan fisik dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan dapat dicatat dan diketahui melalui tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang diteliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Berdasarkan hal tersebut penelitian mengenai status gizi siswa dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan perlu dilakukan. Penelitian ini akan mengukur status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V Dan VI dengan menggunakan anthropetri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dan menggunakan Tes TKJI. Siswa yang diteliti adalah Siswa kelas VI, V Dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Tumpukan kecamatan karangdowo, Kabupaten Klaten tahun ajaran 2012/2013.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif, menurut Sugiyono (2010: 29), pengertian penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dengan metode survei, adapun teknis pengambilan data yang digunakan adalah teknik tes pengukuran untuk pengambilan data dan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan, Kecamatan Karangdowo, Kabupaten Klaten.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Secara operasional dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Status gizi secara operasional didefinisikan sebagai skor tentang keadaan gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan, yang didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian dikonsultasikan dalam tabel Indeks masa tubuh menurut umur dengan kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas
2. Tes kesegaran jasmani Indonesia secara operasional didefinisikan sebagai skor hasil tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan

indikator tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang meliputi: Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan laro 600 meter yang hasil tes tersebut dikonsultasikan dalam tabel yang menyatakan baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan , yaitu Siswa kelas IV, V, VI yang jumlah keseluruhan 50 siswa yang berusia 10-12 tahun. Dari 50 siswa tersebut terdapat 1 siswa yang berkebutuhan khusus, maka dalam penelitian subyek yang digunakan hanya 49 siswa

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

1. Status Gizi

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui status gizi siswa dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus indeks masa tubuh menurut umur (Kep.Menkes RI:2011)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan}}{\text{Tinggi Badan}^2}$$

Setelah itu diklasifikasikan menggunakan tabel indeks masa tubuh menurut umur.

Tabel 1. Indeks 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 (Depkes : 2011:19)

2. Tes Kesehatan Jasmani Indonesia

Instrumen yang digunakan untuk mengukur Tes Kesehatan Jasmani siswa dalam penelitian ini adalah dengan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia tahun 2010 adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari 40 meter
- b) Gantung sikuk tekuk
- c) Baring duduk
- d) Loncat tegak
- e) Lari 600 meter

b. Teknik Pengumpulan Data

1. Status Gizi

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah survei langsung dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh seorang pencatat hasil pengukuran bertempat di ruang kelas masing-masing.

- a) Langkah-langkah pelaksanaan tes pengukuran tinggi badan.
 - 1) Memasang stadiometer dengan ketinggian 200 cm didinding lalu tarik kebawah samapai lantai yang datar dan pastikan garis

merah pada stadiometer sejajar dengan angka 0 cm pada stadiometer.

2) Siswa alas kaki dan berdiri tegak sejajar dengan dinding, pandangan kedepan, badan tegang kemudian tarik stadiometer sampai menyentuh ujung kepala dan dicatat hasilnya, hasil ukuran dilihat pada garis merah yang sejajar dengan angka di stadiometer.

b) Langkah-langkah pelaksanaan tes pengukuran berat badan.

1) Memasang timbangan pada lantai yang datar, dan pastikan garis merah pada timbangan bertanda badan sejajar dengan 0 kg.

2) Siswa melepas alas kakinya lalu berdiri tegak, tidak tegang diatas timbangan dan di catat hasilnya, hasil ukuran dilihat pada garis merah yang sejajar dengan angka pada timbangan berat badan.

2. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)

Metode dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei langsung dan pengumpulan datanya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) dengan langkah –langkah sebagai berikut:

a. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari:

a) Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) *Stopwacth*

6) Serbuk kapur / tali rafia

7) alat tulis

c. Petugas tes.

1) Petugas keberangkatan.

2) Pengukur waktu.

3) Pencatat hasil

d. Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri.

b) Pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila :

- a) Pelari mencuri start.
 - b) Pelari tidak melewati garis finish.
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain.
- 4) Pengukuran waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

5) Pencatatan Hasil

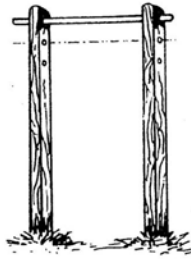
- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari.
- b. Pengambilan waktu menggunakan satu angka dibelakang koma.

b) Gantung siku tekuk

- a. Tujuan :Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Palang tunggal yang terbuat dari besi yang tidak bisa diturunkan dan dinaikkan (**lihat gambar 2**).
- 2) *Stopwacth*.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Nomor dada.
- 5) Serbuk kapur atau *magnesium karbonat*



Gambar 2
Palang tunggal

Gambar 2 : Palang Tunggal

c. Petugas Tes

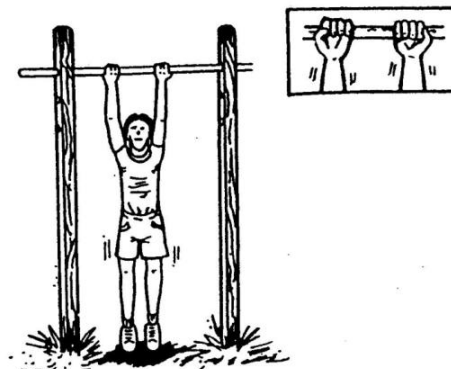
- 1) pengukur waktu
- 2) pencatat hasil.

d. Pelaksanaan :

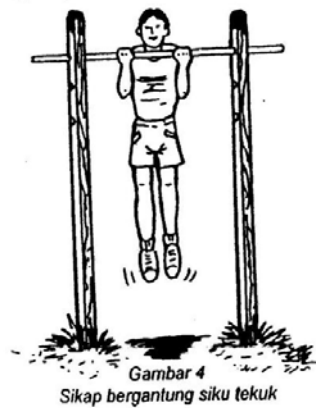
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal (**lihat gambar 3**).



Gambar 3
Sikap permulaan gantung siku tekuk



2. Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, teste melompat keatas sampai mencapai sikap gantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (**lihat gambar 4**). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan gagal hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

c) Baring duduk

a. 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.

c. Petugas tes terdiri dari :

1) Pengamat waktu.

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang dilantai atau matras kedua lutut ditekuk dengansudut 90^o kedua tangan jari-jarinya diletakan disamping telinga.

b) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan 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 ke sikap permulaan

b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

Catatan :

(1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga.

(2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

2) Peserta yang tidak bisa melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

d) Loncat tegak

a. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

Papan berskala centimeter, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.

c. Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

d. Alat penghapus.

e. Nomor dada.

1. Petugas tes.

Pengamat dan pencatat hasil.

2. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan.

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

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau disamping kanan,

kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas ,
telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga
meninggalkan bekas raihan

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut
dan kedua tangan diayun kebelakang Kemudian peserta
meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan
tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.

b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

3) Pencatatan hasil.

a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

b. Ketiga selisih raihan dicatat, nilai akhir diambil nilai
tertinggi.

e) Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas.

1) Lintasan lari 600 meter.

2) *Stopwacth*.

3) Bendera Start.

4) Peluit.

5) Tiang pancang.

6) Alat tulis.

c. Petugas tes :

1) Petugas keberangkatan.

2) Pengukur waktu.

3) Pencatat hasil.

4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan.

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan.

a. Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b. Pada aba-aba "YA" Peserta lari menuju garis finish.

c. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.

d. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil.

1) Pengambilan waktu dilakukan dari 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.

b. Reliabilitas dan Validitas Tes

a) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

1. Untuk Putra 0,911

2. Untuk Putri 0,942

b) Rangkaian tes untuk anak umur 10 – 12 tahun mempunyai nilai validitas

1. Untuk Putra 0,884 -(Aitken)

2. Untuk Putri 0,897 - (Aitken)

c) Kegunaan Tes

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

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut, Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan kalsifikasi kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun, jumlah ini dimasukan dalam kebugaran jasmani seperti table 1 dan 2.

E. Teknik Analisis Data

1. Status Gizi

Teknik analisis data ini data penelitiannya adalah statistik deskriptif untuk mengetahui status gizi dan setelah semua hasil diperoleh, dianalisis dengan persentase menggunakan rumus Anas Sudijono (2010: 43)

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

F= Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P= Angka persentase

2. Tes Kesegaran Jasmani

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan cara mengambil data dari peserta tes. Data yang diperoleh adalah hasil kasar kemudian dikonversikan ke dalam table 1 nilai tingkat kesegaran jasmani untuk putra dan tabel 2 nilai tingkat kesegaran jasmani untuk putri yang menghasilkan nilai. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa maka hasil dari jumlah masing-masing jenis tes di masukan dalam norma kesegaran jasmani seperti pada tabel 3.

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelompok Umur 10-12 tahun

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m
5	s.d – 6,3”	>51	>23	>46	s.d – 2’09”
4	6,4” – 6,9”	31”-50”	18-22	38-45	2’10”- 2’30”
3	7,0”-7,7”	15”-30”	12-17	31-37	2,31”- 2’45”
2	7,8” – 8,8”	5” – 14 “	4-11	24 – 30	2’46” – 3’34”
1	>8,9”	<4”	0-3	>23	>3’45”

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:25)

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelompok Umur 10-12 tahun

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m
5	s.d – 6,7”	>40”	>20	>42	s.d – 2’32”
4	6,8” – 7,5”	20”-39”	14-19	34-41	2’33”- 2’54”
3	7,6”-8,3”	8”-19”	7-13	28-33	2,55”- 3’28”
2	8,4” – 9,6”	2” – 7 “	2-6	21 – 27	3’29” –4’22”
1	>9,7”	0” – 1”	0-1	>20	>4’23”

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:25)

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Kategori	Keterangan
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 : Kementerian Pendidikan Nasional (2010:25)

Menurut Anas Sudjiono (2010: 43) untuk mengetahui tabel Distribusi Frekuensi Relatif (Distribusi Persentase) maka dapat menggunakan rumus:

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

F= Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P= Angka persentase

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan memaparkan hasil penelitian dalam bentuk penyajian deskriptif data siswa beserta pembahasannya, sehingga data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan analisis guna pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian, setelah itu akan disajikan pula pembahasan hasil penelitian.

A. Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Pada bagian ini akan disampaikan mengenai status gizi siswa kelas atas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Tumpukan kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten tahun 2013 yang meliputi status gizi secara keseluruhan dan status gizi sesuai kelasnya masing-masing.

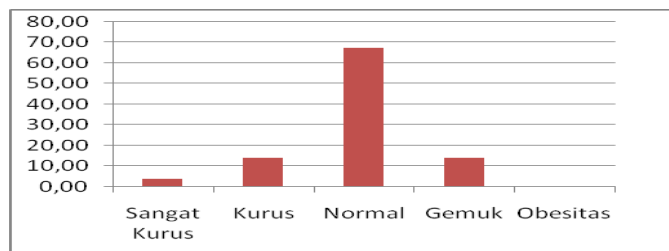
Distribusi frekuensi dan persentase data status gizi siswa kelas atas SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten supaya lebih mudah dimengerti dan mudah dibaca, maka akan disajikan dalam bentuk tabel, seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Status Gizi Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

NO	Kategori	F	F%	Ambang Batas
1	Sangat Kurus	2	4,08	<-3 SD
2	Kurus	6	12,24	-3 SD sampai dengan <-2 SD
3	Normal	34	69,39	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	7	14,29	>1 SD sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	0	0,00	>2 SD
6		49	100	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan yaitu 2 siswa (4,08%) kategori “Sangat Kurus”, 6 siswa (12,24%) kategori “Kurus”, 34 siswa (69.39%) kategori “Normal, 7 siswa (14,29%) kategori “ Gemuk” dan 0 siswa (0,00%) masuk “Obesitas”.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah diagram batang dari variabel status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan

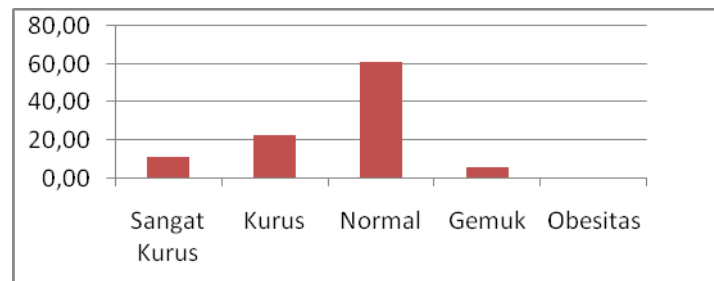
Adapun hasil penghitungan distribusi frekuensi dan persentase status gizi dari masing-masing kelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Status Gizi Siswa Kelas IV Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo SD

No	Kategori	F	F %	Ambang Batas
1	Sangat Kurus	2	11,11	<-3 SD
2	Kurus	4	22,22	-3 SD sampai dengan <-2 SD
3	Normal	11	61,11	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	1	5,56	>1 SD sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	0	0,00	>2 SD
6		18	100	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui status gizi siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan yaitu 2 siswa (11,11%) kategori “Sangat Kurus”, 4 siswa (22,22%) kategori “Kurus”, 11 siswa (61,11%) kategori “Normal, 1 siswa (5,56%) kategori “ Gemuk” dan 0 siswa ((0,00%) kategori “Obesitas”.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah diagram batang dari variabel status gizi siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan:



Gambar 2. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas IV SD Negeri Tumpukan.

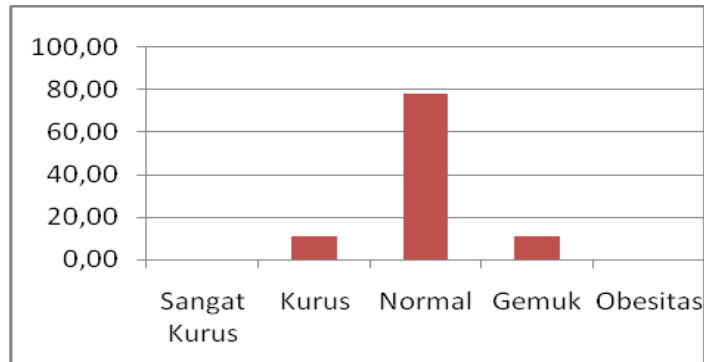
Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

NO	Kategori	F	F%	Ambang Batas
1	Sangat Kurus	0	0,00	<-3 SD
2	Kurus	2	11,11	-3 SD sampai dengan <-2 SD
3	Normal	14	77,78	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	2	11,11	>1 SD sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	0	0,00	>2 SD
6		18		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tumpukan yaitu 0 siswa (0,00%) kategori “Sangat Kurus”, 2 siswa (11,11%) kategori “Kurus”, 14 siswa (77,11%) kategori “Normal, 2

siswa (11,11%) kategori “ Gemuk” dan 0 siswa ((0,00%) kategori “Obesitas”.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut adalah histogram dari variabel status gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tumpukan:



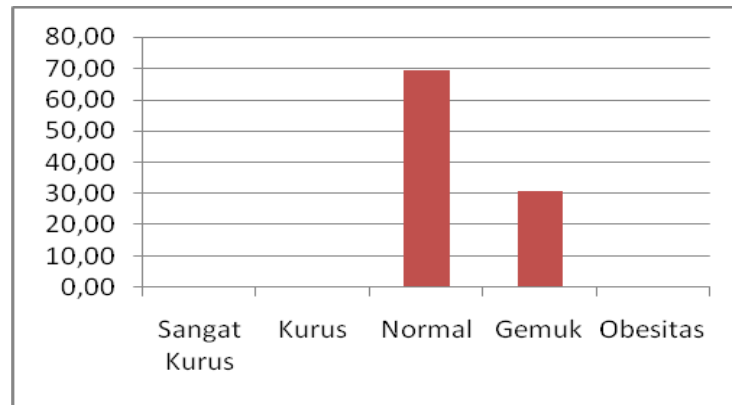
Gambar 3. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tumpukan

Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Status Gizi Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten.

NO	Kategori	F	F%	Ambang Batas
1	Sangat Kurus	0	0,00	<-3 SD
2	Kurus	0	0,00	-3 SD sampai dengan <-2 SD
3	Normal	9	69,23	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	4	30,77	>1 SD sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	0	0,00	>2 SD
6		13		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui status gizi siswa kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan yaitu 0 siswa (0,00%) kategori “Sangat Kurus”, 0 siswa (0,00%) kategori “Kurus”,9 siswa (69,23%) kategori “Normal, 4 siswa (30,77%) kategori “ Gemuk” dan 0 siswa ((0,00%) kategori “Obesitas”.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut adalah diagram batang dari variabel status gizi siswa kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan.



Gambar 4. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas VI SD N 1 Tumpukan.

2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Pada bagian ini akan disampaikan mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas atas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Tumpukan kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten tahun 2013 yang meliputi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sesuai kelasnya masing-masing.

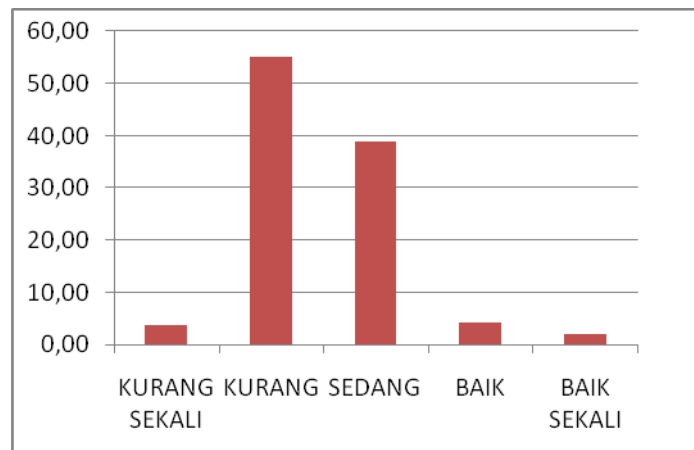
Distribusi frekuensi dan persentase data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas atas SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan karangdowo Kabupaten Klaten supaya lebih mudah dimengerti dan mudah dibaca, maka akan disajikan dalam bentuk tabel, seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas VI, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

No	Interval	Frekuensi	F %	Kategori
1	22-25	0	0,00	Baik sekali
2	18-21	2	4,08	Baik
3	14-17	19	38,78	Sedang
4	10-13	27	55,10	Kurang
5	5-9	1	2,04	Kurang sekali
	Jumlah	49		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupten Klaten yaitu 0 siswa (000%) kategori ‘Baik Sekali’, 2 siswa (4,08%) kategori “Baik”, 19 siswa (38,78%) kategori”Sedang”, 27 siswa (55,10%) kategori ”Kurang”, dan sedangkan 1 siswa(2,04%) kategori ”kurang sekali”

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah diagram batang dari variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas VI, V dan VI SD N 1 Tumpukan:



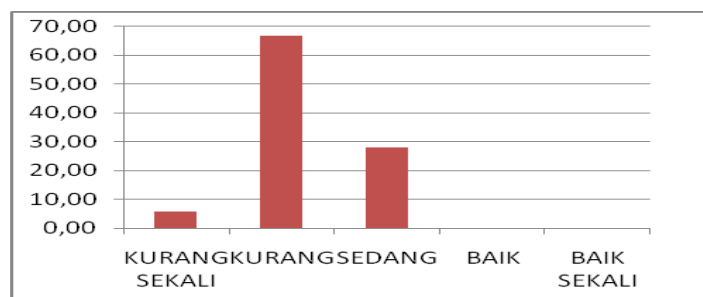
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas VI, V dan VI SD N 1 Tumpukan

Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

No	Interval	Frekuensi	F %	Kategori
1	22-25	0	0,00	Baik sekali
2	18-21	0	0,00	Baik
3	14-17	5	27,78	Sedang
4	10-13	12	66,67	Kurang
5	5-9	1	5,56	Kurang sekali
	Jumlah	18		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupten Klaten yaitu 0 siswa (0,00%) kategori ‘Baik Sekali’, 0 siswa (0,00%) kategori “Baik”, 5 siswa (27,78%) kategori ”Sedang”, 12 siswa (66,67%) kategori ”Kurang”, dan sedangkan 1 siswa(5,56%) masuk kategori ”kurang sekali”

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah diagram batang dari variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas IV SD N 1 Tumpukan:



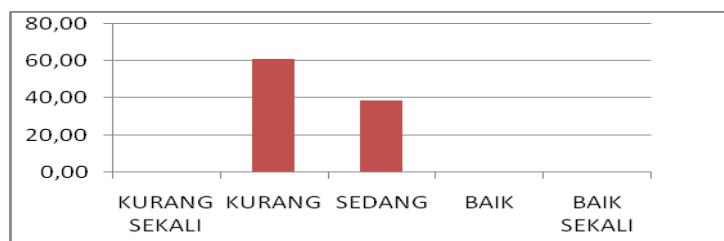
Gambar 5. Diagram Batang variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas IV SD N 1 Tumpukan

Tabel 12. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

No	Interval	Frekuensi	F %	Kategori
1	22-25	0	0,00	Baik sekali
2	18-21	0	0,00	Baik
3	14-17	7	38,89	Sedang
4	10-13	11	61,11	Kurang
5	5-9	0	0,00	Kurang sekali
	Jumlah	18		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui Tingkat Kebgaran Jasmani Indonesia Siswa kelas V SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupten Klaten yaitu 0 siswa (0,00%) kategori ‘Baik Sekali’, 0 siswa (0,00%) kategori “Baik”, 7 siswa (38,39%) kategori ”Sedang”, 11 siswa (61,11%) kategori ”Kurang”, dan sedangkan 0 siswa(0,00%) kategori ”kurang sekali”

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah diagram batang dari variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas V SD N 1 Tumpukan:



Gambar 6. Diagram Batang variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas V SD N 1 Tumpukan

Tabel 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tes Kebugaran Jasmani
Indosenia Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan
Karangdowo Kabupaten Klaten

No	Interval	Frekunesi	F %	Kategori
1	22-25	0	0,00	Baik sekali
2	18-21	2	15,38	Baik
3	14-17	7	53,85	Sedang
4	10-13	4	30,77	Kurang
5	5-9	0	0,00	Kurang sekali
	Jumlah	13		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui Tingkat Kebgaran Jasmani Indonesia Siswa kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupten Klaten yaitu 0 siswa (0,00%) kategori ‘Baik Sekali’, 2 siswa (15,38%) kategori “Baik”, 7 siswa (53,85%) kategori ”Sedang”, 4 siswa (30,77%) berada kategori ”Kurang”, dan sedangkan 0 siswa(0,00%) kategori ”kurang sekali”

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut adalah histrogram dari variabel Tingkat Kebugaran Jasamni Indonesia siswa kelas VI SD N 1 Tumpukan:



Gambar 7. Diagram Batang variabel Tingkat Kebugaran Jasamni
Indonesia siswa kelas VI SD N 1 Tumpukan.

B. Pembahasan

1. Status Gizi

Status gizi sangat penting bagi setiap orang terlebih pada anak-anak usia sekolah dasar, usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan dan perkembangan. Dengan status gizi yang baik maka anak akan memiliki energi yang maksimal dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, termasuk di dalamnya aktivitas belajar tetapi sebaliknya dengan status gizi yang rendah maka siswa akan mudah mengalami gangguan kesehatan. Dalam penelitian status gizi siswa kelas IV, V Dan VI SD Negeri 1 Tumpukan penelitian ini merupakan penelitian yang signifikan, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor ekonomi dan juga faktor individual, faktor ekonomi sebagian besar mata pencaharian orang tua siswa adalah sebagai buru dan bisa dikatakan keluarga tidak mampu, dan dari faktor individual siswa kurang memperhatikan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi, masih sering siswa jajan sembarangan dan kurang memperhatikan asupan gizinya. Keadaan semacam ini akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa dan akhirnya siswa akan ketinggalan pelajaran dan prestasi belajar tidak optimal. Dengan kata lain energi yang diperlukan untuk aktivitas diperoleh dari asupan makanan sehari-hari.

2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Dalam penelitian tes kesegaran jasmani dimaksudkan untuk mengetahui seberapa bagus tingkat kesegaran jasmani anak, disini mungkin untuk siswa Sekolah Dasar dimana usia anak sekolah Dasar merupakan usia anak untuk tumbuh dan berkembang. Penelitian ini merupakan penelitian yang signifikan dengan mengolah langsung data yang ada di lapangan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian, maka dari itu siswa diharapkan untuk bisa melakukan aktivitas fisik secara baik dan teratur. Berdasarkan alasan tersebut kiranya tidak berlebihan apabila tingkat kesegaran jasmani siswa itu normal bisa dikatakan merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Keadaan semacam ini akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa dan akhirnya siswa akan ketinggalan pelajaran dan prestasi belajar tidak optimal. Semua itu juga tergantung dari masing-masing individu, apabila individu mampu mengendalikan dan mau menjaga kesegaran jasmaninya dengan berolahraga yang cukup dan memakan makanan yang asupan gizinya cukup maka gizi dan kesegaran jasmani anak tetap selalu terjaga dengan baik. Berkenaan hal ini kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik siswa untuk tetap beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Secara teori dengan status gizi yang baik, maka siswa akan dapat melakukan aktivitas dengan baik dan memiliki kesegaran jasmani yang baik juga.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Status Gizi

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diatas dapat diketahui status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten yang berjumlah 49 siswa, ferkuensi dan prosentase status gizi nya adalah 2 siswa (4,08%) kategori “Sangat Kurus”, 6 siswa (12,24%) kategori “Kurus”, 34 siswa (69.39%) kategori “Normal, 7 siswa (14,29%) kategori “ Gemuk” dan 0 siswa ((0,00%) kategori “Obesitas”.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diatas dapat diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten yang berjumlah 49 siswa, frekuensi dan prosentase Tingkat Kesegaran Jasmani nya adalah 0 siswa (000%) kategori ‘Baik Sekali”, 2 siswa (4,08%) kategori “Baik”, 19 siswa (38,78%) berada dalam kategori”Sedang”, 27 siswa (55,10%) masuk kategori”Kurang”, dan sedangkan 1 siswa (2,04%) kategori”kurang sekali”

B. Keterbatasan

1. Hasil penelitian ini hanya berlaku pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan dan tidak dapat digeneralisaikan keseluruhan siswa SD Negeri 1 Tumpukan kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten
2. Dikarena banyaknya tes yang dilakukan, sehingga sebagian besar siswa mengalami kelelahan untuk melakukan tes berikutnya.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung asupan makanan dan aktivitas fisik yang dikonsumsi dan dilakukan siswa saat dirumah.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan dan berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi masukan bagi siswa yang mempunyai status gizi sangat kurang, kurang, gemuk dan obesitas untuk dapat memperhatikan asupan makanan yang bergizi yang dikonsumsi selama di sekolah atau di rumah.
2. Menjadi masukan bagi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, kurang, dan sedang perlu diusahakan latihan teratur dan terarah serta sadar akan pola hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang

D. Saran

- a. Diharapkan setelah penelitian ini pihak sekolah dapat lebih giat lagi untuk meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswanya agar bisa lebih baik lagi.
- b. Perlu diadakannya peningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dan pemberian motivasi pada siswa agar siswa mau beraktifitas fisik di luar jam sekolah dan diadakannya penyuluhan tentang pentingnya status gizi untuk anak pada orang tua wali atau guru sekolah.
- c. Pengukuran tinggi badan dan berat badan hendaknya dilakukan tiga kali selama 1 tahun ajaran
- d. Perlu diadakannya tes kesegaran jasmani pada siswa saat awal semester atau akhir semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmira Sutarto. (1980). *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta Aqua Press
- Anas Sudijono. (2010). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budianto,MAK.(2002).*Penelitian Tentang Gizi*. Jakarta.Rieneka Cipta
- BPOM. (2012) *Berantas jajanan berbahaya anak-anak kita*. [Http://Palembang.tribunnews.com/2012/12/06](http://Palembang.tribunnews.com/2012/12/06). Diunduh pada 21-03-2013
- Depdiknas. (2000). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasamni
- Diyah Prima Retnowinur (2006). *Status Gizi Siswa Kelas atas di Sekolah dasar Srandakan 1 Kabupaten Bantul*. Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto (1997). *Ilmu Gizi Olahraga*. Yogyakarta
- _____ (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta. Penerbit. Lukman
- _____ (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi Ofset
- _____ (2005). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.Penerbit Andi Ofset
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. CV Akademika Pressindo
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta.
- I Dewan Nyoman Supriasa dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Moelyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdikbut.
- Mersetyo.(1995). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi Kesehatan dan Reproduksi Kerja)*, Jakarta: CV Akademika Persindo
- Menkes. (2011). *Indek Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun*. Jakarta

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Erlangga
- Soediaetama (1985). *Kesehatan Dan Gizi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta
- Supriasa. (2001). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Widia Sarana. Indonesia
- Soekirman (1997). *Ilmu gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta. Depdiknas.
- Yohanes Nugroho. (2007). *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran jasamni dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Atas Kelas IV, V dan VI SD N Leguni II Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul*. Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian



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

Nomor : 170/UN.34.16/PP/2013 5 April 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ka. UPTD Kec. Karangdowo
Klaten, Jawa Tengah

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

Nama : Handono Dwi Prabowo
NIM : 11601247255
Program Studi : POR/PKS
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 8 April s/d 20 April 2013
Tempat/Obyek : SD Negeri I Tumpukan/siswa
Judul Skripsi : Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas IV, V, Dan VI Sekolah Dasar Negeri I Tumpukan Kec. Karangdowo, Kab. Klaten.

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



Agus Sudarso, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri I Tumpukan
 2. Kajur. POR
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
UPTD PENDIDIKAN

KECAMATAN KARANGDOWO

Alamat : Sentono, Karangdowo, Klaten Telp. (0272) 897012 Kode Pos 57464

SURAT KETERANGAN

Nomor : 895.6/ 99 / 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : KARMO,S.Pd.
Nip : 19580607 198012 1 001
Pangkat/Golongan Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala UPTD Pendidikan Kec. Karangdowo.

Memberi ijin Penelitian dalam Rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi yang bertempat di SDN 1
Tumpukan, kepada :

Nama : HANDONO DWI PRABOWO
NIM : 11601247255
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : POR/PKS




Demikian surat Keterangan kami buat, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Karangdowo,10 April 2013

KARMO, S.Pd. Kepala UPTD Pendidikan
Kecamatan Karangdowo

KARMO, S.Pd.
NIP. 19580607 198012 1 001

Lampiran 2. Surat Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 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 : 1292 /SW - 35 / IV / 2013 Number	
No. Order : 003310 Diterima tgl : 8 April 2013	
A L A T Equipment	Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0.01 detik Akurasi :
P E M I L I K Owner	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : : Sewan Nama : Handono Dwi Prabowo Alamat : Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, Klaten
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	Metode : ISO 4198 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW-IDF Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-D45-IDN
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration	: 8 April 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, 9 April 2013 Kepala  (14 147903 1 006)	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-Q2.T
SELANGKAP BERTANGGUNGJAWAB SESUDAH APAT SELURUHNYA IS DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELOK KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 3. Surat Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo
Reference

2. Dikalibrasi oleh : M Riwandi NIP. 19630121 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"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Metrologi

Gana SE, NM
NIP. 19610807 198202 1 007

Halaman 2 dari 2 Halaman PSM.22-02.T

Lampiran 4. Surat Sertifikat Peneraan Ukuran Timbangan Badan



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 : 1293 / TC - 135 / IV / 2013
Number

No. Order	003310
Diterima tgl	8 April 2013

ALAT
Equipment

Nama	: Timbangan Badan	Tipe/Model	
Nama		Type/Model	
Kapasitas	: 130 kg	Nomor Seri	
Capacity		Serial number	
Daya Baca	: 1 kg	Merek/Bustan	: Heles
Readability		Trade Mark / Manufacturer	

PEMILIK
Owner

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

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL TERA ULANG : 8 April 2013
Date of Verification



LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta
Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 28°C; Kelembaban : 55%
Environment condition of verification

HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013
Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI : 8 April 2014
Reverification

Yogyakarta, 9 April 2013
Kepala

Yogyakarta, 9 April 2013
Kepala

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA BIODARI SERTIFIKAT INI TANPA IZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 5. Surat Sertifikat Penerimaan Ukuran Timbangan Badan

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE


I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo

2. Ditera ulang oleh : M Riswandi NIP. 19830121.198401.1.002
Verified by




II. HASIL
Result

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)	Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0,00	90	90,00
5	5,00	100	100,00
10	10,00	130	130,00
20	20,00		
30	30,00		
40	40,00		
50	50,00		
60	60,00		
70	70,00		
80	80,00		

Kepala Seksi Teknik K metrologian

Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman FBM.22-01.T

Lampiran 6. Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur

 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 : 1290 / UP - 129 / IV / 2013 Nomor					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>003310</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>8 April 2013</td> </tr> </table>		No. Order	003310	Diterima tgl	8 April 2013
No. Order	003310				
Diterima tgl	8 April 2013				
ALAT Equipment	Nama : Ban Ukur Tipe/Model : -- Kapasitas : 100 meter Nomor Seri : -- Daya Baca : 2 mm Merek/Buatan : -- Accuracy : Trade Mark / Manufacture				
PEMILIK Owner	Nama : Handono Dwi Prabowo Alamat : Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, KlATEN				
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standar : Komparator 1 m Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-D45-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°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 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  					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T				
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUPNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA IZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

Lampiran 7. Surat Sertifikat Ban Ukur

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE


I. DATA PENERAAN
Description Data

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo
Reference

2. Ditela ulang oleh : M. Riswandi NIP: 19630121.198401.1.002
Verified by


II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,1
0 - 2.000	2000,1
0 - 3.000	3000,3
0 - 4.000	4000,3
0 - 5.000	5000,3
0 - 6.000	6000,3
0 - 7.000	7000,3
0 - 8.000	8000,3
0 - 9.000	8000,1
0 - 10.000	10.000,0

Kepala Seksi Teknis Metrologi

Sams SE MM
NIP 19610807 196202 1 007

Halaman 2 dari 2 Halaman FBM.22-01.T

Lampiran 8. Surat Sertifikat Peneraan Ukuran Tinggi Badan



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

ALAT
 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

PEMILIK
 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 Ditej 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

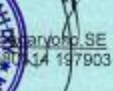
LOKASI TERA ULANG
 Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
 Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 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



Seharjoho, SE
 0810114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

Lampiran 9. Surat Sertifikat Peneraan Ukuran Tinggi Badan

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 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Goro SE MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Halaman 2 dari 2 Halaman FBM.22-01.T

Lampiran : 10 PETUNJUK PELAKSANAAN PENGUKURAN TB
DAN BB YANG BERSUMBER DARI DEPKES RI
2010

Lampiran 11.

1. Petunjuk Pengukuran TB

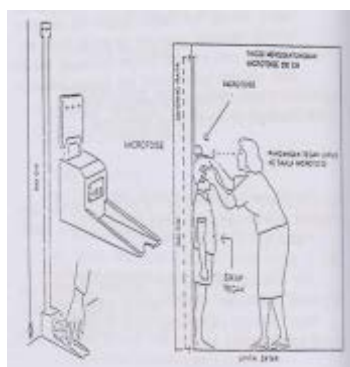
Tujuan : Untuk memperoleh data tinggi badan siswa.

Alat : Alat ukur tinggi badan (Microtoise)

Petugas : 2 (dua) orang

Petunjuk Pelaksanaan :

- a) *Microtoise* dipasang di dinding berjarak 2 (dua) meter dari lantai dandipasang tegak lurus.
- b) Petugas pertama memanggil teste satu persatu.
- c) Teste berdiri tegak, badan menempel di dinding tanpa alas kaki, tumit, pinggul dan kepala dalam posisi satu garis serta pandangan lurus kedepan.
- d) Petugas ke dua mengamati posisi teste apakah posisinya sudah sempurna atau belum.
- e) Alat ukur ditarik kebawah sampai pada bagian yang mendatar menempel pada kepala teste.
- f) Petugas mencatat hasil pengukuran, yang terletak pada *microtoise* padaangka yang berada di garis merah.
- g) Hasilnya dicatat dalam satuan centimeter (**lihat gambar 7**).



Gambar 7 : Pengukuran TB (Depkes RI 2010)

Lampiran : 12

2. Petunjuk Pengukuran BB

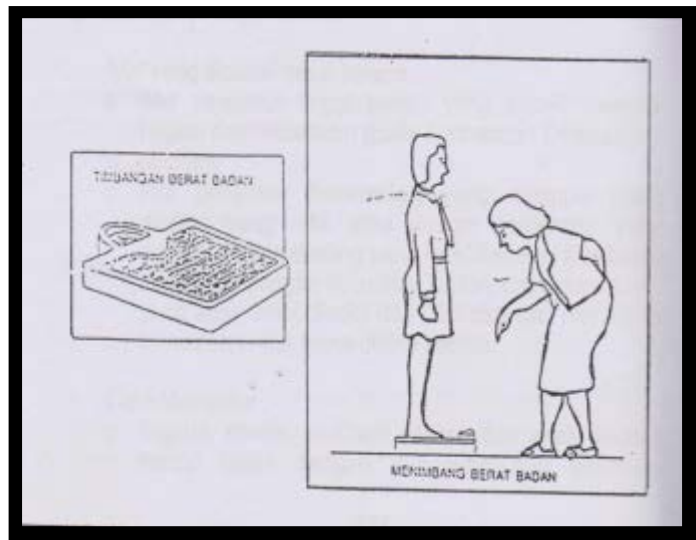
Tujuan : Untuk mengetahui berat badan siswa

Alat : Timbangan berat badan

Petugas : 2 (dua) orang

Petunjuk Pelaksanaan :

- a) Timbangan ditempatkan diatas lantai yang rata dan datar
- b) Petugas ke 1 memanggil teste satu per satu
- c) Teste berdiri diatas timbangan tanpa menggunakan alas kaki, hanya memakai pakaian olah raga agar hasil yang diperoleh lebih sempurna.
- d) Petugas ke 2 mengamati secara seksama dan melaporkan hasil pengukuran/ penimbangan siswa kepada petugas ke 1 (pencatat).
- e) Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (lihat gambar 8).



Gambar 8 : Petunjuk Pengukuran BB (Depkes RI 2010)

Lampiran 13. Data Penelitian Status Gizi Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 1 Tumpukan

No	Nama	Umur	L/P	TB	BB	Status Gizi	Kategori
1	Agus dwiyanto	07/08/2002	L	1,38 m	30 kg	15,75	Kurus
2	Ardila cahya l	07/11/2001	P	1,18 m	25 kg	17,95	Normal
3	Dany rahman	05/02/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
4	Damar yuda	30/12/2003	L	1,4 m	28 kg	14,29	Normal
5	Devi yani agustina	06/08/2002	P	1,28 m	30 kg	18,31	Normal
6	Eva nur azizah	06/10/2002	P	1,42 m	36 kg	17,85	Normal
7	Fitri pikabari	20/12/2001	P	1,3 m	28 kg	16,57	Normal
8	Janesa dwi ariyanto	20/01/2002	L	1,37 m	31 kg	16,52	Normal
9	Karina putri nur h	17/06/2002	P	1,34 m	32 kg	17,82	Normal
10	Vieki febi pratama	12/02/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
11	Rio ardiansyah	14/01/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
12	Rusmanto	12/09/2002	L	1,29 m	25 kg	15,02	Normal
13	Sela tri gunawan	18/09/2001	L	1,44 m	35 kg	16,88	Normal
14	Tiskawati nur r	29/06/2002	P	1,28 m	28 kg	17,09	Normal
15	Tri ananda rima b	28/11/2002	P	1,32 m	35 kg	20,09	Gemuk
16	Aldi cahya nugroho	07/01/2002	L	1,28 m	30 kg	18,31	Normal
17	Rahmad riyadi	26/05/2002	L	1,3 m	23 kg	13,61	Kurus
18	Dedi	06/09/2001	L	1,55 m	50 kg	20,81	Gemuk
19	Anggi suseno	11/02/2001	L	1,43 m	32 kg	15,65	Normal
20	Adelia paramitha	07/03/2001	P	1,39 m	30 kg	15,53	Normal
21	Adilana saputra	07/04/2002	L	1,26 m	26 kg	16,38	Normal
22	Bayu prasetiya aji	12/04/2001	L	1,34 m	29 kg	16,15	Normal
23	Dwi rom cahyaningsih	15/04/2001	P	1,36 m	30 kg	16,22	Normal
24	Irvan bahtiyar	11/07/2001	L	1,35 m	29 kg	15,91	Normal
25	Mahendra	12/12/2001	L	1,36 m	33 kg	17,84	Normal
26	Oktavia dwi.a	19/10/2001	P	1,46 m	43 kg	20,17	Gemuk
27	Pangestu setya aji	14/08/2001	L	1,43 m	40 kg	19,56	Gemuk

28	Siti nur sifaah	30/08/2001	L	1,4 m	48 kg	24,49	Gemuk
29	Yogi	09/10/2001	P	1,45 m	48 kg	22,83	Gemuk
30	Sahid	21/12/2001	P	1,38 m	29 kg	15,23	Normal
31	Hana	06/08/2002	L	1,28 m	25 kg	15,26	Normal
32	Agung Pramono	01/07/2002	L	1,33 m	28 kg	15,83	Normal
33	Amelia Zeiza	06/07/2003	P	1,22 m	20 kg	13,44	Kurus
34	Andini Galuh P	03/05/2003	P	1,24 m	20 kg	13,01	Kurus
35	Arsinta Asyah P	29/01/2003	P	1,25 m	20 kg	12,80	Sangat Kurus
36	Bagas Dwi K	23/04/2003	L	1,32 m	25 kg	14,35	Normal
37	Feri Lusvianto	22/05/2003	L	1,25 m	23 kg	14,72	Normal
38	feri Setiawan	12/09/2002	L	1,35 m	34 kg	18,66	Normal
39	Hizka Venan	30/04/2003	L	1,25 m	21 kg	13,44	Kurus
40	Putri Ambar	12/06/2003	P	1,39 m	33 kg	17,08	Normal
41	Rafiko vandika	01/06/2003	L	1,35 m	30 kg	16,46	Normal
42	Restu Pratiwi	24/10/2002	L	1,31 m	33 kg	19,23	Gemuk
43	Rio Bagas adiyanto	14/04/2003	L	1,35 m	31 kg	17,01	Normal
44	Rizky Puput	16/01/2003	P	1,37 m	33 kg	17,58	Normal
45	Rohmat Prasetyo	16/04/2003	L	1,38 m	33 kg	17,33	Normal
46	Salju Rahmna sari	15/05/2003	P	1,35 m	33 kg	18,11	Normal
47	Siti Yuliana	09/04/2003	P	1,19 m	20 kg	14,12	Normal
48	Veriska Mutiara	04/02/2003	P	1,29 m	22 kg	13,22	Kurus
49	Widya Puji A	18/11/2002	P	1,29 m	20 kg	12,02	Sangat Kurus

Penghitungan angka persentase Status Gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori Sangat kurus = $\frac{2}{49} \times 100\% = 4,08\%$
2. Siswa dengan kategori Kurus = $\frac{6}{49} \times 100\% = 12,24\%$
3. Siswa dengan kategori Normal = $\frac{34}{49} \times 100\% = 69,39\%$
4. Siswa dengan kategori Gemuk = $\frac{7}{49} \times 100\% = 14,29\%$
5. Siswa dengan kategori Obesitas = $\frac{0}{49} \times 100\% = 0,00\%$

Lampiran 14. Status Gizi siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan

No	Nama	Umur	L/P	TB	BB	Status Gizi	Kategori
1	Agung Pramono	01/07/2002	L	1,33 m	28 kg	15,83	Normal
2	Amelia Zeiza	06/07/2003	P	1,22 m	20 kg	13,44	Kurus
3	Andini Galuh P	03/05/2003	P	1,24 m	20 kg	13,01	Kurus
4	Arsinta Asyah P	29/01/2003	P	1,25 m	20 kg	12,80	Sangat Kurus
5	Bagas Dwi K	23/04/2003	L	1,32 m	25 kg	14,35	Normal
6	Feri Lusvianto	22/05/2003	L	1,25 m	23 kg	14,72	Normal
7	feri Setiawan	12/09/2002	L	1,35 m	34 kg	18,66	Normal
8	Hizka Venan	30/04/2003	L	1,25 m	21 kg	13,44	Kurus
9	Putri Ambar	12/06/2003	P	1,39 m	33 kg	17,08	Normal
10	Rafiko vandika	01/06/2003	L	1,35 m	30 kg	16,46	Normal
11	Restu Pratiwi	24/10/2002	L	1,31 m	33 kg	19,23	Gemuk
12	Rio Bagas adiyanto	14/04/2003	L	1,35 m	31 kg	17,01	Normal
13	Rizky Puput	16/01/2003	P	1,37 m	33 kg	17,58	Normal
14	Rohmat Prasetyo	16/04/2003	L	1,38 m	33 kg	17,33	Normal
15	Salju Rahmna sari	15/05/2003	P	1,35 m	33 kg	18,11	Normal
16	Siti Yuliana	09/04/2003	P	1,19 m	20 kg	14,12	Normal
17	Veriska Mutiara	04/02/2003	P	1,29 m	22 kg	13,22	Kurus
18	Widya Puji A	18/11/2002	P	1,29 m	20 kg	12,02	Sangat Kurus

Penghitungan angka persentase Status Gizi siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori Sangat kurus = $\frac{2}{18} \times 100\% = 11,11\%$
2. Siswa dengan kategori Kurus = $\frac{4}{18} \times 100\% = 22,22\%$
3. Siswa dengan kategori Normal = $\frac{11}{18} \times 100\% = 61,11\%$
4. Siswa dengan kategori Gemuk = $\frac{1}{18} \times 100\% = 5,56\%$
5. Siswa dengan kategori Obesitas = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$

Lampiran 15. Status Gizi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tumpukan.

No	Nama	Umur	L/P	TB	BB	Status Gizi	Kategori
1	Agus dwiyanto	07/08/2002	L	1,38 m	30 kg	15,75	Kurus
2	Ardila cahya l	07/11/2001	P	1,18 m	25 kg	17,95	Normal
3	Dany rahman	05/02/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
4	Damar yuda	30/12/2003	L	1,4 m	28 kg	14,29	Normal
5	Devi yani agustina	06/08/2002	P	1,28 m	30 kg	18,31	Normal
6	Eva nur azizah	06/10/2002	P	1,42 m	36 kg	17,85	Normal
7	Fitri pikabari	20/12/2001	P	1,3 m	28 kg	16,57	Normal
8	Janesa dwi ariyanto	20/01/2002	L	1,37 m	31 kg	16,52	Normal
9	Karina putri nur h	17/06/2002	P	1,34 m	32 kg	17,82	Normal
10	Vieki febi pratama	12/02/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
11	Rio ardiansyah	14/01/2002	L	1,3 m	25 kg	14,79	Normal
12	Rusmanto	12/09/2002	L	1,29 m	25 kg	15,02	Normal
13	Sela tri gunawan	18/09/2001	L	1,44 m	35 kg	16,88	Normal
14	Tiskawati nur r	29/06/2002	P	1,28 m	28 kg	17,09	Normal
15	Tri ananda rima b	28/11/2002	P	1,32 m	35 kg	20,09	Gemuk
16	Aldi cahya nugroho	07/01/2002	L	1,28 m	30 kg	18,31	Normal
17	Rahmad riyadi	26/05/2002	L	1,3 m	23 kg	13,61	Kurus
18	Dedi	06/09/2001	L	1,55 m	50 kg	20,81	Gemuk

Penghitungan angka persentase Status Gizi siswa kelas V SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori Sangat kurus = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Kurus = $\frac{2}{18} \times 100\% = 11,11\%$
3. Siswa dengan kategori Normal = $\frac{14}{18} \times 100\% = 77,78\%$
4. Siswa dengan kategori Gemuk = $\frac{2}{18} \times 100\% = 11,11\%$
5. Siswa dengan kategori Obesitas = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$

Lampiran 16. Status Gizi Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan

No	Nama	Umur	L/P	TB	BB	Status Gizi	Kategori
1	Anggi suseno	11/02/2001	L	1,43 m	32 kg	15,65	Normal
2	Adelia paramitha	07/03/2001	P	1,39 m	30 kg	15,53	Normal
3	Adilana saputra	07/04/2002	L	1,26 m	26 kg	16,38	Normal
4	Bayu prasetiya aji	12/04/2001	L	1,34 m	29 kg	16,15	Normal
5	Dwi rom cahyaningsih	15/04/2001	P	1,36 m	30 kg	16,22	Normal
6	Irvan bahtiyar	11/07/2001	L	1,35 m	29 kg	15,91	Normal
7	Mahendra	12/12/2001	L	1,36 m	33 kg	17,84	Normal
8	Oktavia dwi.a	19/10/2001	P	1,46 m	43 kg	20,17	Gemuk
9	Pangestu setya aji	14/08/2001	L	1,43 m	40 kg	19,56	Gemuk
10	Siti nur sifaah	30/08/2001	L	1,4 m	48 kg	24,49	Gemuk
11	Yogi	09/10/2001	P	1,45 m	48 kg	22,83	Gemuk
12	Sahid	21/12/2001	P	1,38 m	29 kg	15,23	Normal
13	Hana	06/08/2002	L	1,28 m	25 kg	15,26	Normal

Penghitungan angka persentase Status Gizi siswa kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori Sangat kurus = $\frac{0}{13} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Kurus = $\frac{0}{13} \times 100\% = 0,00\%$
3. Siswa dengan kategori Normal = $\frac{9}{13} \times 100\% = 69,23\%$
4. Siswa dengan kategori Gemuk = $\frac{4}{13} \times 100\% = 30,77\%$
5. Siswa dengan kategori Obesitas = $\frac{0}{13} \times 100\% = 0,00\%$

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV, V dan VI SD N 1 Tumpukan kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten

No	Nama	umur	L/P	lari 40 m (Detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (Detik)	Nilai	Baring Duduk (Detik)	nilai	Loncat Tegak (Cm)	nilai	Lari 600 m (Menit)	Nilai	TKJI	Kategori
1	Agus dwiyanto	07/08/2002	L	7,5	3	25,3	3	20	4	31	3	2,28	3	16	sedang
2	Ardila cahya l	07/11/2001	P	9,2	2	15,4	3	13	3	27	2	3,3	2	12	kurang
3	Dany rahman	05/02/2002	L	8,5	2	28,4	3	20	4	33	3	2,35	3	15	sedang
4	Damar yuda	30/12/2003	L	8,0	2	25,4	3	15	3	25	2	2,37	3	13	kurang
5	Devi yani agustina	06/08/2002	P	8,5	2	18,3	3	16	4	28	3	2,56	3	15	sedang
6	Eva nur azizah	06/10/2002	P	9,5	2	7,4	2	14	4	31	3	3,05	3	14	sedang
7	Fitri pikabari	20/12/2001	P	9,9	1	9,3	3	12	3	31	3	3,35	3	13	kurang
8	Janesa dwi ariyanto	20/01/2002	L	8,2	2	18,2	3	15	3	31	3	2,56	2	13	kurang
9	Karina putri nur h	17/06/2002	P	9,7	1	7,5	2	14	3	23	2	3,25	2	10	kurang
10	Vieki febi pratama	12/02/2002	L	8,3	2	13,4	2	14	3	31	3	3,22	2	12	kurang
11	Rio ardiansyah	14/01/2002	L	8,0	2	20,3	3	18	4	26	2	2,45	3	14	sedang
12	Rusmanto	12/09/2002	L	8,5	2	18,3	3	14	3	31	3	2,37	2	13	kurang
13	Sela tri gunawan	18/09/2001	L	8,3	2	15,5	3	15	3	35	3	2,46	2	13	kurang
14	Tiskawati nur r	29/06/2002	P	10,6	1	7,3	2	9	3	20	1	3,25	3	10	kurang
15	Tri ananda rima b	28/11/2002	P	9,5	2	8,4	3	11	3	20	1	3,36	2	11	kurang
16	Aldi cahya	07/01/2002	L	7,5	3	20,4	3	18	4	30	3	2,3	4	17	sedang
17	Rahmad riyadi	26/05/2002	L	8,5	2	18,2	3	15	3	28	2	3,45	2	12	kurang
18	Dedi	06/09/2001	L	7,6	3	18,5	3	20	4	37	3	2,45	3	16	sedang
19	Anggi suseno	11/02/2001	L	8,6	2	10,5	2	18	4	30	2	4,33	1	11	kurang
20	Adelia paramitha	07/03/2001	P	10,4	1	8,7	3	17	4	30	3	0	1	12	kurang
21	Adilana saputra	07/04/2002	L	8,5	2	15,0	2	21	4	38	4	3,45	2	14	sedang

22	Bayu prasetya aji	12/04/2001	L	8,2	2	15,0	3	22	4	45	4	3,45	2	15	sedang
23	Dwi room C	15/04/2001	P	10,4	1	14,6	3	20	4	35	4	4,41	1	13	kurang
24	Irvan bahtiyar	11/07/2001	L	8,6	3	15,6	3	20	4	48	5	2,41	3	18	baik
25	Mahendra	12/12/2001	L	7,7	3	20,7	3	25	5	48	5	2,58	2	18	baik
26	Oktavia dwi.a	19/10/2001	P	10,4	1	12,2	3	19	4	42	5	3,26	2	15	sedang
27	Pangestu setya aji	14/08/2001	L	9,0	1	12,7	2	23	5	50	5	4,47	1	14	sedang
28	Siti nur sifaah	30/08/2001	L	10,5	1	9,1	3	23	5	40	4	6,22	1	14	sedang
29	Yogi	09/10/2001	P	8,6	2	8,7	2	20	4	39	4	3,35	2	14	sedang
30	sahid	21/12/2001	P	9,0	1	23,8	3	19	4	45	4	3,39	2	14	sedang
31	hana	06/08/2002	L	10,9	1	8,1	3	20	5	33	3	6,22	1	13	Kurang
32	Agung Pramono	01/07/2002	L	8,5	2	20,6	3	25	5	32	3	3,55	1	14	sedang
33	Amelia Zeiza	06/07/2003	P	9,5	2	15	2	16	4	25	2	5,8	1	11	kurang
34	Andini Galuh P	03/05/2003	P	10,5	1	10,8	2	14	4	22	2	5,5	1	10	kurang
35	Arsinta Asyah P	29/01/2003	P	10,8	1	11	2	15	4	23	2	4,55	1	10	kurang
36	Bagas Dwi K	23/04/2003	L	8,3	2	17	3	28	5	33	3	3,25	1	14	sedang
37	Feri Lusvianto	22/05/2003	L	9,5	1	10	2	18	4	28	2	5,22	1	10	kurang
38	feri Setiawan	12/09/2002	L	9,1	1	9	2	15	3	30	2	5,45	1	9	kurang sekali
39	Hizka Venan	30/04/2003	L	8,4	2	16,5	3	20	4	32	3	3,6	1	13	kurang
40	Putri Ambar	12/06/2003	P	9,5	1	14	3	18	4	30	3	4,22	2	13	kurang
41	Rafiko vandika	01/06/2003	L	9,8	1	10	2	18	4	28	2	4,66	1	10	kurang
42	Restu Pratiwi	24/10/2002	L	8,6	2	19	3	28	5	25	2	2,5	2	14	sedang
43	Rio Bagas adiyanto	14/04/2003	L	7,5	3	20	3	28	5	33	3	2,25	3	17	sedang
44	Rizky Puput	16/01/2003	P	10,9	1	10	2	16	4	30	3	5,7	1	11	kurang
45	Rohmat Prasetyo	16/04/2003	L	7,8	2	25	3	25	5	35	3	3,4	2	15	sedang
46	Salju Rahmna sari	15/05/2003	P	9,5	2	15	3	18	4	25	2	3,8	1	12	kurang

47	Siti Yuliana	09/04/2003	P	9,6	2	10	3	15	4	25	2	4,3	1	12	kurang
48	Veriska Mutiara	04/02/2003	P	10,8	1	9	2	16	4	24	2	5,25	1	10	kurang
49	Widya Puji A	18/11/2002	P	9,8	1	10	3	18	4	25	2	5,34	1	11	kurang

Penghitungan angka persentase Tes kebugaran jasmani Indonesia siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori baik Sekali = $\frac{0}{49} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Baik = $\frac{2}{49} \times 100\% = 4,08\%$
3. Siswa dengan kategori sedang = $\frac{19}{49} \times 100\% = 38,78\%$
4. Siswa dengan kategori Kurang = $\frac{27}{49} \times 100\% = 55,10\%$
5. Siswa dengan kategori Kurang sekali = $\frac{1}{49} \times 100\% = 2,04\%$

Lampiran 18. Datas Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV

Hasil Tes Kesehatan Jasmani siswa kelas IV SD N 1 Tumpukan

No	Nama	umur	L/P	lari 40 m (Detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (Detik)	Nilai	Baring Duduk (Detik)	nilai	Loncat Tegak (Cm)	nilai	Lari 600 m (Menit)	Nilai	TKJI	Kategori
1	Agung Pramono	01/07/2002	L	8,5	2	20,6	3	25	5	32	3	3,55	1	14	sedang
2	Amelia Zeiza	06/07/2003	P	9,5	2	15	2	16	4	25	2	5,8	1	11	kurang
3	Andini Galuh P	03/05/2003	P	10,5	1	10,8	2	14	4	22	2	5,5	1	10	kurang
4	Arsinta Asyah P	29/01/2003	P	10,8	1	11	2	15	4	23	2	4,55	1	10	kurang
5	Bagas Dwi K	23/04/2003	L	8,3	2	17	3	28	5	33	3	3,25	1	14	sedang
6	Feri Lusvianto	22/05/2003	L	9.5	1	10	2	18	4	28	2	5,22	1	10	kurang
7	feri Setiawan	12/09/2002	L	9,1	1	9	2	15	3	30	2	5,45	1	9	kurang sekali
8	Hizka Venan	30/04/2003	L	8,4	2	16,5	3	20	4	32	3	3,6	1	13	kurang
9	Putri Ambar	12/06/2003	P	9,5	1	14	3	18	4	30	3	4,22	2	13	kurang
10	Rafiko vandika	01/06/2003	L	9,8	1	10	2	18	4	28	2	4,66	1	10	kurang
11	Restu Pratiwi	24/10/2002	L	8,6	2	19	3	28	5	25	2	2,5	2	14	sedang
12	Rio Bagas adiyanto	14/04/2003	L	7,5	3	20	3	28	5	33	3	2,25	3	17	sedang
13	Rizky Puput	16/01/2003	P	10,9	1	10	2	16	4	30	3	5,7	1	11	kurang
14	Rohmat Prasetyo	16/04/2003	L	7,8	2	25	3	25	5	35	3	3,4	2	15	sedang
15	Salju Rahmna sari	15/05/2003	P	9,5	2	15	3	18	4	25	2	3,8	1	12	kurang
16	Siti Yuliana	09/04/2003	P	9,6	2	10	3	15	4	25	2	4,3	1	12	kurang
17	Veriska Mutiara	04/02/2003	P	10,8	1	9	2	16	4	24	2	5,25	1	10	kurang
18	Widya Puji A	18/11/2002	P	9,8	1	10	3	18	4	25	2	5,34	1	11	kurang

Penghitungan angka persentase Tes kebugaran Jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori baik Sekali = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Baik = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$
3. Siswa dengan kategori sedang = $\frac{5}{18} \times 100\% = 27,78\%$
4. Siswa dengan kategori Kurang = $\frac{12}{18} \times 100\% = 66,67\%$
5. Siswa dengan kategori Kurang sekali = $\frac{1}{18} \times 100\% = 5,56\%$

Lampiran 19. Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V

Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD N 1 Tumpukan

No	Nama	umur	L/P	lari 40 m (Detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (Detik)	Nilai	Baring Duduk (Detik)	nilai	Loncat Tegak (Cm)	nilai	Lari 600 m (Menit)	Nilai	TKJI	Kategori
1	Agus dwiyanto	07/08/2002	L	7,5	3	25,34	3	20	4	31	3	2,28	3	16	sedang
2	Ardila cahya l	07/11/2001	P	9,23	2	15,35	3	13	3	27	2	3,3	2	12	kurang
3	Dany rahman	05/02/2002	L	8,5	2	28,35	3	20	4	33	3	2,35	3	15	sedang
4	Damar yuda	30/12/2003	L	8	2	25,4	3	15	3	25	2	2,37	3	13	kurang
5	Devi yani agustina	06/08/2002	P	8,5	2	18,3	3	16	4	28	3	2,56	3	15	sedang
6	Eva nur azizah	06/10/2002	P	9,5	2	7,35	2	14	4	31	3	3,05	3	14	sedang
7	Fitri pikabari	20/12/2001	P	9,9	1	9,3	3	12	3	31	3	3,35	3	13	kurang
8	Janesa dwi ariyanto	20/01/2002	L	8,23	2	18,2	3	15	3	31	3	2,56	2	13	kurang
9	Karina putri nur h	17/06/2002	P	9,73	1	7,45	2	14	3	23	2	3,25	2	10	kurang
10	Vieki febi pratama	12/02/2002	L	8,3	2	13,35	2	14	3	31	3	3,22	2	12	kurang
11	Rio ardiansyah	14/01/2002	L	8	2	20,3	3	18	4	26	2	2,45	3	14	sedang
12	Rusmanto	12/09/2002	L	8,5	2	18,25	3	14	3	31	3	2,37	2	13	kurang
13	Sela tri gunawan	18/09/2001	L	8,3	2	15,45	3	15	3	35	3	2,46	2	13	kurang
14	Tiskawati nur r	29/06/2002	P	10,57	1	7,28	2	9	3	20	1	3,25	3	10	kurang
15	Tri ananda rima b	28/11/2002	P	9,5	2	8,36	3	11	3	20	1	3,36	2	11	kurang
16	Aldi cahya nugroho	07/01/2002	L	7,5	3	20,4	3	18	4	30	3	2,3	4	17	sedang
17	Rahmad riyadi	26/05/2002	L	8,5	2	18,2	3	15	3	28	2	3,45	2	12	kurang
18	Dedi	06/09/2001	L	7,56	3	18,5	3	20	4	37	3	2,45	3	16	sedang

Penghitungan angka persentase tes kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori baik Sekali = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Baik = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$
3. Siswa dengan kategori sedang = $\frac{7}{18} \times 100\% = 38,89\%$
4. Siswa dengan kategori Kurang = $\frac{11}{18} \times 100\% = 61,11\%$
5. Siswa dengan kategori Kurang sekali = $\frac{0}{18} \times 100\% = 0,00\%$

Lampiran 20. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI

Hasil Tes Kesegaran Jasmani kelas VI

No	Nama	umur	L/P	lari 40 m (Detik)	Nilai	Gantung Siku Tekuk (Detik)	Nilai	Baring Duduk (Detik)	nilai	Loncat Tegak (Cm)	nilai	Lari 600 m (Menit)	Nilai	TKJI	Kategori
1	Anggi suseno	11/02/2001	L	8,6	2	10,52	2	18	4	30	2	4,33	1	11	kurang
2	Adelia paramitha	07/03/2001	P	10,39	1	8,7	3	17	4	30	3	0	1	12	kurang
3	Adilana saputra	07/04/2002	L	8,5	2	15,02	2	21	4	38	4	3,45	2	14	sedang
4	Bayu prasetya aji	12/04/2001	L	8,2	2	15	3	22	4	45	4	3,45	2	15	sedang
5	Dwi rom cahyaningsih	15/04/2001	P	10,39	1	14,63	3	20	4	35	4	4,41	1	13	kurang
6	Irvan bahtiyar	11/07/2001	L	8,6	3	15,56	3	20	4	48	5	2,41	3	18	baik
7	Mahendra	12/12/2001	L	7,7	3	20,74	3	25	5	44	5	2,58	2	18	baik
8	Oktavia dwi.a	19/10/2001	P	10,43	1	12,16	3	19	4	42	5	3,26	2	15	sedang
9	Pangestu setya aji	14/08/2001	L	9	1	12,68	2	23	5	50	5	4,47	1	14	sedang
10	Siti nur sifaah	30/08/2001	L	10,53	1	9,09	3	23	5	40	4	6,22	1	14	sedang
11	Yogi	09/10/2001	P	8,57	2	8,68	2	20	4	39	4	3,35	2	14	sedang
12	sahid	21/12/2001	P	9,01	1	23,84	3	19	4	45	4	3,39	2	14	sedang
13	hana	06/08/2002	L	10,89	1	8,07	3	20	5	33	3	6,22	1	13	Kurang

Penghitungan angka persentase tes kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Tumpukan

1. Siswa dengan kategori baik Sekali = $\frac{0}{13} \times 100\% = 0,00\%$
2. Siswa dengan kategori Baik = $\frac{2}{13} \times 100\% = 15,38\%$
3. Siswa dengan kategori sedang = $\frac{7}{13} \times 100\% = 53,85\%$
4. Siswa dengan kategori Kurang = $\frac{4}{13} \times 100\% = 30,37\%$
5. Siswa dengan kategori Kurang sekali = $\frac{0}{13} \times 100\% = 0,00\%$

Lampiran 21. Alat Penelitian.



Lampiran 22. Gambar Alat untuk mengukur tinggi badan (Stadiometer)



Lampiran 23. Gambar Alat untuk mengukur Berat Badan



Lampiran 24. Gambar Alat untuk mengukur waktu (Stopwatch)



Lampiran 25. Gambar alat Ban Ukur



Lampiran 26. Gambar Praktik Tes Pengukuran Berat Badan



Lampiran 27. Gambar Tes Pengukuran Tinggi Badan



Lampiran 28. Gambar Tes TKJI Lari 40 Meter



Lampiran 29. Gambar Tes TKJI Baring Duduk 30 Detik



Lampiran 30. Gambar Tes TKJI Gantung Siku Tekuk



Lampiran 31. Gambar Tes TKJI Lari 600 Meter



Lampiran 32. Gambar Tes TKJI Loncat Tegak



DAFTAR PETUGAS TES

1. Handono Dwi Prabowo = Tester dan Pencatat Hasil BB/TB
2. Ahmad Fahrudin = Timer 1 Tes lari 40 Meter
3. Rahardiyani Yogi Respati = Timer 2 Tes lari 40 Meter
4. Handono Dwi Prabowo = Starter Tes lari 40 Meter
5. Arivin Heri Purwoko = Pencatat Data Hasil Tes lari 40 Meter
6. Arivin Heri Purwoko = Pencatat Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk
7. Handono Dwi Prabowo = Tester Tes Gantung Siku Tekuk
8. Handono Dwi Prabowo = Tester Tes Baring Duduk
9. Ahmad Fahrudin = Pencatat Hasil Tes Baring Duduk
10. Rahardiyani Yogi Respati = Timer Tes Baring Duduk
11. Handono Dwi Prabowo = Tester Tes Loncat Tegak
12. Ahmad Fahrudin = Pencatat Hasil Tes Loncat Tegak
13. Arivin Heri Purwoko = Timer 1 Tes Lari 600 Meter
14. Rahardiyani Yogi Respati = Timer 2 Tes Lari 600 Meter
15. Ahmad Fahrudin = Timer 3 Tes Lari 600 Meter
16. Handono Dwi P = Starter Tes Lari 600 Meter dan Timer ke 4
17. Ibu Lilis Kusumawati = Pencatat Hasil Tes Lari 600 Meter

Lampiran

FORMULIR TKJI

Nama : Mahendra Agung (Putra)
Umur : 12 Tahun Nama Sekolah : SD N 1 Tumpukan
Tanggal Tes : 10 April 2013 Tempat Tes : SD N 1 Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	7,70dtk	3	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	20,74 Detik Detik	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	25 Kali	5	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan:181 Cm - Loncatan I :220 Cm - Loncatan II : 225 Cm - Loncatan III : 229 Cm	48 cm	5	
5	Lari 600 Meter	2 Menit 58 Dtk	2	
6	Jumlah Nilai		18	
7	Klasifikasi	Bagus		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono DP

Lampiran

FORMULIR TKJI

Nama : Bayu Prasetyo (Putra)
Umur :12Tahun Nama Sekolah :SD N 1 Tumpukan
Tanggal Tes :10 April 2013 Tempat Tes :SD N 1 Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	8,20dtk	2	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	15Detik Kali	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	22 Kali	4	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan:180 Cm - Loncatan 1 :225 Cm - Loncatan II : 224 Cm - Loncatan III :220 Cm	45 cm	4	
5	Lari 600 Meter	3 Menit 45 Dtk	2	
6	Jumlah Nilai		15	
7	Klasifikasi	Sedang		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono DP

Lampiran

FORMULIR TKJI

Nama : Adelia Paramitha (Putri)
Umur :12 Tahun Nama Sekolah :SD N 1 Tumpukan
Tanggal Tes :10 April 2013 Tempat Tes :SD N 1 Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	10,39 Dtk	1	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	8,30 Detik Detik	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	17 Kali	4	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan: 185 Cm - Loncatan 1 : 215 Cm - Loncatan II : 215 Cm - Loncatan III : 215 Cm	30 cm	3	
5	Lari 600 Meter	0 Menit 0 Dtk	1	
6	Jumlah Nilai		12	
7	Klasifikasi	Kurang		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono DP

Lampiran

FORMULIR TKJI

Nama : (Putra/ Putri)
 Umur : Tahun Nama Sekolah :
 Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	Detik		
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	Detik		
3	Baring duduk 30/60 detik	Kali		
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan: Cm - Loncatan 1 : Cm - Loncatan II : Cm - Loncatan III : Cm	cm		
5	Lari 600 Meter	Menit Dtk		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

~~NO DADA~~ NO DADA: 4

Lampiran

FORMULIR TKJI

Nama : BAYU PRASETYO AJI (Putra/ Putri)
Umur : 12 Tahun Nama Sekolah : SDN I Tumpukan
Tanggal Tes : 10 APRIL 2013. Tempat Tes : Halaman SDN I Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	82 Detik	2	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	15.00 Detik Kali	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	22 Kali	4	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan: 180 Cm - Loncatan I : 225 Cm - Loncatan II : 224 Cm - Loncatan III : 220 Cm	45 cm	4	
5	Lari 600 Meter	3 Menit 45 Detik	2	
6	Jumlah Nilai		15	
7	Klasifikasi	Sedang		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono D.P.

FORMULIR TKJI

Nama : Ade Lia Paramita-10 (Putra/ Putri)
 Umur : 12 Tahun Nama Sekolah : SDN 1 Tumpukan
 Tanggal Tes : 10 April 2013 Tempat Tes : Halaman SDN 1 Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 Meter	10,39 Detik	1	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	8,30 Detik Kali	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	17 Kali	4	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan: 185 Cm - Loncatan I : 215 Cm - Loncatan II : 215 Cm - Loncatan III : 215 Cm	30 cm		
5	Lari 600 Meter	4 Menit 1 Dtk	3 1	
6	Jumlah Nilai		12	
7	Klasifikasi	Kurang		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono DP

FORMULIR TKJI

Nama : Mahendra Agung Nugroho (Putra/ Putri)
 Umur : 12 Tahun Nama Sekolah : SDN Tumpukan
 Tanggal Tes : 10 April 2013 Tempat Tes : SDN Tumpukan

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 20/40/60/80 Meter	7,10 Detik	0,3	
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angakt Tubuh	20,74 . Detik Kali	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	25 Kali	5	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan: 181 Cm - Loncatan I : 220 Cm - Loncatan II : 229 Cm - Loncatan III : 229 Cm	48 cm	5	
5	Lari 600 Meter	2 Menit 58 Dtk	2	
6	Jumlah Nilai		18	
7	Klasifikasi	Baik.		

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Handono DP

Daftar Nama Siswa Ukuran Tinggi badan dan Berat badan kelas V SD N 1 Tumpukan.

No	Nama	Tinggi Badan cm	Berat Badan kg.	Keterangan
1	Rahmad Rizki (L)	132/1,474	28/1,664	
2	AELIS DWIYANTO (L)	138/1,9044	30/1,5752	
3	ARDILA CAHYA L (P)	118/1,3924	25/1,7954	
4	DANY RAHMAN (R)	130/1,69	25/1,4792	
5	DAMAR YUDA (L)	140/1,86	28/1,4285	
6	DEWI YANI DEWATAMA (P)	128/1,6384	30/1,8310	
7	EVA NUR ASRAH (P)	142/2,0164	36/1,7853	
8	FITRI DIKASARI (P)	130/1,69	28/1,6556	
9	JANESADALI ARIYANTO (L)	137/1,8769	31/1,6516	
10	KAFINA PUTRI NUR (P)	134/1,7356	32/1,7821	
11	LUCKY FEBI PRATAMA (L)	130/1,69	25/1,4792	
12	RIO ARIANSYAH (L)	130/1,69	25/1,4792	
13	RUSMANTO (L)	129/1,6641	25/1,5023	
14	SELATRI SUNDEWANI (P)	144/2,0736	35/1,6078	
15	TISKAWATI NUR (P)	128/1,6384	28/1,7089	
16	TRI ANANDA (P)	132/1,7424	35/2,0087	
17	ALDI CAHYA NURROHO (L)	128/1,6384	30/1,8310	
18	RAHMAD RIYADI (L)	130/1,69	23/1,3609	
19	DEDI (L)	155/2,4025	50/2,0811	



Tabel 8
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



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

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



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	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



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
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



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
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



Tabel 16
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5	2	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5	3	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	4	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5	6	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	7	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
5	9	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
5	10	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
5	11	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	0	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	1	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.2
6	2	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.3
6	3	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.3	22.4
6	4	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5
6	5	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.6
6	6	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5	22.7
6	7	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.5	22.8
6	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.6	22.9
6	9	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.6	23.0
6	10	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.7	23.1
6	11	11.7	12.7	13.9	15.4	17.3	19.7	23.2
7	0	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3
7	1	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.4
7	2	11.8	12.8	14.0	15.4	17.4	19.9	23.5
7	3	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.6
7	4	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.7
7	5	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	23.9
7	6	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0
7	7	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1
7	8	11.8	12.8	14.0	15.6	17.6	20.3	24.2
7	9	11.8	12.8	14.1	15.6	17.6	20.3	24.4
7	10	11.9	12.9	14.1	15.6	17.6	20.4	24.5
7	11	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.5	24.6
8	0	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	11.9	12.9	14.1	15.7	17.8	20.6	24.9
8	2	11.9	12.9	14.2	15.7	17.8	20.7	25.1
8	3	11.9	12.9	14.2	15.8	17.9	20.8	25.2
8	4	11.9	13.0	14.2	15.8	17.9	20.9	25.3
8	5	12.0	13.0	14.2	15.8	18.0	20.9	25.5
8	6	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
8	7	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.1	25.8
8	8	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.2	25.9
8	9	12.0	13.1	14.3	16.0	18.2	21.3	26.1
8	10	12.1	13.1	14.4	16.0	18.2	21.3	26.2
8	11	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.4	26.4
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2



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

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



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	1	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14	2	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14	3	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14	4	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14	5	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14	6	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14	7	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14	8	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14	9	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14	10	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14	11	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15	0	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15	1	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15	2	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15	3	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15	4	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15	5	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15	6	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15	7	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15	8	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15	9	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15	10	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15	11	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16	0	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	1	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	2	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	3	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	4	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16	5	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	6	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	7	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16	8	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16	9	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	10	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	11	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	0	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3



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

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17	3	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	4	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	5	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	6	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
17	7	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17	8	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	9	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	10	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	11	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18	0	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	1	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	2	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	3	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	4	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	5	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	6	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	7	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	8	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	9	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	10	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	11	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2
19	0	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

MENTERI KESEHATAN RI,

ENDANG RAHAYU SEDYANINGSIH